

SÍNDROME DO NINHO VAZIO (PSICOSSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *síndrome do ninho vazio* é o estado ou condição íntima nosológica de a conscin, homem ou mulher, manifestar desconforto emocional, tristeza ou possível quadro depressivo, após a saída dos filhos de casa, quando eles crescem e se tornam autônomos.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. O vocábulo *síndrome* vem do idioma Grego, *syndromé*, “conjunto de sinais e sintomas observáveis em vários processos patológicos diferentes e sem causa específica”. Surgiu no Século XIX. O termo *ninho* deriva do idioma Latim, *niho*, “habitação das aves”. Apareceu no Século XIV. A palavra *vazio* procede também do idioma Latim, *vacivus*, “desocupado; vago; à disposição (diz-se de lugar); livre (diz-se do tempo); desprovido; destituído de”. Surgiu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Quadro sindrômico do ninho vazio. 2. Sintomatologia depressiva frente ao ninho vazio. 3. Solidão após esvaziamento da casa pela saída dos filhos.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 27 cognatos derivados do vocábulo *ninho*: *aninhada*; *aninhado*; *aninhar*; *desaninhada*; *desaninhado*; *desaninhador*; *desaninhadora*; *desaninhar*; *desninhada*; *desninhado*; *desninhar*; *nidícola*; *nidificação*; *nidificada*; *nidificado*; *nidificar*; *nidiforme*; *ninhada*; *ninhado*; *ninhal*; *ninhar*; *ninhário*; *ninhega*; *ninhego*; *ninheira*; *ninheiro*; *Ninhologia*.

Antonimologia: 1. *Síndrome do canguru*. 2. *Síndrome do avestruzismo*. 3. Antimaternidade sadia.

Estrangeirismologia: o *WhatsApp* mantendo o hábito de dar satisfação aos pais diariamente; a eliminação do *gap* evolutivo.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto às reciclagens intraconscienças e existenciais.

Megapensologia. Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Existem ninhos engaiolados*.

Coloquiologia: o *olhar vazio* da mãe; o lar enquanto *mundinho e porto seguro*; o ato de *depender o ninho nos galhos da árvore genealógica*; o ato fraterno de *viver e deixar viver*.

Citaciologia. Eis 3 citações pertinentes ao tema: – *Criança é igual a passarinho, que mal começa a emplumar, precisa sair do ninho, em busca de luz e de ar*. (Bastos Tigre, 1882–1957). *A verdade é que a gente não faz filhos, só faz o layout, eles mesmos fazem a arte-final* (Luis Fernando Veríssimo, 1936–). *O respeito pelos pais só resiste enquanto os pais respeitem o interesse dos filhos* (Raúl Germano Brandão, 1867–1930).

Proverbiologia. Eis 5 provérbios referentes ao tema: – *Para o passarinho, nada é melhor que o próprio ninho. Cada macaco no seu galho. Bendito aquele que consegue dar aos seus filhos asas e raízes. Partir de casa é a maior jornada, o primeiro passo é que custa. Quem casa quer casa, longe da casa onde casa*.

Ortopensatologia. Eis 4 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Base.** *As andorinhas voam em bando, contudo cada uma tem seu ninho*”.

2. “**Família.** Há o momento inevitável de a conscin **sair da casa paterna**. Se tal não ocorre, algo permanece descontextualizado na relação familiar. Boa parte dos pais não deseja que os filhos saiam de casa, para cumprir a sua autoproéxis, devido ao egoísmo”.

3. “**Lar.** *A fêmea é que faz o ninho*”.

4. “**Ninhos.** Quando chega o inverno, a *árvore desfolhada* exhibe o ninho vazio entre seus galhos. Quando a **conscin** dessoma, deixa para trás a base intrafísica vazia entre os quartos da residência”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal de vazio existencial; o holopensene doméstico; os benignopenses; a benignopensenidade; os harmonopenses; a harmonopensenidade; os evolucio-penses; a evolucio-pensenidade; os reciclo-penses; a reciclo-pensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade.

Fatologia: a saída dos filhos da casa dos pais; a dinâmica familiar modificada; a perda do aconchego do ninho; os motivos da saída dos filhos; o sentimento ambivalente de felicidade pelo sucesso dos filhos e infelicidade pela separação; a dessoria do pré-humano integrante da família; a dificuldade em aceitar a ruptura com o núcleo familiar; o agravamento do sofrimento dos pais; os conflitos; os pais separados; o estranhamento com a nova realidade podendo gerar atrito, irritabilidade, angústia; a autculpa parental pelo não vivido, não realizado e não dito; o sentimento de não ter mais afeto para dar; a falácia de a mãe dar a liberdade desejada para os filhos na própria casa; o casamento dos filhos gerando a pseudaceitação da diluição do ninho; os autenganos da mãe para não sentir o ninho vazio; o fato de morar no mesmo prédio e fazer as refeições diárias conjuntamente; o instinto de proteção e cuidado maternal; o apego maternal patológico; a superproteção aos filhos; a preocupação exagerada com a prole; o apego dos pais à fase infantil dos filhos; a autanulação da mãe com foco exclusivo na vida dos filhos; o caso do ninho infantil tornado gaiola; a evitação das cobranças diárias aos filhos; a espera “obrigatória” da ligação dos filhos todas as noites; o autengano de tentar preencher o ninho com netos e / ou adoção de *pets*; a eliminação dos bagulhos energéticos evocativos dos filhos; a vivência exclusiva do papel de pais esquecendo da própria programação existencial; o fato de o casal descuidar do exercício de cumplicidade e intimidade; a oportunidade de os parceiros reciclarem; as afinidades interpares; os acertos grupocármicos; as novas formas de relacionamento familiar; o autorreencontro; as novas atividades saudáveis preenchendo o pseudovazio; a oportunidade de transformar o quarto vazio em escritório pessoal; a adaptação a novos costumes; o resgate dos projetos antigos deixados de lado para somente vivenciar a maternidade; a vontade de melhorar a *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP); o abertismo consciencial para reinventar a nova forma de viver.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o reconhecimento das próprias energias conscienciais (ECs); a paratorcida contra, esperando a volta dos filhos para as consciexes continuarem a manipular a família; a hipótese de os filhos escolherem os pais ainda no extrafísico, antes de ressomar; as retrovidas evidenciando a maternidade repetidas vezes; a possibilidade de a dor pelo afastamento dos filhos ser confundida com o sofrimento pelo fato de as companhias extrafísicas seguirem outro caminho; a autoconscientização multidimensional (AM) contribuindo ao entendimento da dor da perda do filho dessorado; a paradiáspora das consciexes; a assimilação simpática (assim); a desassimilação simpática (desassim); a blindagem da alcova.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo chantagem emocional–dependências recíprocas*; o *sinergismo pseudoinvestimento familiar–queixumes cotidianos*; o *sinergismo facilidade de adaptação–mudança de vida para melhor*.

Principiologia: o *princípio de o amor libertar*; o *princípio “isto também passa”*; o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP).

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código grupal de Cosmoética* (CGC) priorizando o melhor para todos os envolvidos sempre.

Teoriologia: o entendimento da *teoria da interprisão grupocármica*; a *teoria da inteligência evolutiva* (IE).

Tecnologia: a técnica da autorreflexão de 5 horas; a técnica da visualização parapsíquica.

Voluntariologia: o voluntariado na Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI) oportunizando a assistência ao maior número de consciências.

Laboratoriologia: os laboratórios conscienciológicos grupais de desassédio mentalso-mático (*Tertularium-Holociclo-Holoteca*).

Colegiologia: os Colégios Invisíveis da Conscienciologia (CICs) oportunizando a criação de novos vínculos saudáveis.

Efeitologia: o efeito benéfico da desobrigação dos filhos aos compromissos familiares; o efeito positivo da aceitação das escolhas alheias; o efeito do Curso Intermissivo (CI) pré-ressomático.

Neossinapsologia: a criação de neossinapses para reconstruir o relacionamento afetivo a 2; a necessidade de neossinapses para entender o propósito de vida.

Ciclogia: o ciclo silêncio-barulho; o ciclo construção da mudança familiar–construção do equilíbrio familiar; o ciclo aprender a viver com os filhos–aprender a viver sem os filhos–reaprender a viver consigo; o ciclo preenchimento do ninho–esvaziamento do ninho; o ciclo evolutivo pessoal sendo oportunidade de viver novas experiências.

Enumerologia: a saída de casa por abandono; a saída de casa pelo conflito; a saída de casa por estudo; a saída de casa por mudança de país; a saída de casa por intercâmbio profissional; a saída de casa pelo casamento; a saída de casa por desama.

Binomiologia: o binômio fase de cuidador–fase de ser cuidado; o binômio dor da perda–oportunidade de realização do propósito de vida; o binômio mãe-filho; o binômio admiração–discordância; o binômio diálogo–desinibição; o binômio autoconfiança–virada de mesa evolutiva.

Interaciologia: a interação respeito à individualidade–qualidade de vida grupal.

Crescendologia: o crescendo filho dependente–filho interdependente.

Trinomiologia: o trinômio interassistencial acolhimento–orientação–encaminhamento.

Polinomiologia: o polinômio transferência–flexibilização–liberação–renovação.

Antagonismologia: o antagonismo apego / desapego; o antagonismo filho presente / filho ausente; o antagonismo saudade / luto.

Paradoxologia: o paradoxo de a possível dor da perda não ser do filho e sim das companhias extrafísicas ao seguirem outro caminho.

Politicologia: a política de boa convivência; a proexocracia (Cognópolis).

Legislogia: a lei evolutiva de ninguém perder ou abandonar ninguém; a lei do maior esforço evolutivo para liberar as consciências do convívio diário.

Filiologia: a assistenciofilia; a conscienciofilia; a maternofilia; a neofilia.

Fobiologia: o medo de a conscin ser desnecessária após a saída dos filhos; o medo paralisante do filho em ser desleal e ingrato na saída da casa.

Sindromologia: a síndrome do ninho vazio; a eliminação da síndrome da abstinência da *Baratrosfera* (SAB); a erradicação da síndrome da mãe superprotetora.

Maniologia: a mania de se vitimizar; a mania de ficar remoendo a falta da prole.

Mitologia: o mito de os filhos nunca precisarem sair de casa; o mito de ter filhos para serem cuidados por eles na velhice.

Holotecologia: a biblioteca; a brinquedoteca; a cosmoeticoteca; a gregarioteca; a proexoteca; a psicossomatoteca; a recexoteca.

Interdisciplinologia: a Psicossomatologia; a Ninhologia; a Sindromologia; a Convivio-logia; a Grupocarmologia; a Autopriorologia; a Holomaturologia; a Interassistenciologia; a Intra-fisicologia; a Passadologia; a Recexologia; a Vinculologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin superprotetora; a conscin dependente; a conscin controladora; a conscin chantagista; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o pai coruja; o filho; o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepcilogista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o teletertuliano; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a mãe coruja; a filha; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepcilogista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a teletertuliana; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens dependens*; o *Homo sapiens egocentricus*; o *Homo sapiens gruppalis*; o *Homo sapiens immaturus*; o *Homo sapiens lacrimosus*; o *Homo sapiens maternus*; o *Homo sapiens psychossomaticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *síndrome temporária do ninho vazio* = quando a conscin sindrômica sente o desconforto existencial e logo retoma a vida; *síndrome crônica do ninho vazio* = quando a conscin sindrômica fica paralisada e deprimida pelo resto da vida.

Culturologia: a *cultura da maternidade*; as particularidades da *síndrome do ninho vazio em diversas culturas*.

Agravantes. Segundo a *Psicossomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 5 fatores agravantes da *síndrome do ninho vazio*:

1. **Aposentadoria.**
2. **Comorbidades.**
3. **Luto recente.**
4. **Menopausa.**
5. **Separação do cônjuge.**

Caracterologia. Conforme a *Sintomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 sintomas mais comuns decorrentes da *síndrome do ninho vazio*, podendo acarretar danos à própria saúde:

01. **Crises de ansiedade.**
02. **Depressão.**
03. **Desalento.**
04. **Fadiga.**
05. **Incapacidade de concentração.**

06. **Preocupação excessiva.**
07. **Saudade exagerada.**
08. **Sensação de ingratidão e traição.**
09. **Sensação de inutilidade.**
10. **Sensação de nada ter valido a pena.**
11. **Sensação de tempo perdido.**
12. **Sentimento de culpa.**
13. **Solidão.**
14. **Tristeza.**
15. **Vazio existencial.**

Terapeuticologia. Sob o enfoque da *Autoconsciencioterapia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 5 medidas profiláticas e preventivas na evitação da *síndrome do ninho vazio*:

1. **Consciencioterapia:** o reconhecimento da vivência da *síndrome* e a procura de ajuda profissional.
2. **Flexibilização:** a aceitação das mudanças inerentes à dinâmica familiar com a independência dos filhos.
3. **Gratidão:** a gratidão pela oportunidade da convivência e responsabilidade pela educação dos filhos.
4. **Libertação:** a aceitação da ausência dos filhos; a identificação de novo sentido da vida.
5. **Reeducação:** a busca de novas oportunidades, não apenas para preencher o tempo ou o ninho novamente.

Reciclogia. Segundo os *princípios* “ninguém perde ninguém” e “ninguém é de ninguém”, a consciência, quando sente a necessidade de mudar para melhor, começa a refletir e abre mão do sentimento de posse, pensenizando o melhor para todos.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a *síndrome do ninho vazio*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aconchego:** Psicossomatologia; Neutro.
02. **Antimaternidade sadia:** Invexologia; Homeostático.
03. **Apego à perda:** Perdologia; Nosográfico.
04. **Apego maternal autassediante:** Psicossomatologia; Nosográfico.
05. **Base intrafísica:** Projeciologia; Neutro.
06. **Interrelação mãe-filha:** Conviviologia; Neutro.
07. **Interrelação pai-filho:** Grupocarmologia; Neutro.
08. **Maternação:** Evoluciologia; Neutro.
09. **Maternagem racional:** Maternologia; Neutro.
10. **Maternidade amaurótica:** Antimaternologia; Nosográfico.
11. **Maternidade lacrimogênica:** Maternologia; Neutro.
12. **Menopausa evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
13. **Responsividade materna:** Interassistenciologia; Neutro.
14. **Síndrome da mãe superprotetora:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Vazio existencial:** Proexologia; Nosográfico.

A AUTOSSUPERAÇÃO DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO DEPENDE DO INVESTIMENTO NO AUTORRESGATE, NA REAPRENDIZAGEM DO AUTOCUIDADO E DE ABRIR MÃO DA SUPERPROTEÇÃO E CONTROLE DA PROLE.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já viveu a *síndrome do ninho vazio*? Quais as causas e técnicas utilizadas para a superação?

Filmografia Específica:

1. *Ninho Vazio*. **Título Original:** *El Nido Vacío*. **País:** Argentino. **Data:** 2008. **Duração:** 132 min. **Gênero:** Comédia dramática. **Idade** (censura): 12 anos. **Idioma:** Espanhol. **Cor:** Colorido. **Legendado:** Português & Inglês (em DVD). **Direção:** Daniel Burman. **Elenco:** Cecilia Roth, Inés Efron, Jean Pierre Noher, Arturo Goetz, Eugenia Capizzano & Oscar Matinez. **Estúdio & Distribuidora:** Imovision. **Música:** Nico Cota, Santiago Río. **Roteiro:** Daniel Burman & Daniel Hendler. **Sinopse:** Quando os filhos saem de casa, Martha e Leonardo, considerados por muitos casal invejável, precisam repensar a relação frente às diferenças antes despercebidas. Martha volta à faculdade e Leonardo sente insegurança com a crise da meia idade.

Bibliografia Específica:

1. **Lopes, Adriana;** *Sensos Evolutivos & Contrasensos Regressivos: O Estudo Contrapontado do Autodiscernimento quanto à Maturidade Conscencial*; pref. Antonio Pitaguari; revisores Dayane Rossa; *et al.*; 640 p.; 3 seções; 44 caps.; 9 citações; 391 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 8 tabs.; 22,5 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; página 164.

2. **MacCord, Ricardo;** *A Importância da Saída da Casa dos Pais e Autonomia Proexológica*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 3; 1 *E-mail*; Associação Internaional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2011; páginas 456 a 468.

3. **Rocha, Patrícia;** *Reencontro no Ninho Vazio: O Momento em que os Filhos saem de Casa serve de Teste para os Casais na Idade Madura*; Reportagem; *Zero Hora*; Tabloide; Diário; Seção: *Comportamento*; 2 tabs.; 2 enus.; 3 fotos; 1 ref.; Porto Alegre, RS; 01.02.04; páginas 9 a 11.

4. **Sanchez, Myriam;** *Estudo Conscienciológico das Relações entre Ciclo Vital e Família*; Artigo; *Saúde Conscencial*; Revista; Anuário; Ano 2; N. 2; 1 *E-mail*; 12 enus.; 6 tabs; 1 microbiografia; 8 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2013; páginas 45 a 56.

5. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 627.

6. **Idem;** *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 599.

7. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 275, 698, 956 e 1.142.

8. **Idem;** *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revs. Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 258.

9. **Idem;** *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revs. Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 384.

Webgrafia Específica:

1. **Ferreira, Tatiana Lima;** *Aspectos Psicossociais na Vivência do Ninho Vazio em Mulheres: Uma compreensão da Psicologia Analítica*; Mestrado em Psicologia Clínica; Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, PUC-SP; 87 p.; São Paulo, SP; 2012. disponível em: <<https://sapiencia.pucsp.br/bitstream/handle/15215/1/Tatiana%20Lima%20Ferreira.pdf>>. ; acesso em 22.03.18.

2. **Sartori**, Adriana C. R.; & **Zilberman**, Monica L.; *Revisitando o Conceito de Síndrome do Ninho Vazio*; *Revista Psiquiatria Clínica*; 123 p.; São Paulo, SP; 2009.<<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v36n3/v36n3a05.pdf>>; acesso em 22.03.18.

C. N.