

# Atitude



**“Foi só quando meus filhos estavam crescidos que brotou a ideia de adotar uma menina. Os amigos levaram um susto, mas foi uma alegria para todo mundo”.**

(L.C., mãe adotiva há dois anos)

Mariana Candido/Especial para o JC

## Amadurecimento

# Síndrome do ninho vazio

Faz parte do amadurecimento dos seres humanos desvincularem-se dos pais, lutarem suas próprias lutas. Isso é fortemente aplaudido pela sociedade. Mas e quando o sentimento de tristeza dos pais supera o de orgulho?



Antes, Socorro aplacava a saudade do filho vendo fotos de infância; agora, a saudade é dos netos Mateus e Pedro



### DULCE KERNBEIS

Quando os filhos vão embora de casa porque se casaram, vão estudar ou porque simplesmente vão realizar uma “carreira solo”, todo pai e toda mãe deve sentir-se feliz e orgulhoso. Afinal, teremos sido melhores pais quanto mais conseguirmos que nossos filhos realmente alcem voo,

certo? Certíssimo. Mas e o que fazer com o vazio que se instala na vida dos pais nessa hora? É hora de saber enfrentar essa sensação angustiante que muitos conhecem. Aqui, uma mãe conta como superou essa fase, outro casal resolveu preencher novamente o ninho e uma psicóloga mostra como os dois lados podem ser muito felizes quando essa época chega.

## “FILHOS A GENTE CRIA PARA A VIDA, MAS SERÁ?”

Hoje uma avó feliz de dois netinhos, Mateus (8 anos) e Pedro (3 anos), a aposentada Maria do Socorro Costa Candido relembra, aos 56 anos, como foi difícil, há 16 anos, a saída de casa do filho Marcos Roberto Candido de Bauru para Presidente Prudente. “Quis seguir carreira, tanto que está seguindo até hoje”, conta ela, orgulhosa do filho.

Diretora da rede municipal de ensino e oriunda de uma prole de oito filhos, Socorro sabia de cor e salteado a lição de que “os filhos a gente cria para o mundo, para a vida”, repetida à exaustão por sua mãe. Mas foi só quando Marcos precisou encarar a nova vida (e ainda deixou para trás uma irmã, pequena, a Mariana, 5 anos) que a síndrome pegou a família de jeito. “Ela sofreu muito com a distância do irmão que, por sinal, era muito meu amigo, carinhoso, dividia tudo comigo. Mariana o acompanhava, e enquanto ele estava debruçado nos livros ficava ali, ao lado,

sempre junto”, conta emocionada. Além disso, o pai entrou em depressão e mesmo as viagens constantes do filho para casa da família não aplacavam a saudade. “Fui tomada pela síndrome mesmo, passava na frente da porta do quarto dele e fechava a porta para não chorar”, admite. Olhar as fotos do filho por horas e horas ajudava... “Era um jeito de passar um pouco a angústia da ausência dele, o vazio”. “O trabalho ajuda muito”, diz, “mas recomendo terapia, tem que procurar um profissional, mesmo”. Com seus próprios conhecimentos acabou vencendo essa fase. Fez uma “autoterapia”. “Às vezes, quando achava que a dor era demais pensava em mães que perderam os filhos. Me perguntava ‘como uma mãe aguenta a morte de um filho?’ “ Hoje, há outro tipo de saudade: a dos netos que são outro orgulho de sua vida.

## ‘ESQUECER DO RELACIONAMENTO CONJUGAL É UM ERRO’

Regina Célia Paganini Lourenço Furigo, professora do curso de Psicologia da Universidade do Sagrado Coração (USC), faz uma ressalva antes de falar especificamente dos pais. É que, até por causa da crise econômica, muitos filhos estão demorando mais para alçar voos. Ficam até mais tarde, até bem mais velhos, na dependência dos pais. “Se isso não acontecer, essa importante conquista de independência não dará alicerce para uma vida adulta. Então, tudo se complicará”, diz ela, explicando que paralelamente à síndrome, para os pais ou tutores, para os filhos pode ocorrer o chamado “fenômeno humano do eterno puer”.

### Jornal da Cidade - “Eterno puer?”

**Regina Furigo** - São pessoas com dificuldades de assumirem as responsabilidades da vida adulta, eternamente dependentes dos pais e, o que é pior, sem realizarem seus potenciais natos. São como árvores que não saem da semente.

### JC - Como conviver só com o companheiro outra vez?

**Regina Furigo** - Depois de muito tempo exercendo unilateralmente as funções parentais, muitas vezes nos esquecemos do relacionamento conjugal. Entretanto, isso é um erro. Não devemos nos esquecer de que, além de pais e mães, temos outros papéis a desempenhar na vida. O de companheiro(a) é mais um deles. O de profissional é outro, e assim por diante... Viver única e exclusivamente pelos filhos é um ônus que fatalmente será cobrado.

### JC - O que fazer se houve o afastamento? Os pais já não se ‘conhecem’ mais?

**Regina Furigo** - Se você se afastou muito do seu marido ou esposa em nome da criação dos filhos e agora este equívoco já está cometido, tente conhecer novamente seu cônjuge, tente começar da mesma forma que vocês começaram muitos anos atrás para que possam novamente se conhecer. Afinal, já se passou

## Começar de novo, realizar velhos sonhos

Maria do Rosário Ferreira e Allan Helmstetter só puderam, depois dos 70 anos, realizarem as viagens que sempre sonharam. E mais: essas viagens só vieram após viverem a síndrome do ninho vazio. Resolveram, então, no estilo “sempre é tempo”, conhecer lugares sonhados.

Mas nada se compara com o “upgrade” que o casal J.C. e L.C. deram

à vida a dois. “De repente, nos vimos com o mais velho (28 anos) formado, o mais novo na universidade (20 anos) e a vida estabilizada”, dizem os empresários. Foi quando L. retomou o sonho de ter a filha que não pôde. Mas desta vez seria diferente. A ideia da adoção amadureceu. A filha, nasceu em março de 2015, veio para eles em outubro e o casal

“renasceu”.

“Teve gente que se espantou. Muitos criticaram, outros elogiaram. Os irmãos adoraram. Sempre que podem, estamos todos juntos e ela é o xodó. Meus pais, então, nem se fala. Os avós paternos também. E tem tias, amigas, todo mundo adora... Passado o susto, ela está tendo muitas babás. Está sendo o nosso melhor e maior desafio”.



Regina Furigo: posiciona-se em relação à nova vida”

tanto tempo que vocês provavelmente são outras pessoas em decorrência de toda vivência que tiveram.

### JC - Como evitar se sentir “velho”?

**Regina Furigo** - Envelhecer é uma etapa natural do desenvolvimento da vida. Nascemos, amadurecemos, envelhecemos e morreremos. Na verdade, em relação aos filhos, é que não queremos deixar o protagonismo da vida deles. “Seremos trocados” pela profissão ou por outra pessoa.

### JC - E se há relutância em deixar o filho voar?

**Regina Furigo** - Existe sim, muita relutância

de pais e mães justamente no momento de abrir mão, de soltar o filho para o mundo. Mas talvez a maior sabedoria dos pais seja saber deixarem de serem protagonistas da vida dos filhos e passarem a ser atores coadjuvantes da vida deles. Cuidado, porque muitas vezes, com o intuito enganoso de não envelhecermos, mantemos nossos filhos imaturos e juvenis.

### JC - O que fazer então?

**Regina Furigo** - Envelhecemos de qualquer maneira. Refaça seus planos, reposicione-se em relação a uma nova vida, com mais idade. Viva e deixe viver.