

## Enfim sós, para sempre

**Corrente da psicologia mostra que casais aproveitam mais a vida após a saída dos filhos de casa**

**DICAS CONTRA A SÍNDROME DO NINHO VAZIO**

-  Promover mais eventos sociais em casa, especialmente com casais que estejam passando pela mesma situação
-  Perceber a saída deles como um sinal positivo, de independência e crescimento
-  Não transformar a família em seu único projeto de vida. Não depositar os ovos em uma cesta apenas
-  Considerar essa fase como um período de libertação para retomar antigos projetos
-  Aproveitar a fase para fazer programas que antes eram impensáveis, como viajar, comer fora e até frequentar locais que sejam importantes para o casal
-  Visitar a casa dos filhos sempre que possível
-  Se mesmo assim a tristeza se prolongar por mais de três meses, procurar a ajuda de um terapeuta



**Mariana Muller**

Rio - Educar os filhos nem sempre é uma tarefa fácil. Porém, mais difícil ainda para alguns pais é vê-los amadurecer e querer sair de casa em busca de uma nova vida, por conta própria. Especialistas definem este sentimento de apego dos pais como Síndrome do Ninho Vazio, um período de depressão e perda de motivação que os afeta quando seus filhos saem de casa. Mas uma nova corrente na psicologia familiar tem apontado em pesquisas que o casal aproveita cada vez mais a sensação de liberdade com a transição dos filhos. Apesar de sofrerem inicialmente com a saída dos filhos de casa, os pais passam a desfrutar de um relaxamento nas responsabilidades e aproveitam mais a vida a dois.

Pesquisadores americanos avaliaram os níveis de satisfação com os casamentos de uma centena de casais aos 43 anos, quando a maioria tinha crianças em casa; aos 52, quando os filhos começavam a sair; e aos 61, quando os filhos já tinham deixado o ninho. Com estes dados, eles concluíram que a satisfação aumentava quando os filhos saíam. Marido e mulher passavam a dedicar mais o tempo um para o outro. "Os pais eram felizes com seus filhos. Mas seus casamentos melhoraram com a saída deles", diz Sara Melissa Gorchoff, especialista em relacionamentos adultos da Universidade da Califórnia.

No estudo, os pais eram tão felizes com os filhos em casa quanto depois da saída. Mas as mulheres apresentaram níveis mais altos de satisfação na vida a dois.

Para a psicóloga Virgínia Vairo, a chance de desfrutar mais a qualidade do tempo a dois torna a fase especial para o casal. "Agora eles podem dar atenção aos seus objetivos de vida, retomar seus desejos e sonhos que antes estavam esquecidos", explica.

A professora de Psicologia Familiar da Universidade Veiga de Almeida, Mônica Dias, partilha da idéia de que a saída dos filhos pode tornar a vida do casal mais saudável. "Se os filhos saíam de casa, é porque vão constituir um novo núcleo familiar. Portanto, no ciclo de vida familiar, a função de cuidado e orientação dos filhos foi bem desempenhada. O casal fica mais livre para retomar os seus interesses conjugais, podendo investir tempo e dinheiro em outras atividades", afirma.



## **DESAFIO - CASAL PASSA POR PERÍODO DE READAPÇÃO**

O casal Denise, 44 anos, e Aloísio Barbosa, 50 anos, revelou que no início foi difícil aceitar a saída dos filhos de casa e que passou longos dias com o sentimento de vazio no lar. "Foi terrível, mas depois de um tempo eu e meu marido ficamos mais íntimos e tivemos que redescobrir a identidade do casal. Foi um grande desafio para nós dois saber quais seriam agora nossos planos, mas superamos essa fase juntos", revela Denise.

Já Walcy e Odette Joannou, 70 anos, estão de mudança para uma casa menor, já que na atual os quartos estão vazios. Eles ainda sofrem com a Síndrome do Ninho Vazio porque até pouco tempo a filha Cristiane, 30 anos, ainda morava com eles. "Às vezes fico triste e me pego vendo fotos da infância deles, mas eles teriam que tomar o próprio rumo. Estou feliz pela realização e amadurecimento deles", emociona-se Walcy.

No Brasil, a psicoterapeuta do Instituto de Psicoterapia Comportamental do Rio, **Karina Brito**, revela que os jovens brasileiros saem cada vez mais tarde de casa, prolongando a estadia no lar dos pais por terem uma estrutura econômica e não desejarem a queda no padrão de vida. "Por aqui acho que a família demora mais para amadurecer a idéia da saída dos filhos do lar. Os pais acabam oferecendo uma semiliberdade em casa, fornecendo o básico, pois sabem das dificuldades", ressalta.