



Fotos:Arquivo pessoal



Hoje, Denise combina encontros com as filhas Maria Clara (acima) e Ana Beatriz



EBULIÇÃO EMOCIONAL

Embora popularmente seja chamada de síndrome do ninho vazio, o termo não se refere necessariamente a um quadro clínico. Para a psicanálise, trata-se de uma travessia emocional marcada por rupturas, reorganização interna e, muitas vezes, pela necessidade de reconstruir a própria identidade para além da maternidade.

“Não é propriamente uma síndrome, mas uma etapa natural do ciclo da vida que implica uma ruptura. Quando os filhos partem, um espaço fica subitamente desocupado, o que pode produzir uma sensação de vazio e até certa vertigem”, explica a psicanalista Octavie Laroque. Segundo ela, esse momento pode reativar questões profundas, ligadas à separação, ao envelhecimento e até a percepção da própria finitude. “É uma espécie de crise no sentido psíquico do termo: os referenciais habituais deixam de funcionar, e se torna necessário inventar novos equilíbrios.”

“A relação mudou, mas continua profunda”, afirma. Com o tempo, o que antes era ausência foi sendo transformado em adaptação. “Essa fase agora está muito boa. A poeira já baixou”, resume. Para Denise, a saída das filhas não significou um rompimento, mas uma reorganização dos laços. “É uma nova fase, com um novo significado, mas continua o mesmo amor.”

Saudade e recomeços

Para a psicóloga perinatal Juliana Benevides, a saída dos filhos é uma oportunidade de transformação. Mulheres encaram a maternidade como um dos papéis centrais da vida e, quando esse ciclo se modifica, é comum que surja um sentimento de vazio e perda de função. “Muitas mães se sentem inválidas, como se tivessem dado tudo e, de repente, recebessem a solidão em troca”, explica.

A especialista elucida que esse processo não é, necessariamente, patológico, mas faz parte de uma transição emocional significativa. A síndrome do ninho vazio pode provocar uma sensação de desengajamento na rotina. “Ela fica com um vazio que pode fazer com que se perca, tentando encontrar uma maternidade que já não existe mais daquela forma”, afirma.

Esse impacto está diretamente ligado à forma como a identidade da mulher foi construída ao longo da vida. Juliana destaca que a maternidade é apenas um entre vários papéis sociais — e quando ela se torna o único, o risco de sofrimento aumenta. “Exercer apenas um papel é adoecedor. A mulher precisa existir para além de ser mãe.”

Ainda assim, a psicóloga reforça que cada experiência é única. Há mães que sentem intensamente a saída dos filhos, enquanto outras lidam com mais naturalidade. “A dor é subjetiva. Mesmo mulheres que tinham outras atividades podem sofrer, porque o vínculo construído com os filhos é muito profundo”, diz.

Outro ponto importante é o comportamento diante dessa mudança. Em alguns casos, a dificuldade de aceitação pode levar a tentativas de manter o controle sobre a vida dos filhos, mesmo não vivendo na mesma casa. “Algumas mães ainda querem orientar ou decidir, como se o filho não tivesse autonomia. Isso pode gerar conflitos e até impactar as relações deles”, alerta.

Apesar dos desafios, Juliana ressalta que esse momento pode abrir espaço para redescobertas. “É possível se reinventar em qualquer fase da vida. Buscar hobbies, investir em si mesma e fortalecer outros vínculos ajuda a ressignificar esse vazio”, afirma. Segundo ela, o autoconhecimento é peça-chave para atravessar essa etapa de forma mais saudável e construir novos sentidos para além da maternidade.

Essa reinvenção pode surgir de diversas formas até que essa mãe consiga retomar seu próprio lugar como indivíduo. Isso inclui respeitar seu tempo e abrir espaço para interesses que vão além da maternidade. “A mulher precisa se permitir viver outras experiências, seja por meio de hobbies, atividades físicas, encontros com amigos ou até o convívio com um pet, que pode trazer afeto e estimular uma nova rotina”, sugere. Segundo Juliana, o mais importante é que essas escolhas partam do desejo da própria mulher. “Não pode ser algo imposto. Precisa fazer sentido, dar prazer e ajudar essa mãe a se reconectar com quem ela é fora do papel materno.”

*Estagiárias sob a supervisão de SibeleNegromonte