



## Lição 11 – Depois dos filhos

A mulher não deixa de ser mulher quando se torna mãe! Mesmo com a rotina alucinante de gerenciar a casa e o lar, a mulher precisa ter um tempo para si. Ser mãe em tempo integral e descuidar de suas demais responsabilidades e privilégios como mulher poderá favorecer o desenvolvimento de filhos egocêntricos, egoístas, dependentes emocionalmente e inseguros.

Obviamente, devemos evitar os extremos e não deixar os filhos serem mais autônomos do que sua idade ou maturidade o permite, ou ainda, deixar os filhos integralmente aos cuidados de terceiras pessoas. O segredo está no equilíbrio.

É importante curtir cada momento da vida como mãe. Mas é necessário estar preparada para a passagem do tempo e para progredir através das diferentes funções do papel de uma mãe na vida do seu filho. Não tem como o evitar, pois este é o ciclo da vida.

Existe um texto muito significativo de José Saramago que diz:

“Filho é um ser que nos emprestaram para um curso intensivo de como amar alguém além de nós mesmos, de como mudar nossos piores defeitos para darmos os melhores exemplos e de aprendermos a ter coragem. Isso mesmo! Ser pai u mãe é o maior ato de coragem que alguém pode ter, porque é se expor a todo tipo de dor, principalmente da incerteza de estar agindo corretamente e do medo de perder algo tão amado. Perder? Como? Não é nosso, recordam-se? Foi apenas um empréstimo!”

Embora seja certo que esta separação irá ocorrer, ninguém está preparado de fato para ela. A síndrome do ninho vazio é uma condição psicológica que afeta principalmente as mulheres, produzindo tristeza quando um ou mais filhos saem de casa. Pode ocorrer quando os filhos saem para estudar numa escola ou faculdade distante ou quando se casam e deixam a casa para constituir sua própria família. A síndrome do ninho vazio muitas vezes coincide com outros grandes eventos na vida da mulher como a menopausa ou aposentadoria.

Essa síndrome tem um impacto muito maior na vida da mulher porque muitas vezes o papel de mãe é o único papel (ou o mais transcendental) na sua vida.



## Lição 11 – Depois dos filhos

Em momentos cruciais, tais como a saída de um filho de casa, as mulheres que se dedicaram exclusivamente à essa responsabilidade por aproximadamente 20 anos de suas vidas, podem experimentar sentimentos de perda, de insegurança sobre o futuro, de incapacidade de retomar à vida desenvolvida antes de ser mãe.

Psicólogos consideram que a transição de uma mãe para uma mulher independente pode levar de 18 meses a dois anos. Isto significa que é vital permitir-se um tempo de “luto”. Mas é possível superar a perda e reconstruir sua vida!

Em primeiro lugar, a tristeza e o sentimento de “perda” do filho vai passar. Sentir-se triste e chorar é uma reação normal e saudável, esperada de qualquer pai ou mãe, pois, afinal, isto constitui uma grande mudança. Mas é preciso atenção para que essa tristeza não vire uma depressão.

Por isso, é fundamental não abrigar sentimento de pena ou pensamentos negativos. Uma atitude positiva por parte da mãe, tal como mostrar aos filhos que o lar é uma base permanente onde sempre que precisarem poderão voltar, ajudará a contornar a situação tanto para pai como para filhos.

Em segundo lugar invista em você. Procure traçar novos objetivos, construir novas amizades ou reconquistar relações passadas, cuidar da sua auto-estima e da sua imagem pessoal, procurar um novo *hobby* ou algo que goste de fazer (como por exemplo: pintura, bordados, fotografia, viagens, etc). Voltar a estudar, trabalhar ou dedicar-se a alguma atividade voluntária em igrejas ou instituições de caridade são algumas sugestões sobre o que você poderá fazer para ocupar o tempo livre, evitando assim de visitar ou ligar constantemente para os filhos.

Em terceiro lugar, dedique-se ao seu relacionamento conjugal. Redescubra o amor da sua vida. Muitas vezes a mulher tende a “abandonar” o parceiro quando chegam os filhos, pois se dedica somente a eles e deixa de lado os detalhes do relacionamento com o seu companheiro de vida. Esse é o momento de resgatar o relacionamento íntimo do casal.

Se seus filhos eram a ligação no seu casamento, ambos precisarão trabalhar em seu próprio relacionamento para conquistar o que foi



## Lição 11 – Depois dos filhos

negligenciado por muito tempo. Este é um novo momento, onde os esposos devem encontrar outros prazeres.

Mãe não é só mãe. É também mulher. Precisa cuidar de si mesma, precisa ter tempo para fazer o que gosta, trabalhar, estudar, praticar alguma atividade física ou desenvolver um *hobby*. Seja o que for, é necessário se dedicar a fazer algo que lhe faça feliz, sejam estas, realizações pessoais ou conjugais, mas que serão fundamentais para enfrentar a fase do pós-filhos e quando o ninho se encontrar vazio.

