

A TERAPIA FAMILIAR E A SÍNDROME DO NINHO VAZIO

Ana Paula Nunes de Assis Oliveira Guimarães¹

Mariana Nunes de Assis Guimarães²

Américo de Assis Oliveira Neto³

Pollyanna Ferreira Martins Garcia Pimenta⁴

RESUMO

A presente pesquisa busca responder a seguinte problemática: “qual é a importância de se fazer a terapia familiar quando acontece a síndrome do ninho vazio?”. Nesse sentido, explicita-se o objetivo geral de salientar a importância da terapia familiar quando ocorre a síndrome do ninho vazio. Como objetivos específicos buscou-se: identificar a conceituação desta síndrome, bem como as suas características e particularidades. Além de analisar a importância da terapia familiar num contexto amplo e mais específico dentro dessa temática também. Utilizou-se uma pesquisa bibliográfica, com embasamentos teóricos a fim de atingir os objetivos a priori apontados.

Palavras-chave: Ninho vazio. Terapia Familiar. Família.

ABSTRACT

The present research seeks to answer the following problem: "what is the importance of doing family therapy when empty nest syndrome occurs?". In this sense, the general objective of emphasizing the importance of family therapy when the empty nest syndrome occurs is explained. As specific objectives, we sought to: identify the conceptualization of this syndrome, as well as its characteristics and particularities. In addition to analyzing the importance of family therapy in a broader and more specific context within this theme as well. A bibliographic research was used, with theoretical foundations in order to achieve the a priori objectives indicated.

Keywords: Empty nest. Family therapy. Family.

¹ Cursando o 9º período de Psicologia no Centro Universitário Atenas.

² Formanda em Medicina em 2019 no Centro Universitário Atenas.

³ Cursando o 9º período de Medicina no Centro Universitário Atenas.

⁴ Profa. Ma. do Centro Universitário Atenas.

1 INTRODUÇÃO

A família é a primeira organização social que o ser humano está inserido, além de social, também cumpre a função emocional e afetiva. Na família estão contidas experiências culturais e de valores ético e moral, dessa maneira, é a responsável por dar amparo aos seus membros, sendo o lugar seguro para as pessoas que dela fazem parte.

É constituída por um conjunto de pessoas que desempenham diversos papéis, se integram e compartilham ideias, afetos, preocupações e alegrias. Foge-se a regra de quantidade de pessoas, raça, gênero e tipo sanguíneo para compor cada família, já que o que faz uma família são os laços emocionais e afetivos.

Segundo Campos (2020) independente dos arranjos e das suas representações sociais, as famílias buscam estratégias de sobrevivência, querem exercer a sua cidadania, além de lutar pelo desenvolvimento dos membros do seu grupo, é isso o que torna o homem um sujeito social, por essa primeira instância, permite-se a socialização entre os indivíduos.

Antigamente as famílias eram compostas por: pai, mãe e filhos. Com as novas realidades da era moderna, a família passou a englobar formações que incluem outros tipos de “laços familiares”, que nem sempre estão ligados por matrimônios ou tipo sanguíneo. Isso é importante frisar já que, o ser humano precisa se sentir bem e para tanto, tem escolhido muitas vezes quem considerar como família.

De acordo com Campos (2020) os conflitos familiares, causam tensões entre as relações existentes, gera a insegurança, baixa autoestima e pode acontecer também dificuldades para assumir as responsabilidades no sentido social. Assim, é válido destacar que o profissional da psicologia tente definir família e seus arranjos sociais, considerando a sua diversidade para saber atuar frente a essas situações.

A família pode ser dividida segundo Campos (2020, p. 117) em três categorias: “a) família nuclear: composta de pai, mãe e filhos ou apenas pelos adultos; b) família extensiva: inclui os demais parentes; e c) família extensiva ampliada: engloba, amigos, empregada doméstica, animais de estimação e vizinhos, etc.”. Com base nessa especificação, compreende-se que o desenvolvimento humano detém complexidade e precisa ser respeitado e entendido.

De acordo com Relvas (1999) a terapia familiar e o seu período de desenvolvimento tem-se: em 1961 com o surgimento da revista Family Process que foi inteiramente dedicada a esse tema. Em 1967, Palazzoli criou em Milão o primeiro centro de terapia familiar da Europa.

Enquanto ia se desenvolvendo, segundo Relvas (2002) as técnicas da terapia

familiar foi sendo o alvo de diversas transformações e expandindo-se, fazendo-se útil profissionais para realiza-la, inicialmente, os médicos de família, juristas, professores e enfermeiros e atualmente os psicólogos.

Nos dias atuais há formações para certificação e capacitação de terapeutas familiares ou interventores sistêmicos para atuarem de forma eficiente e preparada para as mais diversas nuances presentes na atualidade, sabendo lidar com as realidades específicas, tornando a terapia família extensível as suas áreas de aplicação.

Para Relvas (2002) os cursos técnicos com formação superior são de três anos, sendo os dois primeiros anos de sensibilização e formação básica e o terceiro vem a parte prática, trabalhos que exigem supervisão; a prática clínica. Toda teoria precisa ser acompanhada de ações para a concretização e assimilação do conhecimento.

Segundo Miermont (1994) sendo composta por diversos modelos, a terapia familiar deve ser enxergada como um sistema que funciona como uma intervenção junto ao objeto de estudo. Essas terapias são de grande ajuda para as famílias que apresentam dificuldades e precisam de mediação.

São essas dificuldades: familiares e sociais, como; violência, transtornos de comportamento, confrontos interinstitucionais, entre outros. O terapeuta, de acordo com Gameiro (1992) apoia a dinâmica familiar, bem como o seu processo de mudança e organização se assim for necessário, e ajusta os procedimentos técnicos para proporcionar melhor relação interpessoal.

Relvas (1999) destaca que o terapeuta irá assinalar quais elementos da família precisam participar na entrevista, bem como o número, a duração e o espaçamento das sessões de acordo com cada caso. Utiliza ainda de um suporte de análise do caso e do processo.

Nessa perspectiva a terapia familiar deve estar compreendida como um sistema aberto, onde pode-se trabalhar para a resolução de problemas e a para a criação de novos significados. Por meio da mediação do profissional de as contribuições são significativas e há um benefício evidente no seio familiar.

Inicialmente a terapia familiar era fundamentada na psicanálise, ou seja, tinha o seu foco voltado no entendimento e resolução de conflitos causados por conteúdos intrapsíquicos. Todavia, foi se desenvolvendo por influência do pensamento sistêmico e passou então a atuar para a família diretamente.

Baseada segundo Campos (2020) em três pontos: a complexidade: existe muitas

realidades, fatos e significados em diferentes ações; a imprevisibilidade: as situações são imprevisíveis e nem sempre estão sob o controle das pessoas; e por fim, a intersubjetividade: que é o entendimento das influências recíprocas entre o observador e a realidade.

Ressalta-se que o trabalho em equipe durante a terapia familiar é imprescindível, visto que a subjetividade humana e sua vulnerabilidade são complexas. Considerar a família no contexto de da sua realidade cotidiana, sua identidade familiar, suas regras, é compreender que cada família possui sua singularidade e, portanto, cada terapia é única.

A síndrome do ninho vazio, para Ferreira (2012) relaciona-se a fase em que os filhos deixam a casa dos pais, os sintomas que os pais sentem são: ansiedade, tristeza solidão, saudade, desmotivação, sensação de inutilidade, além de sintomas depressivos.

O fato de que muitos pais se dedicam exclusivamente a criar os filhos é o que causa muita dificuldade ao vê-los partir e causa a sensação de inutilidade por ter cumprido em sua mente o seu único papel. Briggs (2000) afirma que a diminuição da autoestima e essa sensação de não ser mais útil é o que desencadeia a depressão.

Nobrega e outros (2015) salientam que a depressão é um distúrbio multifatorial da área afetiva ou do humor que interfere diretamente nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, onde a pessoa que está sofrendo apresenta humor deprimido e por isso perde o interesse ou o prazer em quase tudo que faz.

Sartori e Zilberman (2009) apontam que essa síndrome está ligada à cultura, acontecem principalmente em países onde os pais se dedicam mais ao cuidado com os filhos, e menos em países cuja a criação acontece, mas os pais têm uma vida mais agitada e esse cuidado não se torna tão afetivo e exclusivo.

Pode-se compreender que essa síndrome é comum e que o papel do psicólogo para atuar frente a essa situação presente na sociedade é fundamental, para auxiliar e intervir no seio familiar de forma a entender a experiência e poder agir mediante essa vivência, superando de maneira satisfatória.

2 MÉTODOS

Quanto a sua abordagem pode ser classificada como pesquisa qualitativa, para Minayo (2003) que trata de uma atividade da ciência que constrói a realidade, mas não em nível quantificado.

Godoy (1995) afirma que são fontes diretas dados coletados, e o trabalho em geral do pesquisador. Este sujeito como instrumento chave; possui caráter descritivo; cujo o foco é a análise dos dados foi realizada de forma intuitiva e indutivamente pelo pesquisador.

A pesquisa qualitativa envolve por sua vez uma obtenção de dados descritivos sobre o objeto de pesquisa. Esta é uma pesquisa bibliográfica, ou seja, segundo Gil (2008) é desenvolvida com base em material já elaborado, principalmente de livros e artigos científicos.

Diante das pesquisas já publicadas, busca-se alcançar os objetivos propostos inicialmente, com base na revisão literária, bem como as reflexões a cerca dessas, para que seja possível também contribuir para futuras investigações.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Doron e Parot (2001) a família é um grupo de indivíduos interdependentes, os membros da família são essenciais para a vida uns dos outros, são atores no desenvolvimento psíquico. Dessa forma ao abordar a terapia familiar baseia-se na intervenção do profissional junto a esses sujeitos, centrando na soma de suas partes e como isso afeta os demais elementos envolvidos.

A terapia familiar analisa a família num todo, ela é entendida e cada membro tem o seu problema e é também fundamental na resolução do problema dos outros membros. Cada elemento é analisado a parte e das partes é que se chega ao todo para então fazer a intervenção e poder contribuir para a família em geral.

Gameiro (1992) ressaltou que o terapeuta tem que se apoiar numa rotina da família e para isso precisa: explicar a estrutura familiar e sua dinâmica; descrever também as questões interpessoais e emocionais dentro da família; considerar a família como ligação e cultura; descrever e diferenciar os membros; ter hipóteses sobre o funcionamento familiar e as causas das disfunções, além de promover estratégias terapêuticas para lidar com as dificuldades apresentadas.

O terapeuta e a família passam a formar um sistema terapêutico, onde todos estão envolvidos, porém continuam tendo as suas autonomias, sendo cada membro fundamental nessa ligação. Cada qual com o seu papel, vão utilizando de estratégias e bate papos, dinâmicas familiares, para que a mudança ocorra, sem no entanto desfazer a sua organização.

De acordo com Andolfi (1995) o profissional guia a família, sendo um novo

elemento desse grupo, mas de forma a nortear, a mediar o processo do reconhecimento do conflito, as causas e como se pode resolver. O autor salienta que não se fala de terapia da família, mas de uma terapia com a família.

Dessa forma, salienta-se a síndrome do ninho vazio que por diversas vezes é encontrada no cenário da terapia familiar, e para tanto, a realização deste trabalho propôs entender a sua relação com a terapia familiar, bem como a relevância desta em situações cotidianas.

A síndrome do ninho vazio para Liu e Guo (2007) é o desenvolvimento dos sentimentos como: tristeza, saudade, preocupações e perda, um vazio após a saída dos filhos de casa. Essa dor é associada com a perda do papel de cuidador exercido pelos pais, esse momento é de conflitos interiores e pode causar inclusive o aparecimento de quadros depressivos.

Tendo em vista essa perspectiva os profissionais precisam ajudar os pais a superarem a saída dos filhos de casa, preparando psicologicamente para essa saída, e então evitar problemas psicológicos futuros. Todavia, não sendo possível evitar, e a procura seja feita posteriormente, também se faz necessário o tratamento de forma adequada para a resolução deste problema.

Durante o tratamento das pessoas que passam pela síndrome do ninho vazio os profissionais levam-nas a terem consciência de que toda mudança provoca o desconforto, mas leva ao crescimento. Andolfi (1995) destaca que a terapia revela a sua essência por meio da colaboração entre todos os envolvidos: família-terapeuta. As ações do grupo como um todo permite a realização do mapa vital, a resolução do problema, além de estabelecer uma relação mais aberta entre os membros a partir desta.

A concepção de mudança por parte dos sujeitos da família que está fazendo a terapia, é considerado um momento de aprendizagem, e que marca a vida de cada um, sobressai no funcionamento da vida estes, deixando para trás todo o retrocesso no seu desenvolvimento.

Segundo Relvas (2000) além dessa abordagem interativa, onde acontece essa mudança a partir da transformação de cada indivíduo, a liberdade de expressão, a compreensão e a empatia são estabelecidos, porque cada um conhece o ponto de vista do outro e passa a entender as razões das atitudes de cada pessoa.

Portanto a terapia família é um método terapêutico de suma importância, permite que os seus membros trabalhem juntos para a resolução dos problemas e responsabiliza cada um, dando o poder de tomar decisões, para progredirem ao longo de suas vidas, por meio da

mediação do profissional atento as necessidades destes.

4 CONCLUSÃO

A importância deste trabalho é evidente diante da necessidade de se ressaltar a terapia familiar num contexto específico como a síndrome do ninho vazio, cuja nomenclatura muitas vezes não é conhecida, mas que muitas pessoas já presenciaram ou ouviram falar de casos destes.

A família, principal grupo evidenciado nesta pesquisa, é uma organização de pessoas que possuem ligação afetivas, não necessariamente laços sanguíneos, ou possuem estruturas padronizadas, visto que se rompeu o paradigma de estruturação padrão: pai, mãe e filhos.

Nesse sentido, cabe enfatizar a terapia dentro da família. Sendo a terapia uma área da psicologia que busca entender a dificuldade de um indivíduo associada de forma direta ao seu meio familiar, para intervir e solucionar os conflitos ali existentes. Esta representa suma importância, pois envolve o indivíduo bem como a sua rede de apoio que é a sua família.

A terapia familiar é fundamental para o desenvolvimento humano, e por isso é importante compreender a relação de influência de seus membros uns na vida dos outros. O terapeuta passa a ser um mediador para que a própria família se dê conta da situação que lhe perturba e resolvam da melhor forma possível.

No sentido da síndrome do ninho vazio, a terapia auxilia nesse ponto, já que a partida do filho de casa causa sentimento de tristeza, preocupações, saudade e até mesmo a sensação de perda. A terapia dessa forma irá se atentar para as necessidades envolvidas na situação e ajudar no enfrentamento desta síndrome, ou se possível, e iniciada antes, ajudar na prevenção desta.

REFERÊNCIAS

ANDOLFI, M. **A terapia familiar**. Cap. I. Lisboa: Veja Universidade, 1995.

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

CAMPOS, Fagner Alfredo Ardisson Cirino. **Terapia familiar**: contribuições a prática clínica em saúde mental. Saúde em Redes, 2020, p. 115-126.

DORON, R.; PAROT, F. **Dicionário de Psicologia**. Lisboa: Climepsi, 2001.

FERREIRA, T. L. **Aspectos psicossociais do ninho vazio em mulheres: uma compreensão da psicologia analítica**. 2012. Dissertação (Mestrado em psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/15215/1/Tatiana%20Lima%20Ferreira.pdf>>. Acesso em 22 mar. 2022.

GAMEIRO, M. **Voando sobre a Psiquiatria**. Porto: Edições Afrontamento, 1992.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GODOY, A. S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *In: Revista de Administração de Empresas*. São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, abr. 1995.

LIU, J. L.; 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**, v. 16, p.1275-80, 2007. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11136-007-9250-0>>. Acesso em: 15 jan. 2022.

MIERMONT, J. **Dicionário de terapias familiares: teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

MINAYO, M. C. de S. (Org.) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 22. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

NOBREGA, I. R. A. P. *et al.* Fatores associados à depressão em idosos institucionalizados: revisão integrativa. **Revista Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 39, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010311042015000200536&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 22 mar. 2022.

RELVAS, A. P. **Conversas com famílias: discurso e perspectivas em terapia família**. Porto: Afrontamento, 1999, p. 11-38.

RELVAS, A. P. **Por detrás do espelho: da teoria à terapia com a família**. Coimbra: Quarteto, 2000, p. 21-33.

RELVAS, A. P. A terapia familiar em Portugal. **Psychologia**, n. 31. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciência da Educação, 2002.

SARTORI, Adriana C. R; ZILBERMAN, Monia L. Revisando o conceito de síndrome do ninho vazio. **Rev Psiq Clín**. Jundiaí, v. 36, n. 3, p. 112-21, 2009.

SEVERINO, Antonio J. **Metodologia do trabalho científico**. 22. ed. São Paulo: Ed. Cortez, 2002.