

FAJOPA - FACULDADE JOÃO PAULO II

Lucia Helena Chuery

A SÍNDROME DO NINHO VAZIO SOB O OLHAR DA LOGOTERAPIA

Marília, SP

2015

LUCIA HELENA CHUERY

A SÍNDROME DO NINHO VAZIO SOB O OLHAR DA LOGOTERAPIA

Monografia apresentada à FAJOPA - Faculdade João Paulo II, para a conclusão do Curso de Especialização em Análise Existencial e Logoterapia Clínica.

Orientadores: Me. Diogo Arnaldo Corrêa
Esp. Sonia Biffi

Marília, SP

2015

LUCIA HELENA CHUERY

A SÍNDROME DO NINHO VAZIO SOB O OLHAR DA LOGOTERAPIA

Monografia apresentada FAJOPA - Faculdade João Paulo II
para a conclusão do Curso de Especialização em Análise
Existencial e Logoterapia Clínica.

Aprovado em ____/____/____

Banca Examinadora

Ao Tom, com quem compartilho os três momentos do amor:

ser amada, amar e ter filhos.

AGRADECIMENTOS

Aos meus filhos, Chris, Ju e Alex.

Aos meus orientadores, Diogo e Sonia.

Às logocompanheiras pelo apoio e incentivo.

“Pai e mãe geram um filho. Na realidade, porém, eles não são procriadores de um novo ser, mas testemunhas do milagre renovado de um ser que surge. Pois pai e mãe transmitem sua herança física e psíquica, - mas não seu espírito!”

Lukas e Eberle

RESUMO

A Síndrome do Ninho Vazio sob o olhar da Logoterapia

O objetivo deste trabalho foi propor uma reflexão sobre a Síndrome do Ninho Vazio a partir de alguns pressupostos teóricos da Logoterapia e Análise Existencial de Viktor Emil Frankl. Associada à fase do ciclo vital familiar, na qual o último filho sai da casa dos pais, a síndrome traz como sintomas a solidão, tristeza, apatia e a depressão que acometem pais e mães, em diferentes intensidades. A Logoterapia, centrada na busca do sentido, acrescenta sobre a vivência do homem e da mulher nesses contextos grande valor ao integrar, para além das observações da individualidade da mulher e do homem, dos papéis desempenhados em relação aos filhos, dos conteúdos vivenciais de cada um além da maternidade e paternidade, o sentido à experiência de existir dessas pessoas, ampliando o entendimento do exercício da parentalidade e da individualidade do ser nessas relações. Assim, possibilita um entendimento sobre a Síndrome do Ninho Vazio ao referir que a saída do último filho não seria a razão para o sofrimento acentuado dos pais, mas sim o vazio existencial. Concebendo a pessoa que se tornou mãe e se tornou pai como um ser integral e livre para algo, a Logoterapia propõe que saiam de si na busca do sentido, autotrascendendo, sendo responsáveis, atentos às situações da vida com a saída do último filho, descobrindo também seu dever-ser.

Palavras-chave: Síndrome do Ninho Vazio, Logoterapia, Vazio Existencial.

ABSTRACT

The Empty Nest Syndrome from the perspective of Logoterapia

The objective of this study was to propose a reflection on the empty nest syndrome from some theoretical assumptions of Viktor Emil Frankl's Logotherapy and Existential Analysis. Associated with the stage of the family life cycle, in which the last child leaves the parental home, the syndrome brings symptoms like loneliness, sadness, apathy and depression that affect parents, at different intensities. Logotherapy, centered on the search for meaning, adds great value to the experience of men and women in these contexts by integrating, in addition to the observations of the individuality of women and men, the roles played in relation to the children, the experiential content of each one beyond motherhood and fatherhood, meaning to the experience of these people's existence, increasing the understanding of the exercise of parenting and individuality of being in these relationships. Thus, it enables an understanding of the Empty Nest Syndrome when referring to the departure of the last child would not be the reason for the extreme suffering of parents, but instead the existential vacuum. Considering the person who became a mother and became a father as a being, full and free for something, Logotherapy proposes leaving one's self in search of meaning, auto-transcending, being responsible, attentive to life situations with the departure of the last child, discovering also one's duty-being.

Keywords: Empty Nest Syndrome, Logotherapy, Existential Vacuum.

Curso realizado pela FAJOPA – Faculdade João Paulo II – com parceria da SOBRAL – Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial Frankliana e apoio do Instituto Sagres – Conhecimento e Desenvolvimento.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	11
1 O que é a Síndrome do Ninho Vazio.....	13
2 Logoterapia e Análise Existencial.....	18
3 Considerações sobre a Síndrome do Ninho Vazio a partir da Logoterapia.....	25
CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	32

APRESENTAÇÃO

Mães e pais sofrem com a saída dos filhos de casa por diferentes motivos: seja para estudar, para trabalhar, para constituir sua própria família. É um movimento natural no ciclo de vida de cada um e da família. No entanto, é um daqueles momentos que por mais sabido que seja, traz sofrimento. Desconheço pais e mães que falam desse momento sem deixar cair uma lágrima.

Esse sofrimento, manifestado de diferentes maneiras e em diferentes culturas, desde meados do século passado passou a ser foco de estudo de psicólogos e psiquiatras como um fenômeno denominado Ninho Vazio. E pela multiplicidade de sintomas como tristeza, angústia, apatia, depressão, passou a ser conhecido como a Síndrome do Ninho Vazio (SNV).

Na atualidade, mulheres e homens que têm filhos utilizam-se do termo Ninho Vazio para expressar um momento de vida. E parece claro para quem fala e para quem ouve o significado do que expressam.

Não tão claro para mim que proponho, com este trabalho, refletir, a partir da Logoterapia e Análise Existencial, de que maneira o natural e o sabido na vida de uma família (a saída dos filhos de casa) gera sofrimento tão grande a ponto de tornar-se um fenômeno a ser estudado como uma síndrome.

Os sentimentos de tristeza pela ausência, pela falta das tarefas, como preparar a refeição preferida, a agenda repleta de compromissos, o beijo de boa noite, aquela dor funda no peito de não estar próximo para confortar quando estão tristes ou angustiados, deveriam ser naturais. O que então os torna tão intensos e impactantes na vida desses pais? Até que ponto é a saída dos filhos, o Ninho Vazio, as razões desse cenário que acomete inúmeras famílias?

Que outros fatores poderiam ser gatilhos dessa síndrome, e que não envolveriam os filhos? Bee (1997), Osório e Valle (2009) e Sartori e Zilberman (2009) apontam diferentes fatores como o momento do ciclo de vida dos pais que poderiam coincidir com aposentadoria, menopausa, investimento integral na maternidade em detrimento do eu pessoal, assim como a falta de diversidade de atividades que leva a mãe, principalmente, a concentrar-se no cuidado dos filhos. Oliver (1982), por sua vez, expressa uma relação entre o Ninho Vazio e o vazio existencial experienciado pelas

mulheres nesse período de suas vidas. Como a Logoterapia a partir do conceito de vazio existencial, poderia oferecer dada compreensão para a SNV? Esta é a pergunta para a qual este trabalho irá buscar respostas.

Para atingir o objetivo proposto, foi realizada pesquisa bibliográfica em artigos científicos e livros (com destaque às obras de Viktor Emil Frankl).

No primeiro capítulo buscou-se mostrar as diversas definições de Ninho Vazio e da Síndrome do Ninho Vazio, por meio de pesquisas encaminhadas em diferentes países, inclusive no Brasil. Apresentou-se também como os diferentes autores entendem as possíveis causas desse fenômeno que acomete famílias e pessoas individualmente, trazendo ainda a discussão de que o Ninho Vazio não gera somente sofrimento mas é também momento de bem estar (BEE, 1997) e reconciliação para os casais (GRIFFA; MORENO, 2011).

O segundo capítulo traz alguns conceitos da Logoterapia e Análise Existencial, Terceira Escola de Psicologia de Viena, fundada por Viktor Emil Frankl, e de como, a partir da antropologia frankliana, é possível entender que a Vontade de Sentido é a motivação primária do ser humano. Quando essa vontade é contrariada, instala-se uma frustração existencial que, ao perdurar, pode levar ao vazio existencial.

No terceiro capítulo, aproximou-se as diferentes considerações sobre a SNV e seus sintomas com as possibilidades de entendimento da mesma a partir da Logoterapia. Dimensionou-se a maternidade e a paternidade a partir da noção de valores, e refletiu-se sobre a possibilidade de os sentimentos de tristeza, angústia, os sintomas de depressão, tédio e apatia serem manifestações da frustração da Vontade de Sentido e, portanto, da instalação do vazio existencial.

A partir dessas considerações, este estudo visou contribuir para que mãe e pai, antes mesmo de considerarem a possibilidade de assumir a responsabilidade de serem pais, tenham a oportunidade de se fortalecerem enquanto seres humanos na busca do sentido. Que possam distinguir entre a tristeza natural da perda de uma convivência, o luto saudável do encerramento de um ciclo de vida e familiar, a alegria, talvez com algumas lágrimas, de aceitar o destino dos filhos, celebrando o momento em que alçam seus voos, saem de si para o mundo, como seres iguais a eles com uma vida repleta de valores a realizar e sentidos a descobrir.

1 A Síndrome do Ninho Vazio

Na busca por uma definição do termo Ninho Vazio, encontra-se na literatura desde sua utilização para nomear tipo de constituição familiar, fase do ciclo vital da família¹ ou uma das mudanças que ocorrem de uma fase. Por exemplo, no Brasil, a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2006 (OSÓRIO; DO VALLE, 2009), utiliza o termo Ninho Vazio para designar os domicílios de casais sem filhos.

Cervený e Berthoud (2010) citam Monica McGoldrick e Betty Carter em sua obra *As mudanças no ciclo de vida da família: uma estrutura para a terapia familiar*, a qual consideram como a mais completa literatura sobre ciclo familiar, e na qual se aborda o ciclo vital da família americana de classe média, propondo seis estágios, dos quais o quinto estágio “lançando os filhos e seguindo em frente” refere-se ao Ninho Vazio. Mas as mesmas autoras brasileiras vieram a propor um modelo de quatro etapas para falar do ciclo vital da família, sendo que a saída dos filhos adultos se daria na etapa madura (CERVENY; BERTHOUD, 2010), e a situação do Ninho Vazio seria o processo de separação vivido pelos pais, ao lado de outras mudanças na dinâmica da família nessa fase.

A partir de sua pesquisa com 1105 famílias em 60 cidades paulistanas, realizada em 1994, Cervený e Berthoud (2010) concluíram que não faz parte da cultura brasileira a saída natural do filho adulto de casa, o Ninho Vazio, mas que essa saída se daria por fatores externos como casamentos prematuros e brigas com os pais, entre outros. A pesquisa identificou que em 46% das famílias paulistas entrevistadas, na fase da maturidade, a saída dos filhos foi considerada a maior mudança.

Já nos Estados Unidos, na pesquisa encaminhada por Harkins (1978 apud RAUP; MYERS, 1989) com 315 mulheres, várias foram as definições para Ninho Vazio e entre elas: filhos que saem para a escola; mudam para outra casa; casam-se,

¹ Ciclo vital familiar: envolve as várias etapas definidas sob alguns critérios, pelas quais as famílias passam (OSÓRIO; VALLE, 2009, p. 25).

concluem o segundo grau e iniciam o primeiro trabalho, ou seja, a saída natural dos filhos adultos de casa.

Barber (1989 apud SARTORI; ZILBERMAN, 2009) além de definir o Ninho Vazio como o período em que o último filho deixa a casa, entende que o termo também se aplica quando ocorre a morte de um dos cônjuges.

Embora o termo Ninho Vazio pareça aceito, de maneira geral, por sua ampla utilização em livros e artigos científicos, Raup e Myers (1989, p. 180) discordam e tecem severas críticas à mídia que, ao popularizar o termo, o associa

à imagem de filhotinhos de pássaros coitadinhos e tristes, uma imagem que gera desprezo e condescendência para com as mulheres entrando na fase pós-parental de desenvolvimento².

Importante ressaltar que na cultura americana, é esperado que os filhos saiam da casa paterna ao completarem a maioridade.

Em seu artigo *Síndrome do Ninho Vazio: mito ou realidade*, Raup e Myers (1989) reconhecem que esse é um fenômeno do século XX, vivido tanto de maneira positiva por algumas famílias quanto de forma traumática por outras, trazendo a cultura como um dos fatores determinantes em como essa vivência se dará, e com que intensidade, com o que compartilham outros autores como Bee (1997), Cerveny (2010), Sartori e Zilbermann (2009).

Diferentemente do Ninho Vazio, enquanto um estágio ou fase do ciclo vital ou familiar, a Síndrome do Ninho Vazio (SNV) é uma resposta mal adaptativa a essa fase, que traz em seu bojo diferentes sintomas como depressão, tristeza excessiva, insatisfação, apatia, desmotivação, sensação de vazio e inutilidade. Aponta Goren, (1983 apud Raup; Myers, 1989) que a intensidade dessa reação, bem como tempo que se mantém, pode sugerir uma desordem emocional. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, DSM-V (APA, 2014, p. 724) referencia a SNV como um dos problemas relacionados à fase da vida, e que pode “ser foco de atenção clínica” se há um problema de adaptação à nova fase, após a saída dos filhos de casa ou aposentadoria.

Para este trabalho, considerar-se-á o Ninho Vazio como a fase do ciclo vital familiar em que o último filho sai de casa, e a SNV, o termo utilizado para traduzir o

² Tradução da autora.

sofrimento que mulheres e homens sentem ao verem seus filhos deixando suas casas (SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

Contudo, esses sintomas, que podem vir a comprometer a saúde física e psicológica de mulheres e homens, são também frequentemente associados a outras fases do ciclo vital³ da pessoa. Cerveny (2010, p. 23) coloca que

O próprio sentido de ciclo, de fenômenos que se sucedem em um determinado ritmo, é muito próximo do processo de vida do ser humano e assim como do ciclo de vida familiar. Aliás, os dois estão extremamente interligados, nos dois estão presentes mudanças e nos dois exige-se um equilíbrio entre a estabilidade e a flexibilidade. (p.23)

No extenso levantamento bibliográfico realizado por Sartori e Zilberman (2009), das pesquisas selecionadas por esses autores, algumas traziam a SNV associada à depressão em mulheres, enquanto para outros seria um gatilho e não uma causa, considerando-se outros fatores da idade madura, como a menopausa.

Na cultura norte-americana, aponta Bee (1997) em seu livro *O Ciclo Vital* não parece maioria o número de mulheres que se sente deprimida e triste nesse período da vida, encarando como positivo a saída do filho de casa. As poucas mulheres que “passam por alguma tristeza nessa transição de papéis parecem ser aquelas cujo senso de auto identidade tenha sido altamente investido no papel de mãe” (BEE, 1997, p. 486), sendo que desempenhavam esse o papel em tempo integral. Osório, Valle e colaboradores (2009) referem acerca do atrofiamento do espaço individual da mulher, com esse investimento integral nas tarefas domésticas e na relação com o filho atuando sobre o desenvolvimento do seu papel de mulher.

Raup e Myers (1989) trazem em seu artigo a discussão de autores como Powell (1977), Black e Hill (1984) e Borlando (1982) que abordam a importância de uma atividade profissional “cheia de sentido” para promover o bem-estar das mulheres nessa fase do Ninho Vazio. O que vem ao encontro do que aponta Oliver (1982 apud RAUP; MYERS, 1989) ao estudar as reações a esse período, de que “o problema não é o ninho vazio, mas a mulher vazia”, referindo-se ao vazio das mulheres que se veem

³ Ciclo vital: o conjunto de etapas pelo qual passa um determinado ser vivo, normalmente o nascimento, a infância, a adolescência, a idade madura, a senilidade e a morte (AURÉLIO, 1986 in CERVENY; BERTHOUD, 2010, p. 24).

destituídas de suas tarefas de mãe, uma vez que viam nesse papel seu valor como pessoa.

She senses a loss of power, the power inherent in the child-rearing process. She has fulfilled her socially approved role, and when deprived of this role, she experiences anger, guilt, self-blame and self-pity. She irrationally demands, "This shouldn't change". (OLIVER, 1985, p. 322).⁴

Pontua também Oliver (1985) que homens também experimentam sofrimento com a partida dos filhos, porque, assim como as mulheres, podem ter dificuldades em redefinir e reestruturar a relação parental, e sofrem com a perda da função de provedor financeiro e da autoridade paterna. Pintos (1997) parece compartilhar do mesmo olhar quando fala da dificuldade que os pais têm para aceitar a autonomia do filho, e o fato de que é livre para viver sua vida. Como aponta Cerveny (2010), sobre os filhos adultos terem sido preparados para saírem de casa, aptos a constituir sua família, também os pais chegam a um outro momento e "supostamente deveriam ter se preparado para a saída desses filhos agora adultos" (p.103).

Além da redefinição dos papéis parentais, e aceitação da fase adulta no filho, o casal vê-se novamente compartilhando mais tempo e com a necessidade de fixar novas metas em sua relação, o que pode ser uma oportunidade para exploração de novos caminhos. Compartilha dessa visão Cerveny (2010, p. 104):

Com a saída do último filho, os pais se verão de novo como um casal, dois indivíduos, duas individualidades, talvez já um pouco esquecidos do treino de voltar-se para si. Esses dois que até então se voltaram para os filhos, unindo forças numa direção o mais próximo possível, poderão de novo experimentar o arranjo de casal.

A dificuldade do casal para transpor essa transição do Ninho Vazio, apontam MacGoldrick e Carter (1995 in Cerveny, 2010), está diretamente relacionada à qualidade da relação conjugal que, quando insatisfatória, gera um apego excessivo ao filho, possibilitando a manifestação da SNV.

A Síndrome do Ninho Vazio é um fenômeno no qual se faz presente o sofrimento com maior ou menor intensidade, considerando-se as diferenças culturais, fases da vida e da família, e afeta pais e mães. Sentimentos de saudades, tristeza e

⁴ Ela sente a perda de poder, o poder herdado no processo de maternagem. Ela preencheu seu papel socialmente aprovado, e quando privada desse papel, ela experimenta raiva, culpa, auto-constrangimento e dó de si mesma. Ela irracionalmente ordena "Isso não deveria mudar". (Tradução da autora).

vazio foram relatados por Sperandio e Jung (2015) em sua pesquisa com casais nesse momento do ciclo familiar.

O vazio aparece na casa vazia de filhos, na vida cotidiana vazia das tarefas familiares antes executadas pela mãe e pelo pai, vazio de uma vida profissional para preencher o vazio da pessoa. Esse vazio que pode permear as dificuldades em aceitar a autonomia dos filhos, que o tempo passou, que uma nova fase se coloca, que o casal está diante de si novamente. Esse é o vazio existencial.

2 A Logoterapia e Análise Existencial

Para o psiquiatra vienense, Viktor Emil Frankl (2012, p. 124), pai da Logoterapia, “a busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida[...]”. Satisfazer suas necessidades e prazer não é suficiente para o ser humano, diz Frankl que bebe das águas da Psicanálise de Freud e da Psicologia Individual de Adler, mas vai além, e apresenta o logos.

Como definir a Logoterapia? Pensa-se na origem de *logos*, palavra grega que significa sentido, chegando-se à terapia centrada no sentido. Mas de que sentido se fala? O sentido da existência humana. Aos 13 anos, Frankl questionou o seu professor de ciências, quando este, em aula, ensinava que a vida era um processo de combustão. Frankl indagou: “Que sentido tem então a vida?” (FRANKL, 2005, p. 31). E ficou sem resposta naquele momento. *Logos*, além de significar sentido, significa também espírito. Sem nenhuma conotação religiosa primária “aqui logos significa a humanidade do ser humano e o sentido de ser humano.” (FRANKL, 2011, p. 28).

De que ser humano fala a Logoterapia? De um ser humano integral, uma unidade apesar de sua multiplicidade. A visão de pessoa humana sobre as quais se fundamenta a Logoterapia é descrita por Frankl nas *10 Teses Antropológicas da Pessoa*: 1. A pessoa humana não se pode dividir; 2. Além de indivisível, não se pode agregar, somar outras partes, pois já é uma totalidade; 3. Cada pessoa é absolutamente nova, singular, original; 4. A pessoa é constitutivamente espiritual; 5. É um ser existencial, diferentemente dos demais seres vivos. Decide sobre si e sobre as escolhas que faz. É um ser de fato (bio-psico-social) mas essencialmente é facultativo (espiritual). O ser humano é mais do que o biológico, mais do que o psicológico, mais do que o social, sendo sua dimensão mais especificamente humana a do espírito, a dimensão noética; 6. A pessoa é sujeito, não é efeito ou resultante mas um eu genuíno; 7. A pessoa brinda a unidade homem na diversidade ontológica físico, psíquico e espiritual; 8. A pessoa é dinâmica enquanto capacitada a sair de si mesma e enfrentar-se a si mesma; 9. Não é um animal, pois o animal não é capaz de transcender-se, não entende o humano do humano; 10. A pessoa é transcendente, intencionada para valores e sentido.

Pontua Frankl (2010), a partir de sua antropologia e ontologia dimensional, que o especificamente humano do ser, manifestado em sua dimensão noética, é condicionado pelo físico, quando na dimensão física, e limitado pelo psicológico, quando na dimensão psicológica, mas não invalidam a unidade da estrutura do ser.

A dimensão noética, derivada da palavra grega *nous, noetos* (espírito, mente), é nomeada por Frankl como sendo a dimensão dos fenômenos especificamente humanos, aqueles que o diferenciam das outras espécies vivas do planeta: autotranscendência, amor, consciência, heroísmo, humor, liberdade, responsabilidade ontológica, os quais são constitutivos do ser e não condicionados pelas dimensões biológica, psicológica e social. O especificamente humano não adoece. Pode não se manifestar, não ser acessado, por limitações e distorções biopsíquicas. Mas está lá. Sendo assim, a espiritualidade humana de que fala a Logoterapia

é um pressuposto, uma condição de toda possível experiência humana: do conhecimento, da linguagem, da relação amorosa, afetiva. O espiritual não é só mais uma parte do homem integral, mas é sua característica mais típica, íntima e constitutiva.⁵

Uma das preocupações de Frankl era com a possível confusão do termo espiritualidade com religiosidade.

Para evitar la más mínima confusión que pudiera surgir del hecho de que el término <espiritual> normalmente tiene una connotación religiosa em algunos idiomas, prefiero hablar del fenómeno noético em contraste com psíquico y de la dimensión noológica em contraste com a psicológica (FRANKL, 2001/03, p. 83).⁶

Desse modo, postula que a dimensão noética revela a essencialidade da existência humana, que é a autotranscendência, sendo a existência o modo especificamente humano de ser.

A autotranscendência é um conceito introduzido na Logoterapia desde 1949, com o qual Frankl explica que o ser humano não é fechado em si, mas aberto para o

⁵ Citação de Heloisa Reis Marino, quando de suas aulas no Módulo II, Curso de Especialização em Logoterapia e Análise Existencial, 2014.

⁶ Para evitar, nem que seja a menor confusão, que possa surgir do fato de que o termo espiritual normalmente tem uma conotação religiosa em alguns idiomas, prefiro falar do fenômeno noético em contraste com o psíquico e da dimensão noológica em contraste com a psicológica. (Tradução da autora).

mundo dirigindo-se para alguém, uma pessoa para amar, tanto quanto para algo a realizar, um sentido, através da consciência, sem deixar de ser ele mesmo. O amor capta intuitivamente a singularidade do outro, leva a pessoa a buscar e descobrir o outro no que tem de único, na sua essência como pessoa. A consciência, intuitivamente, leva a pessoa, quando sai de si mesma, a descobrir o sentido possível numa determinada situação. Sendo essa a única maneira de se realizar. (FRANKL, 2005, 2012).

A Logoterapia, Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, é uma escola de psicoterapia “conceitualizada de modo sistemático” e que traz a preocupação de Frankl em conseguir o máximo de clareza e precisão em suas formulações, para que a verdade, por trás dessas formulações, se faça visível (FRANKL, 2010, 2011). Assenta-se sobre três pilares: a Liberdade da Vontade; a Vontade de Sentido e o Sentido da Vida.

A antropologia frankliana fala da liberdade da vontade humana, opondo-se dessa forma ao determinismo e ao fatalismo. “A liberdade do homem não é estar livre de condições, mas antes, estar livre para tomar uma posição em quaisquer condições que porventura o cerquem” (FRANKL apud LUKAS, 1989, p. 24), escolhendo como vai viver sua vida a partir dos condicionamentos biológicos, psicológicos e sociais, entre outros, que se apresentam em sua realidade. Pode também ser condicionado pelos seus condicionamentos, embora não esteja obrigado a sê-lo. Portanto, a liberdade humana é um fenômeno sempre em relação com as experiências da realidade. Ela fala de finitude e limites, o que supõe riscos como a incongruência e a falha, e também a

capacidade de fracassar e a capacidade de aprender com o fracasso. Só fracassa um ser limitado e limitados somos todos os seres humanos. Mas nossa limitação sempre nos deixará margem para viver essa liberdade profunda que se levanta em meio à fragilidade humana. (HERRERA, 2007, p.154).

Essa liberdade se dá pela capacidade de a pessoa distanciar-se de si mesma ou das situações, denominada de autodistanciamento, que se manifesta por meio do humor e do heroísmo, potencialidades especificamente humanas, que vão contrapor-se ao medo, problemas, inseguranças, angústias, sentimentos de inferioridade.

Ao fazer sua escolha, ante seus condicionamentos, o homem está respondendo às perguntas que a vida lhe faz. Essa resposta é a manifestação do

exercício da sua responsabilidade perante a irrepetibilidade e o caráter de algo único da existência. O homem traz em sua constituição humana a capacidade e habilidade para responder, o que o torna responsável pelo que faz de si e pelo que escolhe fazer. (FRANKL, 1990, 2013) Essa atitude de resposta é o exercício da liberdade da pessoa em escolher, em cada situação singular, única e irrepetível, colocada pela vida, a resposta que só a ela cabe frente à herança genética, aos instintos, ao meio ambiente, trazendo para a realidade as suas escolhas e construindo sua história.

A responsabilidade humana, portanto, está no “ativismo do futuro”, no saber escolher as possibilidades do futuro, e no “otimismo do passado”, isto é, transformando as possibilidades em realidades, pondo-as a salvo no abrigo do passado (FRANKL, 2005, p.100).

A Vontade de Sentido, ou a vontade de uma busca de sentido, segundo pilar da Logoterapia, é a motivação básica do ser humano, como o é, desde os primórdios da humanidade, a busca pela felicidade. No entanto, o pensamento frankliano traz que a felicidade não poder buscada, nem alcançada como um fim, mas é uma consequência de quem descobre um sentido que lhe dá uma razão para viver. Sair de si, sem deixar de ser si mesmo, para ir ao encontro com as coisas do mundo e ao encontro de outros seres humanos.

Se a felicidade é um fim em si mesmo, é um objetivo, como o prazer ou o poder, a Vontade de Sentido é frustrada, porque o ser humano está intencionado para si mesmo, não atendendo à sua mais básica característica humana, de autotranscender. Dessa frustração da vontade de sentido, manifesta-se a frustração existencial, que ao persistir leva ao vazio existencial, fenômeno apontado por Frankl como dos mais difundidos no século XX (FRANKL, 2011; 2012; HERRERA, 2007).

O vazio existencial é um sentimento de falta de sentido. É um estado de ânimo que se manifesta como tédio, indiferença, vazio interior, falta de objetivo, mau humor, apatia, sentimento de absurdo, angústia no encontrar-se só⁷. Consiste em substituir a busca de sentido que está no mundo, pela busca de si mesmo. O vazio existencial é uma enfermidade causada por um problema espiritual e, portanto, de natureza mais espiritual do que mental, cuja seqüela é a neurose noogênica.

⁷ Citação da Professora Heloísa Reis Marino, em sala de aula, curso de Especialização em Logoterapia e Análise Existencial, Módulo VIII, em 14/03/2015.

Quanto ao Sentido da Vida, terceiro pilar da Logoterapia, é uma razão para a existência⁸. Faz questão de afirmar Frankl (1990) que esse sentido é concreto como a pessoa que com ele vai confrontar-se em cada situação, única e irrepetível. No entanto é latente, é um sentido potencial, que está lá para ser descoberto e tornar-se explícito para aquela pessoa à qual diz respeito. Essas características o identificam como sendo um sentido verdadeiro. Frankl (2005) refere que, inicialmente, a convicção que tinha da incondicionalidade da riqueza de sentido na vida foi uma intuição, posteriormente provada de modo empírico por diferentes pesquisadores.

Estes autores demonstraram com testes, estatisticamente elaborados, que na realidade o sentido é acessível em qualquer caso a qualquer indivíduo, sem referência ao sexo ou à idade, ao QI ou à educação recebida, ao ambiente ou ao tipo de caráter ou – por último mas não menos importante – ao fato de ser ou não religioso e, se sujeito tem religião, a qual confissão esteja filiado (FRANKL, 2005, p. 34).

Desde 1929, o psiquiatra vienense, então com 24 anos, tinha claro que para se chegar a esse sentido concreto peculiar a cada situação haveria um processo, que envolve uma escala de valores os quais são a própria pessoa. Três caminhos são propostos para se chegar ao encontro do sentido por meio da realização dos valores: fazendo algo, realizando uma ação ou criando uma obra, entendidos como valores criativos; experienciando algo, seja na natureza ou arte ou ainda alguém num encontro com o ser único e singular do outro, através do amor, entendidos como valores vivenciais; e também numa situação frente à qual a única coisa facultada à pessoa, e seu posicionamento, frente à situação e frente a si mesmo, os valores de atitude. (FRANKL, 1990)

O sentido não só deve ser achado, como pode ser achado. E nessa busca o homem é orientado pela consciência. Em uma palavra, a consciência é o órgão do sentido, é a capacidade de descobrir o sentido único e irreprodutível que se esconde em cada situação (FRANKL, 1978, p.19).

⁸ Frankl foi convidado a participar de uma pesquisa, numa clínica em Viena, e a solicitação era que resumisse numa frase o objetivo de sua vida. Perguntou aos demais participantes o que achavam que havia escrito, e um estudante falou prontamente, que ele havia escrito que “o sentido de sua vida era ajudar os outros a ver o sentido de suas vidas.” (FRANKL, 2010, p. 155). Sua busca por um sentido na vida e pelo sentido da existência perpassou toda a sua história, e nos anos em que permaneceu nos campos de concentração, de 1942 a 1945, como prisioneiro de guerra, pôde observar e viver sua própria teoria. No livro *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*, narra sua experiência, e a possibilidade de encontrar uma razão para viver mesmo nas condições mais difíceis de sofrimento e subsistência.

Essa consciência de que fala Frankl é intuitiva, pré-reflexiva, pré-lógica, não depende do estado consciente e por isso é um fenômeno da dimensão noética, e uma manifestação da autotranscendência. Como órgão do sentido, a consciência o intui e o revela ao ser humano.

Mas explica Frankl que o homem deve ser flexível para encontrar os mais diversos valores e não fixar-se num único, para que a realização se torne possível. “A esse respeito, a vida pede ao homem uma elasticidade declarada, uma adaptação elástica às oportunidades que se lhe oferecem” (FRANKL, 2010, p. 81).

Fala do temor da consciência negativo, que diz respeito

a todas as oportunidades perdidas e a todas as oportunidades que alguém possa ter desperdiçado na vida.[...] por essa vontade de sentido que a pessoa lamentará a perda das oportunidades que se teriam oferecido para sua realização humana plena (FRANKL, 1991, p. 54).

Exemplifica referindo dois valores que abrem à mulher a possibilidade de realização de sentido: a de ser esposa e a de se tornar mãe.

O mal está em se absolutizar ambas essas possibilidades, que podem dar sentido à existência de uma mulher. Se tais valores não forem assumidos em sua relatividade, corre-se o risco de divinizá-los. É o que sucede quando a mulher age como se o ser-esposa e o tornar-se-mãe não fosse apenas um, mas sim, o único valor possível para ela (FRANKL, 1991, p. 54).

A renúncia ao absolutismo, significa reconhecer que o valor relativo é efetivamente relativo.

“Absoluto, ao invés, somente pode ser o preceito da nossa consciência. E a consciência nos ordena que sob quaisquer condições e em quaisquer circunstâncias afrontemos o nosso destino, seja qual for. E nossa consciência exige que nos posicionemos frente a esse destino, de modo a dirigi-lo, sempre que tal for possível”. (FRANKL, 1991, p. 55).

Entre as categorias de valores propostas pela Logoterapia, há uma hierarquia. Os valores criativos se referem à realização concreta de uma obra, um projeto, de uma tarefa. A pessoa dá algo dela, um talento que já possui, ao mundo mediante um ato criador, uma missão, na existência para algo como também na existência para alguém, cujo conteúdo de sentido pode ser encontrado na “constituição de uma família, no amor pelos filhos [...]” (LUKAS, 1992, p. 26).

Na realização dos valores vivenciais, recebe algo da vida, utilizando-se os órgãos do sentido, para apreciar uma sinfonia, observar o pôr do sol. Mas na realização dos valores de atitude, pautados na mudança de si próprio diante da impossibilidade de mudar o destino, é preciso ter uma capacidade de sofrer, de transformar essa situação, às vezes de tragédia pessoal, em triunfo. Isso não significa que o sofrimento é necessário para encontrar o sentido, e deve sim ser encontrada a causa e resolvida, quando isso é possível, e passível de uma intervenção concreta. (FRANKL,1978;1990).

Descobrir o sentido do sofrimento significa transcendê-lo, ou não se terá finalidade, tornando-se este masoquismo como pontua Frankl (1978, p.243). Sofrer por alguém, por amor a alguém, pela possibilidade da realização de um projeto, reportar-se a algo, deixa de ser sofrimento e é sacrifício. Assim como o sofrimento desprovido de sentido é desespero.

3 Considerações da Logoterapia sobre a Síndrome do Ninho Vazio

A partir dos pressupostos teóricos apresentados, pode-se pensar a SNV, a partir de um outro lugar.

Pensar-se a mãe, o pai e o filho como pessoas a partir da visão de pessoa da antropologia frankliana: seres espirituais e existenciais, com capacidades especificamente humanas de autotranscender em direção a algo, para realizar valores, o que vai ao encontro da plenificação da vontade de buscar um sentido, e a alguém através do amor. São seres cuja motivação primária de seu existir é realizar essa vontade de buscar o sentido no mundo, e assim alcançarem a felicidade. Enquanto seres únicos, singulares e originais que além do biológico e psicológico, têm na dimensão espiritual o unicamente humano que é a autotranscendência, a liberdade humana de escolha, sempre, com consciência e responsabilidade.

Portanto, a escolha de ser pai e mãe é antes a realização de um dos valores mais importantes para a mulher e na grande maioria das vezes para o homem, uma escolha individual, de realizar um projeto, e encontrar um sentido nessa situação. Mas não pode ser o único, porque a vida é plena de sentidos a serem encontrados, e absolutizar o sentido de ser mãe/pai é deixar de olhar para a própria vida e deixar de escutar o que a vida está perguntando em cada situação que se apresenta. A vida não para por causa da maternidade e da paternidade, nem a mãe e o pai abdicam do mais humano do ser humano, que é realizar uma existência plena de sentido, porque é constitutivo e inerente ao ser que eles são. Pode acontecer, no entanto, um ensimesmamento, um voltar-se para si, o que frustra o essencial do humano que é autotranscender.

Quando isso acontece, em situações como o alto investimento das mulheres no papel de mãe, citado por Bee (1997), ou o atrofiamento de seu espaço individual pelas tarefas domésticas e de maternagem, ou mesmo a priorização absoluta da função do pai de provedor financeiro, como citado por Oliver (1985), abre-se a possibilidade da frustração da vontade em buscar os outros sentidos únicos, que esperam para serem desvelados pelos seres únicos aos quais falam e por quem esperam. Essa não relativização desses valores pode gerar o *temor da consciência negativo*, de que fala a Logoterapia, que seriam as oportunidades perdidas ou desperdiçadas na vida e não os valores em si. E sim manifesta-se a frustração

existencial e a razão não é a saída do filho de casa, ou seja, o NV, como ficou claro em uma citação de Oliver (1985) na qual os sentimentos negativos da mãe estavam relacionados à perda dos poderes alcançados com a maternidade e a privação de seu papel social de mãe.

Algumas pesquisas descritas por Sartori e Zilberman (2009) trazem que as mulheres que desempenhavam outras tarefas, simultaneamente ao período de maternagem, não descrevem essa fase como um período de sofrimento, como também não atribuem à saída dos filhos uma conotação de tristeza e vazio. Para elas, a maternidade parece ter sido um dos valores realizados na busca de sentido em suas vidas, não o único.

O filho é um milagre do amor,

porque, precisamente através do amor, e dando um rodeio pelo biológico, consuma-se o que é de algum modo inconcebível; uma pessoa nova entra na vida, cheia, ela também, daquele mistério do "caráter de algo único" e irrepetível da existência _ e um filho é isto! (FRANKL, 2010, p.173).

Amar é atitude, é gratuito, é especificamente humano, é um ato existencial, é uma descoberta do valor do outro na própria existência, e não uma autosatisfação. Amar o outro em seu vir-a-ser.

Aceitar o destino do filho e toda a sua humanidade, que é sair de si e para o mundo, ao encontro das coisas do mundo e ao encontro de outras pessoas, é aceitar seu próprio destino, enquanto mãe e pai, no momento do esvaziar-se do Ninho. Não aceitar esse destino, brigar contra ele, é vitimizar-se, pois, enquanto vítima⁹ que não vê a própria responsabilidade dentro da situação, responsabilidade que assumiu livremente quando escolheu ser mãe e pai. Então, é possível que, num determinado momento, aquela situação deixe de ter sentido, perde-se de vista o para que se está fazendo, e a ausência de sentido se manifesta pela indiferença e tédio. Perde-se o sentido de vista, a felicidade desaparece e na busca direta do prazer vão aparecer, os medos as crises e as neuroses. A pessoa sem motivação para realizar o sentido, não é feliz, tem pouca força, pouca tolerância à frustração, identidade e autoestima fracas, vive com medo de sofrer, pode ficar deprimida e desenvolver uma dependência que

⁹ Destino e Liberdade, em aula da professora Heloísa Reis Marinho, curso de Especialização em Logoterapia e Análise Existencial, em 8/06/2014.

pode ser química, do outro, do trabalho da religião.¹⁰ Sim, é a manifestação da frustração da vontade de buscar o sentido, é a frustração existencial.

Como pontuou MacGoldrick e Carter (1995 apud Cervený, 2010) sobre a dificuldade do casal para transpor a transição do Ninho Vazio, há uma relação direta entre essa dificuldade e a qualidade da relação conjugal que, quando insatisfatória, gera um apego excessivo ao filho, possibilitando a manifestação da SNV. Então não havia amor, segundo o conceito de amor da Logoterapia: amar é atitude, é gratuito, é especificamente humano, um ato existencial, é uma descoberta do valor do outro na própria existência, e não uma autosatisfação. Amor é aceitar o outro em seu dever-ser, sempre, em qualquer fase do ciclo vital e familiar, a partir do momento em que o encontro aconteceu na dimensão noética. Se não é amor, então a pessoa não saiu de si para o encontro com o outro, não autotranscendeu e, portanto, a Vontade de Sentido foi frustrada, e a frustração existencial ficou mascarada, pelo apego excessivo ao filho.

A família, cuja semente foi plantada quando o casal se formou, é um projeto¹¹, essencial para uma vida com sentido, e do qual fazem parte os estágios do ciclo vital familiar, sendo um deles, o Ninho Vazio. Chirinos (1994), coloca em seu livro *Família Terapêutica*, que

La función de la familia es preparar a los hijos para enfrentar al mundo, no para que queden permanentemente ligados a ella. Si ello sucede o el hijo vuelve, el proyecto de esa familia há sido defectuoso, pues no há concretado la salida armónica de esse hijo del núcleo familiar (CHIRINOS, 1994, p. 64).¹²

Considerando-se esse olhar para a função da família, a SNV pode ser entendida como a frustração existencial de um projeto existencial interrompido, no meio do caminho, quando perdeu-se de vista o sentido e passou-se a buscar a autorealização que contradiz a qualidade autotranscendente da existência.

¹⁰ Aula da professora Heloísa Reis Marinho, curso de Especialização em Logoterapia e Análise Existencial, em 2/08/2014.

¹¹ Projeto – é uma antecipação das possibilidades (previsão, predição, predisposição, pré-determinação etc.) como também é o modo de ser e trabalhar de quem recorre a suas possibilidades. Uma meta a ser alcançada em uma história de vida (CHIRINOS, 1994, p. 62) e aula da Profa. Heloísa Reis Marinho, no curso de Especialização em Logoterapia e Análise Existencial, em 2/08/2014.

¹² A função da família é preparar os filhos para enfrentar o mundo, não para que fiquem permanentemente ligados a ela. Se isso acontece, ou o filho volta, o projeto desta família foi defeituoso, porque não concretizou a saída harmônica desse filho do núcleo familiar (Tradução da autora).

“Quando o indivíduo se torna atento às situações, a vida volta a ter sentido para ele [...]” (FRANKL, 1978, p. 20).

Como seria pobre a vida, se não oferecesse ainda outras possibilidades que a configurassem segundo um sentido, para a sua plenificação. Considere-se, ademais, que vida seria esta, cujo sentido se mantivesse de pé ou estivesse arrasado, a depender do casamento ou do fato de ter filhos! Com tal concepção a vida fica desvalorizada e especialmente reduzida a dignidade da mulher. (FRANKL, 1991, p. 79).

Enquanto na literatura consultada fala-se sobre o sentimento de vazio de homens e mulheres quando da partida dos filhos de casa, somente a Logoterapia traz uma compreensão de que vazio possivelmente se está falando: o vazio existencial, que além do sentimento de vazio traz o sentimento de falta ou ausência de sentido. Instala-se quando a frustração existencial perdura na pessoa humana, como nas considerações feitas a partir da Logoterapia, em relação ao sofrimento, apontado ao longo da fundamentação deste trabalho.

A Síndrome do Ninho Vazio pode ser explicada, portanto, como o vazio existencial, mascarado por sintomas variados, apresentados principalmente por mulheres, mas também por homens, na fase do ciclo da família que coincide com a saída do último filho da casa paterna. Claro ficou ainda que não essa é a única razão do vazio, pois, a pessoa mãe e pessoa pai não podem, enquanto seres humanos, restringirem sua existência à realização de um único projeto, à realização de um único valor, porque a vida está cheia de possibilidades para serem escolhidas a fazerem parte da construção da história de cada um deles.

O Vazio Existencial pode ser superado, a partir de um trato consigo mesmo, pois é a própria pessoa que o cria, quando imobiliza sua Vontade de Sentido, e apela à Vontade de Sentido através dos valores; afirmação do sentido incondicional da vida; conscientização da originalidade da existência ser livre, ser responsável ser autotranscendente. Ser humano em toda a sua humanidade.

Destaca-se, ainda, que o amor é o encontro verdadeiro entre pessoas, seres espirituais: pode-se compreender a pessoa na sua essência, no poder-ser, captando as possibilidades do ser e aceitando positivamente não só o que a pessoa é, mas também aquilo em que poderá se converter, aquilo a que foi chamado e para o que está se dirigindo. Ao ir ao encontro do outro, autotranscender, no seu dever ser e capta a unicidade da outra pessoa, e a aceita no seu poder ser.

Sendo assim, o Ninho Vazio, é o sucesso do projeto de família, é a tarefa cheia de sentido concluída, restando senão a tristeza natural de perder o dia a dia com os filhos, da rotina até então realizada, mas com a felicidade como consequência de uma Vontade de Sentido plenificada, no dever ser da mãe e do pai.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Logoterapia não propõe eliminar o sofrimento, mas esclarece que não é necessário para encontrar o sentido. Se for evitável, suas causas devem ser eliminadas (FRANKL, 2012, p. 138). Ao se pensar o sofrimento de mães e pais, provocado pela SNV, a partir desse pressuposto, ele poderia ser evitável enquanto manifestação de recusa do destino do filho.

O sofrimento tem um sentido imanente. É a língua que, paradoxalmente, nos leva a descobrir esse sentido: se sofremos por causa de alguma coisa, é precisamente porque não “a podemos sofrer”, isto é, porque não queremos permitir-lhe que vigore... Se uma coisa nos faz sofrer, é porque interiormente lhe voltamos as costas; é porque criamos distância entre a nossa pessoa e essa coisa. (FRANKL, 2010, p.151).

A antropologia de Frankl traz para a Psicologia a dimensão espiritual do ser humano e, a partir de sua ontologia dimensional, oferece o entendimento de que somos livres para a vida, apesar de condicionados por nossa realidade biológica, psicológica e social. Há sempre a liberdade para escolher, mesmo diante de um destino que não se escolhe, e a atitude é nossa escolha. Desnuda ao ser humano suas características e capacidades únicas, de maneira clara e cristalina, como afirmou em um de seus livros.

Dessa maneira, a Logoterapia, antes de olhar para a Síndrome do Ninho Vazio e para a fase do ciclo vital familiar, olha para a pessoa que se tornou mãe e se tornou pai como um ser integral e livre para algo. Propõe que reconheçam que são humanos, saiam de si na direção de algo ou alguém, que é também o filho, mas não só. Que ao autotranscender estão sendo responsáveis, estão existindo em sua essência, atentos às situações da vida, para fazer escolhas conscientes, possibilitando, a descoberta do “dever-ser”. E em olhar o filho a partir desses pressupostos, amar e aceitar o seu desenvolvimento pleno, que abarca o autotranscender e buscar, no mundo, as possibilidades que serão realizadas na busca do sentido.

A maternidade e a paternidade são valores a realizar, mas não os únicos. Porque a Vontade de Sentido é inerente ao homem e, quando frustrada, interrompe a dinâmica espiritual do ser, levando-o à frustração existencial e conseqüentemente ao vazio existencial, e a SNV.

A Logoterapia traz uma reflexão de que a saída do último filho da casa dos pais poderia não ser uma das causas da Síndrome do Ninho Vazio, pois se é função da família prepara-los para o mundo, ao sair harmonicamente de sua família, a função desta foi desempenhada com êxito. Avalia a saúde de uma dinâmica familiar, pela autonomia e independência dos filhos que se mostra a partir de sua saída da casa da família, para também autotranscender, realizar valores e encontrar sentido.

Entendo que essas considerações da Logoterapia sobre a SNV podem ter um impacto positivo significativo para prevenir a frustração da Vontade de Sentido, apelando à consciência, através da orientação de casais e famílias. Orientações que promovem ainda uma proposta relacional fundamentada na manutenção das identidades pessoais, como imperativo na construção da história familiar.

REFERÊNCIAS

- BEE H. **O Ciclo Vital**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- CASTELLÁ, G.J. **Padre autoritario, padre permisivo y padre com autoridad**. – 1.ed. - Buenos Aires: San Pablo, 2015.
- CERVENY, C.M.O. et tal. **Família e ciclo vital: nossa realidade em pesquisa**. 1^a reimpressão da 2 ed. de 2009. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.
- CHIRINOS, R.A.A., ETCHEBEHERE, P. **Família Terapêutica**. Argentina, 1994.
- FRANKL, V.E. ... et al. **Dar Sentido à vida: A Logoterapia de Viktor Frankl**. Petrópolis, RJ; Vozes; São Leopoldo, RS: Sinodal, 1990.
- FRANKL, V.E. **Em Busca de Sentido**. 32.ed. São Paulo: Editora Vozes e Sinodal, 2012.
- _____. **Fundamentos Antropológicos da Psicoterapia**. Zahar Editores, Rio de Janeiro, 1978.
- _____. **A Vontade de Sentido, fundamentos e aplicações da Logoterapia**. Paulus, 2011.
- _____. **Psicoterapia e Sentido da Vida: fundamentos da Logoterapia e Análise Existencial**. 5.ed.- São Paulo: Quadrante, 2010.
- _____. **O que não está escrito nos meus livros: memórias**. É Realizações, 2010.
- _____. **Psicoterapia y Existencialismo: escritos selectos sobre Logoterapia**. Herder, Barcelona, 2.ed., 2001-2003.
- _____. **Um Sentido para a Vida: Psicoterapia e Humanismo**. 17.ed.-SP: Idéias & Letras, 2005.
- _____. **Psicoterapia para todos**. 2ed. São Paulo: Editora Vozes e Sinodal, 1991.
- GRIFFA M.C.&MORENO, J.E., Chaves. **Chaves para a Psicologia do Desenvolvimento, tomo 2: adolescência, vida adulta, velhice**.- 8.ed.- São Paulo: Paulinas, 2011.
- LUKAS E. **Logoterapia “A força desafiadora do espírito” Métodos de Logoterapia**. São Paulo: Loyola e Santos: Leopoldianum, 1989.
- MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS – DSM 5**, American Psychiatric Association, Porto Alegre: Artmed, 2014.
- OLIVER, R. *RET and Some Mid-Life Problems*. In: ELLIS, A.& BERNARD, M.E. **Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy**. New York: Plenum, 1985.
- OSÓRIO L.C., VALLE M.E. P.do (org.) **Manual de Terapia Familiar**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

PINTOS, Claudio C. Garcia. **A família e a terceira idade: orientações psicogerontológicas.** Paulinas, 1997.

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832009000300005&script=sci_arttext

<http://webpace.pugetsound.edu/facultypages/cjones/adoldev/Raup.pdf>

<http://psycnet.apa.org/journals/pst/14/1/87/>

<http://www.significados.com.br/sindrome/>

<https://psicologia.faccat.br/moodle/pluginfile.php/197/course/section/101/camilas.pdf>
20/09/15

<http://dx.doi.org/10.5892/ruvrv.2013.111.457464>