

ENTRE O SILÊNCIO DO NINHO E O ECO DAS RELAÇÕES: A MULHER DIANTE DA SAÍDA DOS FILHOS DE CASA NA PERSPECTIVA SISTÊMICA

BETWEEN THE SILENCE OF THE NEST AND THE ECO OF RELATIONSHIPS: THE WOMAN FACING HER CHILDREN LEAVING HOME FROM A SYSTEMIC PERSPECTIVE

ENTRE EL SILENCIO DEL NIDO Y EL ECO DE LAS RELACIONES: LA MUJER QUE AFRONTA LA PARTIDA DE SUS HIJOS DEL HOGAR DESDE UNA PERSPECTIVA SISTÊMICA

Andrielly Dayanne Iesbilrc Silva¹

Natalyne da Silva Pereira²

Júlia Chiminecki Kissula³

RESUMO: Esse artigo buscou compreender como a maternidade constitui um marco significativo na vida de muitas mulheres, sendo frequentemente vinculada à construção da identidade, ao sentido de propósito e à organização da rotina familiar. Entretanto, a saída dos filhos de casa representa uma transição importante que pode provocar impactos emocionais profundos, exigindo da mulher/mãe uma reorganização tanto interna quanto nas relações familiares. O presente estudo tem como objetivo compreender como as mulheres experienciam essa fase, analisando suas implicações emocionais e as reconfigurações familiares sob a perspectiva da psicologia sistêmica. Para tanto, realizou-se uma revisão narrativa da literatura, abrangendo publicações em português e inglês disponíveis nas bases SciELO, PePSIC e Google Acadêmico, bem como obras clássicas e contemporâneas sobre o tema. Os descritores utilizados incluíram “ninho vazio”, “ciclo de vida familiar”, “mulher no ciclo vital” e “saída dos filhos de casa”. Os achados indicam que a saída dos filhos pode representar tanto uma ruptura quanto uma oportunidade de crescimento, dependendo dos recursos emocionais, sociais e familiares disponíveis. A partir dessa fase, a mulher/mãe pode encontrar uma nova identidade para si enquanto mulher, uma nova forma de entender as relações como mãe e encontrar um novo significado para sua presença em seu sistema familiar, ressignificando as relações. Ressalta-se, ainda, a importância de abordagens clínicas e teóricas sensíveis a essa etapa do ciclo de vida, capazes de oferecer suporte e favorecer a ressignificação da identidade feminina.

9198

Palavras-chave: Maternidade. Ciclo vital. Ninho vazio. Identidade feminina. Psicologia sistêmica.

¹Graduanda em Psicologia pela Univel (2022 a 2026).

²Graduanda em Psicologia pela Univel (2022 a 2026).

³Orientadora. Especialista em Relações Familiares e Intervenções Psicossociais. Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Univel.

ABSTRACT: This article aimed to understand how motherhood constitutes a significant milestone in the lives of many women, often linked to the construction of identity, a sense of purpose, and the organization of family routines. However, the departure of children from home represents an important transition that can provoke profound emotional impacts, requiring the woman/mother to reorganize herself both internally and within family relationships. This study seeks to understand how women experience this stage, analyzing its emotional implications and family reconfigurations from the perspective of systemic psychology. To this end, a narrative literature review was conducted, encompassing publications in Portuguese and English available in the SciELO, PePSIC, and Google Scholar databases, as well as classical and contemporary works on the subject. The descriptors used included “empty nest,” “family life cycle,” “woman in the life cycle,” and “children leaving home.” The findings indicate that the departure of children can represent both a rupture and an opportunity for growth, depending on the emotional, social, and family resources available. At this stage, the woman/mother may discover a new identity for herself as a woman, a new way of understanding her relationships as a mother, and a new meaning for her presence within her family system, thus reframing these relationships. The study also highlights the importance of clinical and theoretical approaches sensitive to this stage of the life cycle, capable of offering support and fostering the redefinition of female identity.

Keywords: Motherhood. Life cycle. Empty nest. Female identity. Systemic psychology.

RESUMEN: Este artículo buscó comprender cómo la maternidad constituye un hito significativo en la vida de muchas mujeres, estando frecuentemente vinculada a la construcción de la identidad, al sentido de propósito y a la organización de la rutina familiar. Sin embargo, la salida de los hijos del hogar representa una transición importante que puede provocar profundos impactos emocionales, exigiendo de la mujer/madre una reorganización tanto interna como en las relaciones familiares. El presente estudio tiene como objetivo comprender cómo las mujeres experimentan esta etapa, analizando sus implicaciones emocionales y las reconfiguraciones familiares desde la perspectiva de la psicología sistémica. Para ello, se realizó una revisión narrativa de la literatura, abarcando publicaciones en portugués e inglés disponibles en las bases SciELO, PePSIC y Google Académico, así como obras clásicas y contemporáneas sobre el tema. Los descriptores utilizados incluyeron “nido vacío”, “ciclo de vida familiar”, “mujer en el ciclo vital” y “salida de los hijos del hogar”. Los hallazgos indican que la salida de los hijos puede representar tanto una ruptura como una oportunidad de crecimiento, dependiendo de los recursos emocionales, sociales y familiares disponibles. A partir de esta etapa, la mujer/madre puede encontrar una nueva identidad para sí misma como mujer, una nueva forma de comprender las relaciones como madre y un nuevo significado para su presencia dentro de su sistema familiar, resignificando dichas relaciones. Además, se destaca la importancia de enfoques clínicos y teóricos sensibles a esta fase del ciclo de vida, capaces de ofrecer apoyo y favorecer la resignificación de la identidad femenina.

Palabras clave: Maternidad. Ciclo Vital. Nido vacío. Identidad femenina. Psicología sistémica.

1 INTRODUÇÃO

A maternidade representa uma das experiências mais marcantes na vida de muitas mulheres, estando frequentemente relacionada à construção da identidade, ao sentido de propósito

e à organização do cotidiano familiar. No exercício desse papel, a mulher assume funções de cuidado, organização e sustentação emocional, que se entrelaçam profundamente às demandas do lar e ao desenvolvimento dos filhos. Contudo, à medida que estes crescem e conquistam autonomia, ocorre um processo de transição marcado pela saída da casa materna, etapa natural do ciclo vital familiar, mas que desencadeia mudanças profundas nas dinâmicas internas e nas vivências subjetivas da mulher/mãe.

A Psicologia Sistêmica compreende a família como um sistema aberto, dinâmico e interdependente, no qual alterações em uma de suas partes reverberam no conjunto como um todo (Minuchin, 1982; Alarcão, 2006; Relvas, 1996). Assim, cada fase do ciclo vital familiar demanda reorganizações específicas a fim de preservar o equilíbrio e a continuidade do sistema (Carter; McGoldrick, 2001). No período denominado fase madura, caracterizado pela saída dos filhos, o subsistema parental é especialmente convocado a redefinir fronteiras e papéis, já que a centralidade da parentalidade deixa de ser o eixo organizador da família (Cerveny, 1997).

Nesse cenário, surge o denominado “ninho vazio”, compreendido como uma etapa marcada pela ausência dos filhos no lar e pelas reconfigurações emocionais e relacionais daí decorrentes. Embora seja um processo esperado, a literatura aponta que muitas mulheres, sobretudo aquelas cuja identidade esteve fortemente vinculada ao papel materno, vivenciam essa fase como uma ruptura, experienciando sentimentos de perda, vazio e desorientação (Lopes; Souza, 2014; Melo; Faria, 2018).

Diante disso, a problemática que se impõe é: como a mulher/mãe vivencia a saída dos filhos de casa e quais impactos essa transição acarreta em sua identidade e nas relações familiares? A relevância de investigar essa temática está em dar visibilidade a um momento do ciclo vital que, embora frequente, ainda é pouco explorado nas produções acadêmicas, sobretudo quando se trata do olhar da Psicologia Sistêmica. Essa abordagem possibilita compreender as interações familiares a partir da interdependência entre subsistemas, destacando os movimentos de adaptação diante das mudanças.

Assim, este estudo tem como objetivo compreender, a partir de uma revisão narrativa da literatura, como as mulheres/mães vivenciam a saída dos filhos de casa, analisando os impactos dessa transição na identidade feminina e nas dinâmicas familiares sob a perspectiva sistêmica.

2 MÉTODOS

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa por meio de uma revisão narrativa da literatura, por se tratar de um método que possibilita uma compreensão ampla, interpretativa e contextualizada do fenômeno investigado. A revisão narrativa, conforme descrevem Rother (2007) e Souza, Silva e Carvalho (2010), permite reunir produções científicas diversas, favorecendo análises reflexivas e a articulação entre diferentes perspectivas teóricas, contribuindo para uma compreensão mais profunda dos processos que envolvem a experiência humana. Nesse tipo de pesquisa, o pesquisador assume uma postura ativa diante dos achados, conectando ideias, tensionando conceitos e construindo sentidos a partir da interlocução entre autores, estudos empíricos e referenciais clínicos (Moreira; Sousa, 2023).

A elaboração da revisão envolveu um levantamento bibliográfico realizado nas bases SciELO, PePSIC e Google Acadêmico, complementado pela consulta a livros clássicos e contemporâneos pertinentes ao tema. As buscas foram conduzidas com as palavras-chave “ninho vazio”, “ciclo de vida familiar”, “mulher no ciclo vital” e “saída dos filhos de casa”, incluindo publicações em português e inglês que abordassem a vivência da saída dos filhos sob a perspectiva da psicologia sistêmica e dos ciclos familiares.

Foram selecionados textos que discutem as transformações emocionais, estruturais e relacionais no sistema familiar, com especial atenção ao papel da mulher/mãe nas transições do ciclo vital. Entre os principais referenciais identificados no levantamento, destacam-se as contribuições de Minuchin (1982) sobre a estrutura familiar, de Carter e McGoldrick (1995), Cervený (2006) e Relvas (1996) sobre o ciclo vital da família, além dos estudos de Lopes e Souza (2014) e Melo e Faria (2018), que discutem os impactos da fase do “ninho vazio” na experiência feminina.

9201

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 A maternidade na Perspectiva Sistêmica

Para compreender a maternidade na perspectiva sistêmica, é necessário, inicialmente, resgatar o conceito de sistema. A Teoria Geral dos Sistemas, desenvolvida por Bertalanffy (1968), propõe que nenhum fenômeno pode ser entendido de maneira isolada, mas sim a partir de sua inter-relação com o todo. Um sistema é constituído por elementos que interagem entre si, regulados por princípios como totalidade, circularidade, retroalimentação e homeostase.

No campo da psicologia, esse olhar desloca a ênfase do indivíduo isolado para as relações que o constituem. Como ressalta Vasconcellos (2013), compreender o ser humano sob a ótica sistêmica significa reconhecer que cada comportamento ocorre em contexto e que mudanças em um membro do sistema afetam a dinâmica dos demais. Dessa forma, a maternidade não pode ser reduzida a uma vivência individual ou biológica, mas deve ser entendida como um fenômeno relacional, construído e ressignificado continuamente nas interações familiares e sociais.

A família é considerada, dentro da abordagem sistêmica, o principal contexto de desenvolvimento humano. Minuchin (1982) define a família como um sistema aberto, em constante interação com seus membros e com a sociedade, organizado por regras, papéis e fronteiras. Esse sistema se estrutura em subsistemas, como o conjugal, o parental e o fraternal, que exercem funções específicas e se relacionam de forma interdependente.

Bowen (1978) acrescenta que a família funciona a partir de padrões de interdependência emocional, de modo que a diferenciação do self, entendida pelo autor como a capacidade do indivíduo de preservar sua identidade e autonomia emocional mesmo estando em relação com os outros, é fundamental para a saúde das relações. Assim, qualquer mudança em um dos membros tende a impactar o equilíbrio do sistema familiar como um todo.

Portanto, pensar a maternidade sob essa perspectiva implica reconhecer que o papel materno está inserido em um contexto relacional e em constante transformação. A função da mãe se define não apenas em relação aos filhos, mas também em interação com o parceiro, com a família de origem e com a rede de apoio ampliada.

9202

Complementando essa visão, Carter e McGoldrick (1995) destacam que, ao longo do ciclo de vida familiar, a maternidade envolve tarefas específicas, como a transição do subsistema conjugal para o parental, o ajustamento das fronteiras entre família nuclear e família extensa e a reorganização das responsabilidades cotidianas. Além disso, apontam que a chegada dos filhos demanda da mãe um processo de redefinição identitária, no qual ela integra aspectos da conjugalidade, da parentalidade e da própria trajetória pessoal. Assim, a maternidade é vivida não como um papel fixo, mas como uma construção dinâmica, atravessada pelas mudanças próprias de cada etapa do ciclo vital.

3.2 Ciclo Vital e a Fase Madura

O ciclo vital é compreendido como o conjunto de etapas que estruturam a vida humana, envolvendo processos de desenvolvimento, crescimento, transformação e declínio. Ele não se

restringe a aspectos biológicos, mas integra dimensões psicológicas, sociais e relacionais, que se interligam de forma dinâmica ao longo do tempo (Papalia & Feldman, 2013). Nessa perspectiva, cada fase apresenta tarefas específicas e desafios que, quando enfrentados, possibilitam a reorganização da identidade individual e familiar.

Carter e McGoldrick (2001), a partir da perspectiva sistêmica, organizam o ciclo vital em estágios familiares, enfatizando as transições e reconfigurações nos papéis e vínculos que ocorrem diante de eventos críticos, como casamento, parentalidade, saída dos filhos de casa e envelhecimento.

A fase de aquisição, conforme Cervený e Berthoud (1997; 2002), corresponde ao início do ciclo vital familiar, caracterizada pela formação de um novo sistema familiar. Nessa etapa, os indivíduos buscam consolidar aspectos materiais e simbólicos da vida conjugal, como moradia, trabalho, bens e segurança, além de definir modelos de funcionamento familiar a partir das experiências herdadas das famílias de origem. O casamento e a chegada dos filhos são marcos importantes, pois representam a redefinição de papéis e a fusão de dois sistemas familiares com valores e tradições próprios. Trata-se, portanto, de uma fase centrada na construção, organização e fortalecimento da nova unidade familiar. A segunda é a fase de adolescência dos filhos, período em que o sistema familiar se torna mais complexo. Os filhos passam a demandar maior autonomia, enquanto os pais precisam rever limites, regras e formas de comunicação. Essa etapa exige flexibilidade do sistema para lidar com conflitos e diferenças, promovendo a individuação dos membros sem romper os vínculos afetivos.

9203

A fase madura, geralmente situada na meia-idade, aproximadamente entre os 40 e 60 anos, é caracterizada por mudanças significativas que afetam tanto a esfera individual quanto a familiar. No contexto da maternidade, expressa-se no cuidado, acompanhamento e preparo dos filhos para a autonomia, o que frequentemente exige da mulher a ressignificação de sua identidade diante das transformações do ciclo familiar. De acordo com Carter e McGoldrick (1995), essa etapa do ciclo vital demanda uma reorganização dos papéis familiares e pessoais, já que os filhos caminham para a independência e os pais, em especial as mães, enfrentam o desafio de reconstruir o próprio sentido de identidade.

Nesse contexto, o avanço da fase madura desencadeia um dos momentos mais significativos do ciclo vital familiar: a saída dos filhos de casa. Essa transição marca o início do chamado ninho vazio, etapa que convoca uma nova reorganização do sistema familiar e desafia, especialmente as mulheres, a ressignificarem seus papéis, vínculos e projetos pessoais. A passagem

da maternidade cotidiana para uma presença mais simbólica e afetiva mobiliza sentimentos ambíguos — entre a liberdade e a perda —, tornando-se um período propício para reflexões sobre identidade, sentido e continuidade das relações familiares. Assim, compreender a vivência do ninho vazio é essencial para compreender os processos emocionais e relacionais que se intensificam na maturidade.

3.3 A Vivência do Ninho Vazio

O termo ninho vazio refere-se ao período do ciclo vital em que ocorre a saída dos filhos de casa, marcando uma redução estrutural na família e demandando dos pais uma reorganização enquanto casal e indivíduos (McGoldrick & Carter, 1995). Essa transição pode mobilizar sentimentos ambivalentes: de um lado, a satisfação por ver os filhos alcançarem independência; de outro, a vivência de uma perda funcional do papel materno, frequentemente associada à solidão, ao luto simbólico e à redefinição de papéis (RayKay, 1996, apud McGoldrick & Carter, 1995).

A solidão pode manifestar-se como uma consequência natural da ausência física dos filhos no cotidiano familiar. Segundo Papalia e Feldman (2013), essa etapa envolve a perda das interações diárias e da rotina construída em torno do cuidado parental, o que pode suscitar um sentimento de vazio e descontinuidade na vida familiar. Essa solidão, muitas vezes silenciosa, reflete a busca por novos significados e por uma reorganização interna diante da mudança no sistema familiar.

9204

O luto simbólico, por sua vez, representa a elaboração da perda de um papel central que define grande parte da identidade materna. Não se trata de um luto por morte real, mas pela transformação de um vínculo — o luto pela presença constante dos filhos e pela fase de maternidade ativa. Como destacam Boss (2006) e Walsh (2016), trata-se de um processo de adaptação às ausências ambíguas, em que o objeto de afeto não desaparece, mas muda de lugar e de forma dentro das relações. Assim, a mãe é convocada a ressignificar o vínculo com os filhos e a aceitar que a proximidade afetiva assume novos contornos.

Já a redefinição de papéis emerge como um movimento essencial de reestruturação do self e das relações familiares. McGoldrick e Carter (1995) enfatizam que, nesse estágio do ciclo vital, os pais são chamados a reorganizar-se tanto como casal quanto como indivíduos, revisitando suas identidades e projetos de vida. Para muitas mulheres, essa fase pode representar também uma oportunidade de reconectar-se consigo mesmas, redescobrimdo interesses pessoais e fortalecendo a relação conjugal, agora sem o papel parental como mediador principal.

De acordo com Papalia e Feldman (2013), esse período pode ser experimentado tanto como uma sensação de vazio e inutilidade quanto como uma oportunidade de liberdade e renovação. Quando a relação conjugal não se mostra satisfatória, a saída dos filhos pode intensificar sentimentos de frustração e isolamento, uma vez que muitos casais haviam centrado grande parte de sua energia nos papéis parentais. Já quando vivenciada de forma positiva, essa fase pode favorecer a autonomia emocional e o redirecionamento da vida pessoal.

Nesse movimento, muitas mulheres buscam ressignificar sua identidade para além do papel materno, como destacam Papalia e Feldman (2013), abrir-se a novos interesses favorece o bem-estar emocional e possibilita um enfrentamento mais saudável das mudanças da meia-idade, especialmente diante da saída dos filhos de casa, que intensifica questões identitárias e relacionais próprias dessa fase. Esse vazio subjetivo costuma reavivar reflexões sobre envelhecimento, feminilidade e sentido da vida, mobilizando profundas transformações internas.

DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que a maternidade constitui uma experiência profundamente relacional e dinâmica, na qual a identidade da mulher se entrelaça aos vínculos familiares e às funções de cuidado, suporte emocional e organização da rotina (Minuchin, 1982; Bowen, 1978). Esse entrelaçamento entre identidade feminina e papel materno se constrói ao longo do ciclo vital, de modo que mudanças na configuração familiar tendem a mobilizar significados afetivos vinculados à história de cada mulher e à forma como ela compreende seu lugar no sistema.

Sob a perspectiva sistêmica, toda modificação em um membro reverbera nos demais, promovendo ajustes e novas organizações (Minuchin, 1982). Assim, as transições familiares não são vividas isoladamente, mas como movimentos que impactam papéis, fronteiras e padrões relacionais. A saída dos filhos de casa ou ninho vazio, exemplifica essa dinâmica, pois provoca deslocamentos identitários, reorganiza a rotina e convoca o sistema familiar a construir um novo equilíbrio (Carter & McGoldrick, 1995).

Os estudos revisados indicam que o ninho vazio é vivido de forma ambivalente. Muitas mulheres experimentam sentimentos de perda, solidão, desorientação e luto simbólico pela ausência cotidiana dos filhos, especialmente quando a identidade materna esteve fortemente centrada no cuidado ativo (Lopes & Souza, 2014; Melo & Faria, 2018; Papalia & Feldman, 2013). O conceito de luto ambíguo, discutido por Boss (2006), descreve a dificuldade de elaborar a ausência de algo que permanece presente de maneira simbólica, evidenciando que a mulher precisa

ressignificar sua função materna e aceitar que o cuidado assume novos contornos, sem desaparecer. Esse processo de adaptação não se restringe ao indivíduo, pois repercute em todo o equilíbrio do sistema familiar, particularmente no subsistema conjugal e nos vínculos entre irmãos, demonstrando a circularidade característica da perspectiva sistêmica.

Por outro lado, o ninho vazio também pode representar uma oportunidade de crescimento pessoal, autoconhecimento e ressignificação da identidade feminina. À medida que os filhos conquistam autonomia, a mulher pode retomar projetos pessoais, investir em hobbies, aprofundar relações sociais e busca por novos caminhos (Vasconcellos, 2013; Carter & McGoldrick, 1995). Esse movimento de ressignificação fortalece a autoestima, amplia a percepção de autonomia e permite que a mulher experimente um equilíbrio entre cuidado materno e cuidado de si mesma, promovendo uma identidade mais integrada e adaptativa.

Para Carter e McGoldrick (2001), essa transição mobiliza as mães a reverem seus papéis: nessa fase, é comum que mulheres experimentem sentimentos de ansiedade, nostalgia e vulnerabilidade, mas também de autonomia e liberdade. A maternidade, que antes era central e organizava grande parte da rotina, pode se transformar em um espaço mais simbólico, no qual o cuidado se volta menos ao físico e mais ao suporte emocional e à presença como referência. Isso demanda da mulher recursos de resiliência e adaptação, favorecendo, em alguns casos, o fortalecimento da identidade pessoal além do papel materno.

9206

Além disso, Papalia e Feldman (2013) destacam que a fase madura envolve mudanças biológicas como o início do envelhecimento físico e, para muitas mulheres, a menopausa, que pode representar tanto um marco de fechamento do ciclo reprodutivo quanto a oportunidade de reconstruir novos sentidos para a feminilidade e a maternidade. Esses aspectos biológicos se entrelaçam com questões emocionais e sociais, podendo impactar a autoestima, a conjugalidade e a forma de vivenciar os vínculos familiares.

Sob essa perspectiva, a vivência do ninho vazio pode ser compreendida como um momento de transição sistêmica e identitária (Carter & McGoldrick, 1995), que convida a mulher a redefinir fronteiras entre o papel materno e o self individual (Minuchin, 1982). Essa passagem demanda a elaboração de novas formas de vínculo com os filhos adultos, baseadas menos na presença física e mais na reciprocidade emocional (Boss, 2006), evidenciando a continuidade dos laços mesmo diante da distância. Além disso, a capacidade de adaptação da mãe está intimamente ligada à qualidade das relações estabelecidas ao longo do ciclo vital familiar (Cerveny & Berthoud, 1997) e ao suporte oferecido pelo subsistema conjugal (Bowen, 1978). Assim, o enfrentamento dessa fase

revela não apenas as mudanças estruturais da família, mas também a possibilidade de crescimento psicológico e reorganização interna da mulher, que se redescobre para além da maternidade sem perder o sentido relacional que a define (Vasconcellos, 2013)

O ninho vazio também pode ser compreendido como um rito de passagem, uma travessia entre o conhecido e o novo. Assim como nas etapas anteriores do ciclo vital, há dor, resistência e descoberta. Crescer dói, inclusive para as mães. Contudo, é nessa dor que se revela o espaço fértil do reencontro com o próprio eu, permitindo que a mulher ressignifique sua história e continue sendo parte viva do sistema, agora sob novas formas de presença e afeto. O silêncio que surge após a partida dos filhos pode ser visto não como ausência, mas como escuta interna, um tempo de autorreflexão em que a mulher volta-se para si, acolhe suas próprias necessidades e reconhece sua força. Na perspectiva sistêmica, esse silêncio representa um processo de autorregulação, em que o sistema familiar se reorganiza para encontrar um novo equilíbrio.

Portanto, a experiência do ninho vazio, longe de representar apenas uma fase de perda, configura um marco de transição profunda no ciclo vital familiar e na construção subjetiva da mulher. Sob a perspectiva sistêmica, essa etapa evidencia a interdependência entre identidade, vínculos e papéis, mostrando que mudanças vividas por um membro reverberam em toda a estrutura relacional. A saída dos filhos convoca a mãe a reorganizar rotinas, fronteiras e significados, ao mesmo tempo em que demanda recursos internos de adaptação e resiliência.

9207

As mulheres podem vivenciar o ninho vazio com sentimentos de luto simbólico, solidão e desorientação, especialmente quando o cuidado materno ocupou lugar central em suas vidas; ao mesmo tempo, essa fase também abre espaço para novas possibilidades pessoais, conjugais e sociais. Assim, dor e descoberta coexistem, e a identidade feminina começa a se ampliar para além da maternidade sem que esse papel seja perdido. Essa travessia envolve redefinir a forma de se relacionar com os filhos, agora com vínculos baseados menos na presença física e mais na reciprocidade emocional, além de ressignificar o próprio lugar no sistema familiar. A forma como essa passagem ocorre depende das experiências construídas ao longo da vida, da rede de apoio disponível e da capacidade da mulher de acolher o silêncio, voltar-se para si e reconhecer que crescer pode doer, mas também transformar.

Assim, o ninho vazio não marca um fim, mas uma continuidade em novos contornos. É um rito de passagem que reafirma a maternidade como experiência singular, dinâmica e profundamente relacional, permitindo que a mulher encontre novos sentidos para si, para sua história e para sua presença no sistema familiar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou compreender de que maneira as mulheres experienciam a saída dos filhos de casa e quais repercussões essa transição provoca na identidade feminina e na dinâmica familiar, a partir da ótica da psicologia sistêmica. Ao analisar a literatura, percebeu-se que o chamado ninho vazio não pode ser entendido como um evento isolado, mas como um processo relacional que envolve mudanças emocionais, estruturais e simbólicas no sistema familiar. Embora sentimentos como saudade, inquietação e estranhamento possam emergir, esse momento também abre espaço para reorganizações internas e externas que cada família vivencia de forma singular.

Os estudos revisados mostram que a forma como a mulher atravessa essa fase está profundamente vinculada à história e ao funcionamento do sistema ao qual pertence. Relações conjugais mais colaborativas, redes de apoio consistentes e vivências anteriores de autonomia favorecem uma transição menos dolorosa e mais integrada. Ao mesmo tempo, padrões familiares rígidos, papéis maternos muito centralizados ou ausência de suporte tendem a intensificar o sofrimento e dificultar a adaptação. Assim, o ninho vazio se configura não apenas como um marco emocional, mas como um indicador da forma como cada família organiza seus vínculos e lida com mudanças.

9208

Apesar do caráter desafiador desse período, a literatura aponta que muitas mulheres conseguem ressignificar essa etapa, ampliando o olhar sobre si mesmas, retomando projetos negligenciados e reconstruindo sua identidade para além da maternidade. O que inicialmente se apresenta como ruptura pode transformar-se em oportunidade de crescimento, desde que haja condições internas e externas que sustentem esse processo.

Como limitação, ressalta-se que grande parte dos estudos revisados utiliza metodologias qualitativas e explora recortes geográficos específicos, o que reduz o alcance generalizável dos achados. Diante disso, recomenda-se que pesquisas futuras adotem abordagens longitudinais, ampliem a diversidade cultural das amostras e considerem diferentes configurações familiares, a fim de aprofundar a compreensão sobre os fatores que influenciam os modos de vivenciar o ninho vazio e os caminhos possíveis de adaptação e desenvolvimento para as mulheres nessa etapa do ciclo vital.

REFERÊNCIAS

- ALARCÃO, Isabel. *Família: um olhar sistêmico*. 3. ed. Porto: Edições Asa, 2006.
- BERTALANFFY, Ludwig von. *Teoria geral dos sistemas*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.
- BOSS, Pauline. *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. New York: W. W. Norton & Company, 2006.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (2001). *As mudanças no ciclo de vida familiar: Uma estrutura para a terapia familiar*. Porto Alegre: Artmed.
- CARTER, Betty; MCGOLDRICK, Monica. *As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1995.
- Erikson, E. H. (1998). *O ciclo de vida completo*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- GOMES, Luciana Araújo; DE MEIS, Carla; MARQUES, Valéria. Menopausa, ninho vazio e subjetividade feminina: relato de um atendimento numa enfermaria. *Revista Subjetividades*, v. 12, p. 2-25, 2014.
- KONZEN, Maria Souza; AMARAL, Thaís Campos Borges; SILVA, Niely Oliveira; SILVA, Vitoria Oliveira; ADORIAN, Rebeca Thifanny Leal; MOURA, Ana Carla Pereira; SALE, Willian Tihago Quirino. A síndrome do ninho vazio e envelhecimento: vínculo e identidades. *Cathedral*, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2023.
- LOPES, C. B.; SOUZA, M. L. T. de. Família e ciclo vital: desafios e possibilidades para o terapeuta sistêmico. *Revista da Abordagem Gestáltica*, v. 20, n. 2, 2014.
- LOPES, Juliana Aparecida; SOUZA, Maria de Lourdes Trassi Teixeira de. O impacto do "ninho vazio" na vida de mulheres em meia-idade. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, Ariquemes, v. 5, n. 1, p. 25-40, jan./jun. 2014.
- MELO, G. A.; FARIA, M. J. S. de. A vivência do ninho vazio e suas implicações psicológicas. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 23, n. 3, 2018.
- MINUCHIN, Salvador. *Famílias e terapia familiar*. Porto Alegre: Artmed, 1982.
- MOREIRA, Joyce Campos; SOUSA, Dyullia Moreira de. Síndrome do Ninho Vazio: Impactos Emocionais Maternos. *Revista REASE*, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 1-11, 2023.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: AMGH.
- PORTO, Andréa Nogueira de Castro; OLIVEIRA, Karen Alves de; OLIVEIRA, Fabiana Mara de; RAMOS, Marcos de Souza. Tudo passa: revendo valores e objetivos na fase madura do ciclo vital familiar. In: *III Congresso Internacional de Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento*, 2014, Taubaté. *Ciência e tecnologia para o desenvolvimento social*, 20 a 22 out. 2014.
- RELVAS, Ana. *O ciclo vital da família: perspectivas sistêmicas*. Porto: Afrontamento, 1996.

RODRIGUES, Clarissa Magalhães; KUBLIKOWSKI, Ida. Os pais e a transição do jovem para a vida adulta. *Psico*, Porto Alegre, v. 45, n. 4, p. 524-534, 2014.

SARTORI, A. C. R.; ZILBERMAN, M. L. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. *Archives of Clinical Psychiatry* (São Paulo), v. 36, n. 3, p. 112-121, 2009.

STEFFENS, Sandro Rodrigo. Síndrome do ninho vazio: sentimentos das mães em relação à saída dos filhos de suas casas. *Anuário Pesquisa e Extensão Unoesec São Miguel do Oeste*, [S. l.], v. 3, p. e19674, 2018..

VASCONCELLOS, Maria José Esteves de. *Pensamento sistêmico: o novo paradigma da ciência*. 6. ed. Campinas: Papirus, 2013.

VIRGOLINO, Fernando Silvio de Souza; SILVA, Amanda Bezerra da; PORTO, Sarah Coêlho de Araújo Silva; SOUZA NETO, Vinicius Lino de; SARAIVA, Alynne Mendonça. A mudança no ciclo familiar diante da síndrome do ninho vazio: uma revisão. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações*, v. 11, n. 1, p. 457-464, 2013.

WALSH, Froma. *Fortalecendo a resiliência familiar*. 3. ed. São Paulo: Roca, 2016.

WENDLING, Maria Isabel; WAGNER, Adriana. Saindo da casa dos pais: a construção de uma nova identidade familiar. In: WAGNER, Adriana (Org.). *Como se perpetua a família? A transmissão dos modelos familiares*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2014. p. 123-140.