

Dilemas e mudanças

Quando os filhos saem de casa dos pais

O ciclo vital de cada ser humano é composto por várias etapas e por vários papéis.

Ser pai e mãe, cuidador e cuidadora, é um dos papéis mais importantes e com maior impacto na vida de qualquer pessoa, por isso, qualquer ruptura ou modificação traz, quase sempre, sofrimento psicológico e angústia aos intervenientes. A forma como os papéis parentais são vividos não é igual em todas as sociedades, mas tende a seguir normas e padrões que vão ao encontro do que essa sociedade define como modelo.





Tradicionalmente, o povo português traz na sua génese um forte instinto protector e cuidador em relação às suas crias e as relações estabelecidas reflectem essa forma de pensar e, conseqüentemente, agir. Se falarmos com um pai e uma mãe portugueses, raramente eles nos dizem que estão preparados para verem os filhos saírem de casa e iniciarem um novo ciclo. **O pensamento é o de tentar atrasar o mais possível a saída e a independência dos filhos.**

Síndrome do ninho vazio

A síndrome do ninho vazio caracteriza-se essencialmente pelo surgimento de sintomas depressivos, nomeadamente, tristeza, sentimentos de vazio, angústia, inutilidade, falta de sentido para a vida, problemas psicossomáticos, entre outros. Habitualmente, este estado é pontual e a sua duração estende-se desde o instante de separação física dos filhos até o estabelecimento de uma nova ordem familiar. Todavia, há muitos casos em que os sintomas permanecem e podem transformar-se em depressão.

A personalidade de cada indivíduo e os padrões educativos dos pais são determinantes para a forma como a separação é encarada, sendo os indivíduos mais dramáticos os mais instáveis e mais dependentes

psicologicamente.

O tipo de vinculação que os pais estabelecem com os seus filhos é outro aspecto central para a forma de vivenciar a saída dos filhos de casa. Uma vinculação tipo difuso caracteriza-se por uma relação pautada por falta de individualidade entre os intervenientes, falta de limites entre o espaço de um e o espaço de outro, comunicação

fortemente emocional, grande dependência emocional e física, sendo este tipo de vinculação o veículo perfeito para dar origem a situações patológicas. Nos períodos seguintes à separação é frequente a **saudade** ser o conceito mais utilizado para justificar os telefonemas e as tentativas de contrariar o afastamento, podendo, em algumas situações, dar origem a crises de ansiedade,

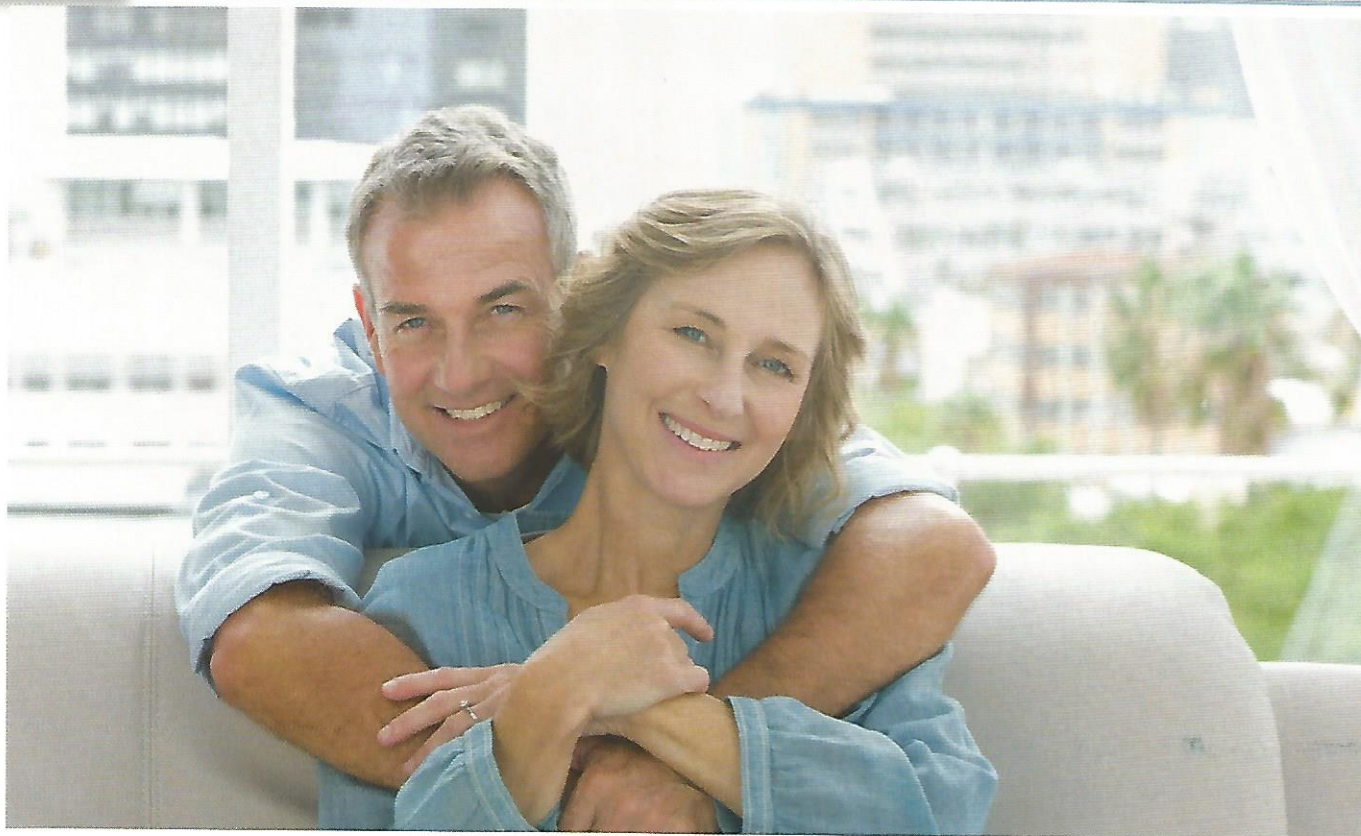
Apoio psicológico/tratamento

Quando os casais sentem que não conseguem ir ao encontro um do outro e não estão a ter a capacidade de gerir os conflitos, **procurar apoio psicológico especializado é, na maior parte dos casos, a melhor decisão.**

Algumas situações concretas em que deve/pode recorrer à terapia de casal:

- ❖ Dificuldades de comunicação entre os elementos do casal;
- ❖ Dificuldade em reorganizar o sistema familiar depois da saída dos filhos de casa;
- ❖ Situações de separação ou divórcio;
- ❖ Situações de infidelidade;
- ❖ Dificuldades na sexualidade do casal;
- ❖ Dificuldades no desempenho da parentalidade;
- ❖ Perturbação do equilíbrio familiar por doença de um elemento;
- ❖ Situações de ruptura familiar (por exemplo, luto).

Não obstante à terapia de casal, a terapia individual pode ser também complementar a este processo e ajudará, com certeza, a pessoa a alcançar maiores níveis de bem-estar, conhecimento de si e a ter ferramentas para lidar com as várias exigências que a vida lhe vai propondo.



angústia, problemas psicossomáticos que antes não existiam. Estas situações são quase sempre muito difíceis de tratar, porque há uma grande dificuldade em descodificar estes sintomas, já que, a maior parte das vezes, as pessoas procuram ajuda médica, no entanto, é a **componente emocional e psicológica que está a precisar de ser trabalhada e ajudada**, sendo por isso, fundamental a pessoa procurar ajuda psicológica especializada.

Impacto para o casal

Quando os filhos saem de casa, não é apenas a relação parental que é abalada, a relação conjugal também se modifica. Agora, esta passa a ser o centro das atenções, e muitas vezes, é só nesta altura que os cônjuges se deparam com o abismo que se encontra entre eles. Até então, as atenções estavam todas focadas na educação e no crescimento dos filhos, nas tarefas já quase automáticas que cada um fazia e no acordo verbal e, algumas vezes, implícito que os cônjuges estabeleceram entre eles para o funcionamento do sistema. Quando um elemento do casal se depara apenas com o outro elemento dentro de casa, sem o modelo de funcionamento a que estavam habituados, sem o foco das atenções presente (os filhos), há, neste momento, um **sentimento de vazio, desorientação**, e o casal apercebe-se

de que não investiu na sua relação amorosa e agora mal se conhece. Partilharam a educação dos filhos, partilharam as finanças e pouco mais.

Nesta fase da vida, o casal vê-se obrigado a fazer um balanço da sua relação e, a maior parte das vezes, verifica-se duas situações:

1 O divórcio ou a (re)construção da relação conjugal. A primeira hipótese surge quando os elementos do casal percebem que já não existem como casal, não há o afecto que os uniu no namoro e, posteriormente, no casamento, logo não há motivo para continuarem juntos. Olham um para o outro e não encontram motivo para permanecerem ligados àquela pessoa. Não é raro, no entanto, já haver esta consciência de afastamento por um dos elementos do casal (ou pelos dois) enquanto os filhos ainda estão em casa, mas mantêm o sistema em funcionamento para não desestabilizar o ambiente familiar. Está ainda muito associado ao divórcio e a esta mudança no ciclo vital, uma mudança interior que os elementos do casal vêem necessidade de fazer. Além das alterações a nível conjugal, sentem necessidade de fazer outras modificações, como se quisessem finalmente colocar-se no centro das suas vidas e fazerem aquilo que os torna felizes.

2 A segunda hipótese, a **(re)construção da relação conjugal tende a ser mais fácil do que a primeira**, porque as mudanças não são tão profundas e os elementos do casal estando os dois na mesma situação, são o suporte um do outro. Esta situação verifica-se quando os sujeitos percebem que ainda há sentimento entre eles, e que apesar de se terem esquecido um pouco da sua relação, querem resgatá-la. Há nesta fase, um reconquistar do outro elemento, que é muito prazeroso para o casal e quase sempre a relação ganha um novo funcionamento, muito mais satisfatório e o casal fica mais próximo do que era inicialmente, porque agora estão mais maduros e partilham um património juntos – a vida e os filhos. Quando o casal, apesar de saber que quer resgatar a sua união, não consegue ou está a ser mais difícil do que imaginava, é benéfico procurar ajuda profissional. Fazer terapia de casal torna-se uma ajuda imprescindível para alcançarem os objectivos. **Z**

Telma Pinto Loureiro

Psicóloga Clínica

