

**“NINHO CHEIO”: POSSIBILIDADES PARA A PROMOÇÃO DA INDIVIDUAÇÃO
EM ADULTOS JOVENS QUE MORAM COM OS PAIS**

Fernanda Maria Walker¹

RESUMO:

O presente artigo trata-se de uma revisão narrativa da literatura a respeito do conceito de “Ninho Cheio” e suas implicações para o processo de individuação de jovens adultos que ainda residem com os pais. Para isso, são abordados os conceitos de ciclo vital familiar, adultez, ninho cheio e individuação. Em seguida, é realizada uma reflexão a respeito das intervenções dentro deste cenário, a partir da teoria estrutural de Salvador Minuchin. Os resultados da pesquisa indicam que o processo de individuação se torna um aliado para manter o bem-estar psicológico e convívio saudável dentro das famílias nas quais filhos adultos permanecem em casa. Por fim, conclui-se que a abordagem de terapia estrutural colabora para o entendimento do funcionamento das famílias, bem como para compreensão de aspectos disfuncionais. Consequentemente possibilita o planejamento de intervenções voltadas para a reorganização familiar, facilitando e estimulando o processo de diferenciação.

Palavras-Chave: relações familiares; individuação; relações entre gerações; terapia familiar.

**"FULL NEST": POSSIBILITIES FOR THE PROMOTION OF INDIVIDUALITY IN
YOUNG ADULTS WHO LIVE WITH PARENTS**

ABSTRACT:

This article is a narrative review of the literature regarding the concept of “Full Nest” and its implications for the process of individuation of young adults who still reside with their parents. For this, the concepts of family life cycle, adulthood, full nest and individuation are addressed. Then, a reflection about the interventions within this scenario is carried out, based on Salvador Minuchin's structural theory. The survey results indicate that the individuation process becomes an ally to maintain psychological well-being and healthy living within

¹ Psicóloga, Especialista em Terapia Individual, Conjugal e Familiar

families in which adults remain at home. Finally, it is concluded that the structural therapy approach collaborates to understand the functioning of families, as well as to understand dysfunctional aspects. Consequently, it makes it possible to plan interventions aimed at family reorganization, facilitating and stimulating the process of differentiation.

Keywords: family relations; individuation; intergenerational relations; family therapy.

Introdução

O presente artigo tem como objetivo conhecer e compreender o funcionamento de famílias com filhos adultos que permanecem residindo junto a seus pais, refletindo a respeito de intervenções que favoreçam o processo de individuação, mesmo diante da impossibilidade de uma mudança física. Para os estudantes e profissionais da Teoria Sistêmica, o termo 'individuação' pode ser bastante familiar, tendo em vista sua relevância no contexto da terapia de família. Trata-se de um processo, que tem seu início ainda na infância e, em geral, torna-se mais evidente na transição da adolescência para a vida adulta, onde um indivíduo passa a assumir responsabilidades, características e comportamentos próprios/independentes, diferenciando-se de sua família de origem (Nichols & Schwartz, 2007; Mota & Rocha, 2012).

Conforme apontam alguns estudos (Silveira & Wagner, 2006; Vieira & Rava, 2012; Rambo et Al., 2018), tem se tornado cada vez mais frequente a permanência de jovens adultos na casa de seus pais. Os achados consideram como faixa etária de estudo, adultos com idades que variam entre 20 e 35 anos (27 a 35 anos para Silveira e Wagner; 20 a 34 anos para Vieira e Rava; 25 a 35 anos para Rambo et al.). Devido ao aumento deste fenômeno, faz-se importante elaborar estratégias que auxiliem os profissionais de psicologia a entender este novo funcionamento familiar, bem como direcionar esses adultos para que alcancem sua diferenciação, mesmo que, por qualquer motivo, precisem permanecer na casa de seus pais (Silveira & Wagner, 2006; Rambo et Al., 2018).

Ao abordar uma situação que faz parte do desenvolvimento familiar é preciso que se entenda a definição de família e, também, de que forma a mesma interfere em seus componentes. Quando falamos sobre famílias pode-se encontrar uma infinidade de significados, formatos, organizações e estruturas. Neste artigo trabalharemos com a Teoria Estrutural de Minuchin, que, há anos, tem sido estudada e demonstrado eficácia diante de demandas familiares.

Para Minuchin (1982) as famílias são como uma parte extracerebral da mente, podendo peneirar e qualificar as experiências de seus membros, governando suas respostas. As famílias são unidades sociais que enfrentam tarefas de desenvolvimento. Ao nascer os bebês são totalmente dependentes de seus pais para que possam sobreviver, sendo eles os responsáveis pela alimentação, segurança/proteção e higiene. A responsabilidade familiar inclui a socialização e adaptação de seus membros dentro da cultura em que participam, transmitindo seus valores e conhecimentos (Papalia & Feldman, 2013).

É graças à família que um indivíduo pode estabelecer um sentido de pertencimento, percebendo-se participante e incluído ao grupo familiar, e um sentido de ser separado, quando se dá conta de que pode também ser diferente, interagir com outras pessoas e desenvolver seus gostos e características pessoais. Esse processo é que permite as crianças criarem o seu sentido de identidade (Minuchin, 1982). Corroborando com este pensamento, a Teoria do Apego descrita por Bowlby (1984) entende que, ao sentir-se segura em relação ao pertencimento e cuidados parentais a criança revela maior facilidade para experimentar situações e desenvolver autonomia. A partir daí a criança passa a entender o que é dela, e o que é dos pais, iniciando a formação de sua personalidade que será consolidada ao chegar à vida adulta (Mota & Rocha, 2012).

Dessa forma, os adultos que são capazes de realizar uma diferenciação satisfatória

apresentam maior qualidade em seus relacionamentos e melhor capacidade para lidar com frustrações e situações problema, desenvolvendo sua maturidade emocional e autonomia (Mota & Rocha, 2012). Justifica-se, assim, a necessidade de, em consonância com o cenário social contemporâneo, trabalhar métodos de terapia familiar que auxiliem jovens adultos e suas famílias a alcançarem sua individuação, ainda que precisem continuar no lar parental. Tendo em vista uma compreensão mais profunda acerca do funcionamento das famílias e do processo de individuação serão trabalhados os seguintes conceitos: ciclo vital familiar, adultez, ninho cheio e individuação.

Ciclo vital familiar

Para que se possa falar a respeito do ciclo vital familiar é importante, primeiramente, entendermos o ciclo vital individual. Segundo Papalia e Feldman (2013) o ciclo de vida dividido em etapas é uma construção social, que surge com a intenção de facilitar a compreensão e a prática de profissionais e estudiosos que atuam com o desenvolvimento humano. Em seu livro “Desenvolvimento Humano”, as autoras trabalham o ciclo de vida desde a concepção até a morte, passando pela infância e suas subdivisões, adolescência, vida adulta e velhice. Propondo-se a discorrer sobre o que é esperado, em termos de desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial em cada uma das fases evolutivas abordadas. Esse entendimento permite o conhecimento de características esperadas em cada fase do desenvolvimento, o que possibilita a realização de intervenções quando alguma disfuncionalidade é percebida (Papalia & Feldman, 2013).

Seguindo esta ideia, surge o conceito de Ciclo Vital Familiar, que se propõe a estudar os estágios de vida das famílias e procura determinar os eventos esperados em cada etapa do desenvolvimento familiar. Assim como no ciclo vital individual, espera-se que as famílias tenham capacidade de superar determinadas situações e tarefas para que avancem para a

próxima etapa. Essas situações não são idênticas em todos os indivíduos ou famílias, mas existem como base, permitindo maiores possibilidades de compreensão dos diferentes funcionamentos familiares e possíveis intervenções (Carter & McGoldrick, 2011; McGoldrick & Shibusawa, 2016).

Em sua obra intitulada “As Mudanças no Ciclo de Vida Familiar”, as autoras Monica McGoldrick e Betty Carter dividem o ciclo vital familiar em seis estágios, que são: 1. O lançamento do jovem adulto solteiro; 2. O novo casal; 3. Tornar-se pais; 4. O sistema familiar na adolescência; 5. Lançando os filhos e seguindo em frente e 6. A família no estágio tardio de vida. Para elas, os estresses e crises familiares costumam ocorrer nos pontos de transição do ciclo. O fluxo de ansiedade em uma família pode, então, ser separado em estressores verticais ou horizontais. Os estressores verticais dizem respeito a padrões, mitos, segredos e legados familiares. Ou seja, é aquilo que é transmitido entre as gerações de uma família, “nos é dado”. Já os estressores horizontais são divididos em eventos desenvolvimentais predizíveis e imprevisíveis. O primeiro nos fala sobre as transições esperadas no ciclo de vida, como o casamento, nascimento dos filhos, adolescência etc. E o segundo ponto trata daquelas situações inesperadas, como uma morte prematura, acidente, doença crônica, desemprego etc. (Carter & McGoldrick, 2011; McGoldrick & Shibusawa, 2016).

Todas as transições que acontecem no ciclo já são, por si só, momentos de ansiedade e estresse, porém considerados normais e esperados a depender da forma com que a família enfrenta esses pontos. Foi observado que a ocorrência de uma intersecção nos estressores horizontais e verticais, em um mesmo momento, pode gerar uma disfunção e ansiedade significativas no sistema, tornando-o disfuncional ou de difícil transição. Para que isso não aconteça é fundamental que a família tenha boa capacidade para manejar e lidar com essas situações. Além disso, não se pode ignorar que fatores culturais, socioeconômicos e políticos

também exercem um impacto sobre as famílias (Carter & McGoldrick, 2011; McGoldrick & Shibusawa, 2016).

Essas descrições são importantes, visto que nos dão sugestões dos motivos pelos quais a saída de um adulto jovem de casa pode tornar-se demasiadamente ansiogênica ou de difícil execução para toda a família. Se uma família não estiver bem resolvida com estágios anteriores, ou se houverem questões transgeracionais (regras, crenças, rituais, mitos, valores e expectativas que são transmitidos de uma geração a outra dentro da família), bem como triangulações (mecanismo no qual duas pessoas convocam um terceiro, em situações ansiogênicas, para que se obtenha um alívio da tensão. É como um bloqueador das emoções do sistema) essa saída pode ser vista como um fator desorganizador e perturbador, intolerável pela família (Vieira & Rava, 2012; Carter & McGoldrick, 2011; Martins, Rabinovich & Silva, 2008; Fiorini, Müller & Bolze, 2018).

A partir do ciclo vital familiar de Carter e McGoldrick, as autoras e pesquisadoras Cerney e Berthould (2009) propõe uma redefinição das fases do ciclo familiar, atualizada e dentro da realidade que experienciavam. Para isso, as autoras entrevistaram participantes de um grupo de Universidade da Terceira Idade da PUC-RS, considerados pertencentes à fase do “ninho vazio”. Os achados revelaram que essas pessoas não viviam o ninho vazio, visto que ainda participavam ativamente da vida de seus filhos. Segundo a proposta das autoras, o ciclo vital familiar pode ser classificado em quatro estágios, que são: 1. A fase de aquisição; 2. Família adolescente; 3. Fase madura e 4. Fase última. Essa definição é especialmente importante para o presente artigo, por ter seu surgimento a partir de uma percepção que questionava a existência do “ninho vazio”, visto que muitos jovens ainda se mostram vinculados emocionalmente ou financeiramente a seus pais (Cervený & Berthoud, 2009).

Dessa forma, a divisão considera que a fase de aquisição compreende o período de

união do casal e a entrada dos filhos na adolescência. Na fase família adolescente temos o período de adolescência dos filhos, que faz com que haja uma tendência para todos os integrantes da família adolecerem, revivendo sua própria adolescência. Na fase madura tem-se a saída dos filhos de casa, entrada de agregados, bem como perdas e cuidados com a geração anterior. E, para terminar, há a fase última, quando o casal volta a ficar sozinho e se depara com questões relativas ao envelhecimento, como a aposentadoria e viuvez (Cervený & Berthoud, 2009).

Considerando o foco deste artigo o estágio de fase madura será abordado com maior detalhamento. Em comparação ao ciclo vital familiar de Carter e McGoldrick (2011) a fase madura está localizada no período que compreende o lançamento dos filhos e a adaptação dos pais a essa ausência. Esperava-se que, neste ponto, os filhos já tivessem alcançado sua autonomia e independência, diferenciando-se de sua família de origem. Aos pais caberia a tarefa de desenvolver novas formas de relacionamento, entre si e os filhos, bem como lidar com diferentes perdas (saída dos filhos de casa, falecimentos etc.). Conforme percebido pelas autoras essa realidade está mudando, e a fase madura tem se transformado em um período no qual os filhos permanecem e, até mesmo, constituem uma nova família ainda no lar parental. O que era conhecido como “Ninho Vazio”, torna-se o “Ninho Cheio” (Cervený & Berthoud, 2009; Silveira & Wagner, 2006).

Aduldez

A adultez é uma das fases mais longas do ciclo vital, tendo seu início na sequência da adolescência. Não há uma idade exata para definir em que momento o adolescente torna-se adulto, mas, a partir de estudos, definiram-se algumas tarefas pertinentes a essa faixa etária. Em geral, os pontos marcantes para estabelecer a adultez são: independência financeira; escolha e estabelecimento de uma carreira; desenvolvimento de relacionamentos adultos ou

casamento; autonomia e maturidade emocional (Carter & McGoldrick, 2011; Papalia & Feldman, 2013).

Nessa transição da adolescência para a idade adulta o indivíduo deve ser capaz de alterar a forma com que se relaciona com seus pais, assumindo uma postura madura e autônoma. O sistema familiar deve, então, ajustar-se a essa nova realidade, na qual a hierarquia muda para uma posição de igualdade, visto que todos são adultos. É exigido que as relações sejam respeitadas e que permitam a esse jovem adulto tomar suas próprias decisões, prosseguindo em seu desenvolvimento (Carter & McGoldrick, 2011).

Os jovens adultos que são capazes de se diferenciar de maneira apropriada, sem recorrerem a um rompimento ou fuga de sua família de origem, poderão escolher o “legado” familiar que irão levar para sua própria família, selecionando aquilo que acharem importante e podendo unir-se a relacionamentos íntimos emocionalmente saudáveis. Para que esse corte não ocorra, a família precisa definir fronteiras, ajustar hierarquias e conectar-se de maneira diferente. É nessa fase que o jovem adulto estabelece seus objetivos e o seu próprio senso de “self” (McGoldrick & Shibusawa, 2016).

Os autores Monteiro, Tavares e Pereira (2018) trabalham com o conceito de adultez emergente, o qual se encontra no período entre a adolescência e a vida adulta. Em seu artigo de revisão da literatura eles realizaram uma análise deste conceito, cunhado por Jeffrey Arnett, discutindo com maiores detalhes suas características e contribuições. Pereira, Willhelm, Koller e Almeida (2018) também fazem uso do termo adultez emergente, ao abordar a fase de jovem adulto. Para eles essa é uma fase de mudanças, que apresenta características específicas, tendo como pontos principais a exploração da identidade, com a busca por interações sociais com seus pares; o cumprimento de deveres; maior autonomia e decisões profissionais. Trata-se, então, de um período que apresenta diversas possibilidades e

esperança em planos e projetos futuros, mas, ao mesmo tempo, produz sentimentos de insegurança e dúvida diante de situações adversas (Monteiro, Tavares & Pereira, 2018; Pereira, Wilhelm, Koller & Almeida, 2018).

Ninho cheio

É neste cenário de mudanças, que permeiam a entrada na vida adulta, que surge o conceito de “ninho cheio”, como um contraponto ao termo “ninho vazio”. O ninho vazio é conhecido como um período no qual os pais “lançam” os filhos, voltando a residirem sozinhos ou como casal. Nesse momento esses pais passam a experienciar situações comuns à adultez tardia como a perda, ou o adoecimento, de seus próprios pais e a aposentadoria (própria ou do cônjuge). Essas situações, quando não bem elaboradas, podem gerar sentimentos intensos de vazio e depressão. Caso esses pais não sejam capazes de redefinir suas vidas, encontrando novos projetos e objetivos, podem agarrar-se a seus filhos, impedindo que eles consigam dar continuidade ao processo de separação dos pais (Carter & McGoldrick, 2011).

Com o aumento da permanência de adultos jovens na residência de sua família de origem a ideia de “ninho vazio” tornou-se menos comum, e o que se vê atualmente são famílias nas quais os filhos adultos levam mais tempo para realizar esse movimento. Além disso, muitas vezes surgem agregados a essas famílias, pois os filhos, ainda na casa dos pais, constroem relacionamentos ou suas próprias famílias. Assim, temos um “ninho cheio” (Cervený & Berthoud, 2009; Rambo et al., 2018).

Há algum tempo tornar-se adulto estava relacionado à capacidade de encontrar um emprego estável, casar-se e constituir uma família. Com a modernidade a demanda por mão de obra especializada tornou-se frequente, e os jovens adultos precisaram investir mais tempo em suas formações acadêmicas. Este fato também gerou um adiamento na idade em que acontecem os casamentos e a chegada do primeiro filho, visto que há uma busca por

estabilidade financeira e profissional que antecede essas atividades. Além disso, esse aumento no tempo de escolarização e a difícil inserção no mercado de trabalho fez com que os filhos se mantivessem dependentes dos pais, prolongando o período em suas casas. Bem como muitos adultos buscam atingir uma boa condição financeira para que possam realizar a saída de casa mantendo seu padrão de vida (Rambo et al., 2018; Papalia & Feldman, 2013).

Apesar da dificuldade de inserção no mercado de trabalho ser um importante fator para esse fenômeno outras situações também colaboram para este quadro. Em pesquisa realizada em 2006, as autoras Wagner e Silveira entrevistaram 4 jovens adultos de idades entre 27 e 32 anos, residentes em Porto Alegre. A partir das informações colhidas produziram-se estudos de casos coletivos e uma análise dos dados. As autoras apontaram que as facilidades e regalias oferecidos no lar parental são alguns dos motivadores para a permanência na casa dos pais. Outro ponto interessante é que esses jovens não apresentavam uma boa avaliação da relação conjugal de seus pais, o que pode gerar uma diminuição do interesse pelo casamento. E, ainda, as pesquisadoras concluíram que nessas famílias as relações entre seus membros eram muito próximas, de modo que eles tornavam-se excessivamente dependentes entre si (Silveira & Wagner, 2006).

Ao abordarem este tema, Vieira e Rava (2010; 2012) apresentam a ideia de que, conforme visto no tópico a respeito do ciclo vital familiar, uma intersecção entre estressores horizontais e verticais poderia ocasionar um elevado fluxo de ansiedade, paralisando o sistema e impedindo que esses jovens adultos movimentem-se em direção à sua independização. Para algumas famílias uma separação pode parecer ameaçadora e insuportável, e, com isso, os pais podem incentivar a permanência de seus filhos em casa, oferecendo a eles mordomias e regalias. Corroborando com esse pensamento, Rambo et al. (2018) também chamam a atenção para a relação que se estabelece entre os pais e seus filhos,

concluindo que as relações mais igualitárias, o conforto e a segurança proporcionados no lar parental contribuem para a continuidade do convívio com os genitores (Rambo et al., 2018; Vieira & Rava; 2010; 2012).

Dessa forma, pode-se pensar que o “ninho cheio” não constitui necessariamente um problema para as famílias, e que as mudanças nos padrões e organizações familiares favorecem um ambiente no qual se existe uma liberdade para escolher entre mudar-se ou permanecer em sua família de origem. Cabe, então, aos profissionais que trabalham com essas famílias entenderem de que forma auxiliá-los a propiciar um convívio adequado, com relações funcionais, papéis bem distribuídos e possibilidade de autonomia para todos os integrantes (Rambo et al., 2018).

Individuação

Neste sentido o processo de individuação mostra-se necessário e eficaz para que, mesmo no lar parental, jovens adultos sejam capazes de administrar suas vidas, adquirindo autonomia e assumindo responsabilidades. A individuação pode ser definida como um processo, que tem início já nos primeiros anos de vida, mas que, ao alcançar a juventude e a entrada na adultez, torna-se mais significativa e sólida. Ela é, em suma, uma experiência de separação dos pais, na qual o adulto jovem obtém sua maturidade emocional (Silveira & Wagner, 2006; Carter & McGoldrick, 2011; Otto & Ribeiro, 2020).

Para que isso aconteça é fundamental que as etapas anteriores do ciclo vital tenham sido bem elaboradas, de modo que os pais sejam capazes de administrar a mudança de “status” do filho para adulto, admitindo suas novas tarefas e funções e transformando a anterior autoridade unilateral em cooperação. Caso isso não aconteça esse filho permanecerá como um adolescente em casa, ou pulará essa fase por meio de um casamento prematuro ou rompimento com a família de origem. A qualidade na relação com as figuras parentais e um

ambiente familiar coeso torna-se um moderador da individuação, revelando que em relações com maior satisfação e intimidade os conflitos estão menos presentes (Silveira & Wagner, 2006; McGoldrick & Shibusawa, 2016; Mota & Correia, 2016).

Um dos teóricos mais conhecidos por sua dedicação ao estudo e aplicação do processo de individuação é o professor e terapeuta familiar Murray Bowen, que, em suas obras, contemplou e analisou o funcionamento e a importância da diferenciação para o bom desempenho emocional das famílias. As autoras Otto e Ribeiro (2020), em seu artigo denominado “Contribuições de Murray Bowen à terapia familiar sistêmica”, realizaram um compilado com alguns dos importantes conceitos cunhados pelo autor. Um deles é justamente a diferenciação do self, que diz respeito à habilidade de regulação das emoções. As pessoas que apresentam uma maior diferenciação são capazes de seguirem seus princípios e demonstram segurança em suas opiniões e convicções, de maneira flexível, sabendo escutar e respeitar diferentes pontos de vista. Assumem suas responsabilidades e, devido seu bom funcionamento emocional, podem transitar em diferentes grupos e relações de forma adequada e harmônica (Bowen, 1991; Otto & Ribeiro, 2020).

A individuação compreende a possibilidade de se entrar em discordâncias e diferenças, mas ainda mantendo-se pertencente e próximo de seu sistema familiar. O indivíduo adapta-se e alterna entre o pertencimento e a diferença nas suas relações, equilibrando o funcionamento de seus sistemas emocional e intelectual. Além dos pais, outras figuras significativas como irmãos e pares também colaboram e estão envolvidos neste processo (Mota & Rocha, 2012; Otto & Ribeiro, 2020).

Sujeitos com maior nível de individuação promovem relacionamentos mais funcionais, visto que possuem maior facilidade para lidar com eventos estressores e direcionam suas competências para aquisição de seus próprios objetivos. Há menos influência das pressões

familiares, e eles são capazes de resolver conflitos comunicando-se de modo assertivo. Sendo assim, a individuação torna-se particularmente relevante para que adultos jovens sejam capazes de estabelecer limites adequados e desenvolver autonomia, mesmo que ainda residindo com suas famílias de origem (Bowen, 1991; Otto & Ribeiro, 2020).

Em sua revisão integrativa, publicada em 2018, as autoras Fiorini, Müller e Bolze buscaram identificar e analisar variáveis associadas ao processo de diferenciação do self em pesquisas empíricas internacionais, resultando em 22 artigos científicos. Os achados indicam associações positivas relacionadas à diferenciação, como bem-estar psicológico e melhor relacionamento interpessoal. Isso se deve ao fato de que indivíduos mais diferenciados apresentam recursos internos de autorregulação e equilíbrio emocional mais bem desenvolvidos. As autoras também apontam que baixos índices de diferenciação estão associados a sofrimento psicológico e transtornos mentais, pois essas pessoas carecem de recursos de autocontrole e enfrentamento. Em suma, pessoas mais diferenciadas em relação a sua família de origem referem menor sofrimento emocional (Fiorini, Müller & Bolze, 2018).

Teoria estrutural de Minuchin

Considerando as informações discorridas até então torna-se interessante pensar de que forma os profissionais da psicologia poderão intervir ao depararem-se com demandas dessa natureza, seja em seus consultórios ou serviços públicos. Para isso será utilizada a teoria estrutural de Minuchin, que há anos tem seu trabalho e estudos em terapia familiar sistêmica reconhecidos e comprovados.

Os membros de uma família assumem uma organização e funções nas quais baseiam suas interações. A este conjunto invisível de exigências é dado o nome de estrutura familiar. O modo com que a família se relaciona, de maneira repetida, cria um padrão transacional, que passa a reforçar o sistema familiar. Ou seja, essas interações repetidas estabelecem como,

quando e com quem se relacionar em determinadas situações, regulando o comportamento dos membros da família. O sistema tende a manter seus padrões preferidos, resistindo a modificações (Minuchin, 1982).

Para obter um bom funcionamento familiar é necessário que a estrutura seja capaz de adaptar-se conforme surgirem novas situações e avanços no ciclo vital. Para isso a família precisará recorrer a padrões alternativos e flexíveis, respondendo às mudanças com transformações que atendam as novas circunstâncias, mas ainda proporcionando um esquema de referência para seus integrantes. As funções em uma família podem ser observadas através de subsistemas, que são disposições nas quais cada componente exercerá determinado papel. Um indivíduo pode pertencer a diferentes subsistemas, nos quais terá diferentes níveis de poder e atribuições (Minuchin, 1982).

Cada subsistema tem funções específicas dentro da família e demanda habilidades interpessoais para que se possa transitar e acomodar-se dentro do sistema. Exemplos de subsistemas são o parental (pais) e o fraternal (irmãos). A partir daí surgem as fronteiras, que servem para separar os subsistemas, protegendo-os e definindo quem participa e de que forma. As fronteiras podem ser difusas, rígidas ou nítidas, sendo que, quando as fronteiras são difusas, as famílias tornam-se emaranhadas. Já quando há excessiva rigidez, as famílias tornam-se desligadas (Minuchin, 1982).

Em um funcionamento apropriado as fronteiras devem ser nítidas, definindo de maneira suficiente quais são as funções do subsistema, sem interferência indevida, mas permitindo o contato com os demais. Sendo assim, o terapeuta pode atuar como um criador de fronteiras, aumentando a nitidez diante de emaranhamento e abrindo àquelas inadequadamente rígidas (Minuchin, 1982).

A importância da estrutura familiar para individuação

Em famílias capazes de estabelecer limites, regras, hierarquias e papéis, bem como adaptar-se frente a diferentes cenários o movimento de diferenciação dos filhos tende a ser impulsionado. Já quando uma família se encontra em um dos extremos do ponto de vista das fronteiras, seja no desligamento ou emaranhamento, há uma probabilidade maior de que os filhos tenham dificuldade em seu processo de individuação, tornando-se emocionalmente dependentes e com pouca habilidade para lidar com situações estressantes (Minuchin, 1982; Bowen, 1991; Fiorini & Bardagi, 2018).

No emaranhamento as fronteiras são difusas, e há pouca definição das funções e hierarquias que cada componente deve apresentar dentro da família. Nessas famílias o envolvimento torna-se excessivo, trazendo dificuldades para superar as crises que acompanham as transições do ciclo vital. Em geral, nesses casos ocorre uma dificuldade do subsistema conjugal em manter fronteiras bem delineadas diante da chegada dos filhos, de modo que o subsistema parental não é capaz de afastar os filhos, tornando-os parentalizados ou dependentes. Uma forma de evitar que isso aconteça é garantir que as tarefas de cada etapa do ciclo vital tenham sido cumpridas, bem como favorecer a definição de funções e a responsabilização no cumprimento das incumbências de cada subsistema, evitando assim o acúmulo de atividades em papéis alheios (Minuchin, 1982; Vieira & Rava, 2012; Fiorini & Bardagi, 2018).

Por outro lado, em famílias desligadas, onde há uma imposição rígida e excessiva de limites e regras, com indiferença e pouco espaço para comunicação o jovem adulto tende a estabelecer uma relação pseudoindependente de sua família. Isto é, apesar desse membro ser capaz de funcionar autonomamente seu sentido de independência é distorcido, e carecem de sentimentos de pertencimento e lealdade. É possível que esses adultos também tenham

dificuldade para assumir relações de interdependência e para solicitar apoio quando necessário. O desligamento acarreta um afastamento emocional ou físico e, em casos extremos, no rompimento da relação (Minuchin, 1982; Vieira & Rava, 2012; Fiorini & Bardagi, 2018).

Em resumo, famílias emaranhadas costumam reagir imediatamente e de maneira intensa diante do estresse individual de um dos membros, com repercussões em toda a família. Enquanto nas famílias desligadas há uma tendência a não responder, sendo necessário um nível elevado de estresse individual para que isso repercuta e ative os mecanismos de apoio da família. Essas operações em extremos dificultam a habilidade de seus membros em desenvolver autonomia e capacidade para resolução de problemas, o que torna o processo de diferenciação mais intrincado e problemático para a família (Fiorini; Müller & Bolze, 2018; Minuchin 1982).

Prioste, Tavares e Magalhães (2019) dedicaram-se a estudar as tipologias de funcionamento familiar, associando-as ao processo de desenvolvimento da identidade e perturbação emocional. Foram entrevistados 387 participantes, com idades compreendidas entre os 15 e os 25 anos, dos quais 225 eram adultos jovens, com idades entre 20 e 25 anos, residentes em Portugal. Os resultados sugerem que os adultos emergentes percebiam em sua maioria suas famílias como emaranhadas, e que àqueles que consideravam suas famílias em um funcionamento emaranhado apresentavam um nível de perturbação emocional elevado e dificuldade para o desenvolvimento da identidade (Prioste, Tavares & Magalhães, 2019).

Corroborando com essa ideia Pellegrini, Silva, Barreto e Crepaldi (2015) buscaram, por meio de um estudo de caso realizado com uma família em um serviço de atendimento psicológico de uma universidade do sul do Brasil, demonstrar como a psicoterapia relacional-sistêmica pode contribuir no enfrentamento de disfunções estruturais. Para isso realizaram

seus atendimentos objetivando favorecer a diferenciação familiar, o estabelecimento das fronteiras e o desenvolvimento de novas possibilidades de relacionar-se. As autoras concluíram que suas intervenções auxiliaram a família a ter relacionamentos mais funcionais e adequados, tornando o convívio entre os membros mais saudável e satisfatório (Pellegrini et al., 2015).

Considerações finais

Diante do exposto, conclui-se que todo o processo de individuação está envolto em múltiplas variáveis de condições individuais e familiares, como hierarquias, fronteiras, flexibilidade e independência. Sendo assim, é fundamental que profissionais de saúde mental sejam capazes de identificar padrões de funcionamento familiar e o modo com que essas pessoas se relacionam, possibilitando a aplicação de estratégias que incentivem a individuação e a organização funcional da família. Sabe-se que uma diferenciação satisfatória da família de origem impulsiona a saúde física, mental e relacional de cada indivíduo (Fiorini; Müller & Bolze, 2018).

Em relação ao “ninho cheio”, foi constatado que a permanência de adultos jovens no lar parental pode, em algumas situações, tornar-se um dificultador do processo de individuação. Apesar disso, continuar residindo no lar parental não configura necessariamente um problema. Nesses casos a forma com que os jovens adultos se relacionam com seus pais, no tocante a independência, autonomia e amadurecimento emocional torna-se mais importante para sua diferenciação que exclusivamente o fato de morarem juntos (Fiorini; Müller & Bolze, 2018; Pellegrini et al., 2015).

É possível que, ainda na casa de seus pais, esses adultos sejam capazes de concluir seu processo de diferenciação, desde que sejam trabalhadas de forma adequada os limites e as fronteiras, tornando claras as funções e deveres que cada um deve exercer dentro da família.

Pode-se ter em mente que a distância territorial entre os membros de uma família não equivale a distância emocional. Por isso, se a família for capaz de adaptar-se a essa configuração, permitindo que haja liberdade e autonomia, ao mesmo tempo em que existam sentimentos de pertença e compartilhamento de regras e informações, o adulto poderá separar-se emocionalmente de forma saudável, mesmo que continue na casa dos pais (Fiorini; Müller & Bolze, 2018; Pellegrini et al., 2015).

Cabe ressaltar que para muitas famílias a saída dos filhos de casa pode não ser uma opção, em virtude de fatores socioeconômicos ou outras necessidades. Sabe-se que os indivíduos mais diferenciados são capazes de manter relações com posições definidas, desenvolvendo sua singularidade, mas mantendo-se flexíveis diante de conflitos. E, tendo em vista o aumento desse cenário na nossa realidade atual, estimular a individuação dos membros da família torna-se uma ferramenta útil para manter um convívio funcional. (Fiorini; Müller & Bolze, 2018; Pellegrini et al., 2015).

Por fim, verificou-se que o processo de individuação está intimamente relacionado com a maneira pela qual as famílias se estruturam. Desse modo, entende-se que a abordagem de terapia estrutural colabora para o entendimento do funcionamento das famílias, bem como para compreensão de aspectos disfuncionais e consequentemente possibilita o planejamento de intervenções voltadas para a reorganização familiar, facilitando e estimulando o processo de diferenciação. Para melhor compreensão dessas questões, sugere-se que sejam realizados novos estudos de caso, a fim de comprovar e entender, na prática, de que forma esses processos entram em ação dentro das famílias.

Referências

Bowlby, J. Apego. 1ª Edição Brasileira. São Paulo: Martins Fontes Editora LTDA., 1984, Volume 1.

Bowen, Murray. De la familia al individuo: la diferenciación del sí mismo en el sistema

familiar. 1ª Edição. Barcelona: Editora Paidós, 1991.

Carter, B; McGoldrik, M. (2011) As Mudanças no Ciclo de Vida Familiar: Uma estrutura para terapia familiar. 2ª Edição. Porto Alegre: ARTMED.

Correia, Filipa, & Mota, Catarina Pinheiro. (2016). Ambiente familiar e qualidade da vinculação amorosa: Papel mediador da individuação em jovens adultos. *Análise Psicológica*, 34(1), 15-29. <https://doi.org/10.14417/ap.1018>

Fiorini, Milena Carolina, Müller, Fernanda Graudenz, & Bolze, Simone Dill Azeredo. (2018). Diferenciação do self: revisão integrativa de artigos empíricos internacionais. *Pensando famílias*, 22(1), 146-162. Recuperado em 14 de novembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2018000100012&lng=pt&tlng=pt.

Fiorini, M. C., & Bardagi, M. P. (2018). Funcionamento Familiar, Diferenciação do Self e Adaptabilidade de Carreira de Universitários Brasileiros. *Psicología desde el Caribe: revista del Programa de Psicología de la Universidad del Norte*, 35(3), 210-223. <https://doi.org/10.14482/psdc.35.3.155.2>

Minuchin, S. (1982). *Famílias Funcionamento & Tratamento*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul LTDA.

Mota, C. P., & Rocha, M. (2012). Adolescência e jovem adultícia: crescimento pessoal, separação-individuação e o jogo das relações. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 28(3), 357–366. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000300011>.

Martins, Elizabeth Medeiros de Almeida, Rabinovich, Elaine Pedreira, & Silva, Célia Nunes. (2008). Família e o processo de diferenciação na perspectiva de Murray Bowen: um estudo de caso. *Psicologia USP*, 19(2), 181-197. Recuperado em 14 de novembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1678-51772008000200005&lng=pt&tlng=pt.

Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2018). Adultez emergente: na fronteira entre a adolescência e a adultez. *Revista @mbienteeducação*, 2(1), 129–137. <https://doi.org/10.26843/v2.n1.2009.545.p129-137>

Nichols, M. & Schwartz, R. *Terapia Familiar: Conceitos e Métodos*. 7ª Edição. Porto Alegre: ARTMED, 2007.

Osorio, L. et al. (2009). *Manual de Terapia Familiar*. São Paulo: Artmed Editora S.A.

Otto, Ana Flávia Nascimento, & Ribeiro, Maria Alexina. (2020). Contribuições de Murray Bowen à terapia familiar sistêmica. *Pensando famílias*, 24(1), 79-95. Recuperado em 14 de novembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2020000100007&lng=pt&tlng=pt.

Papalia, D. & Feldman, R. (2013). *Desenvolvimento Humano*. 12ª Edição. São Paulo: AMGH

Editora Ltda.

Pellegrini, Priscila Gasperin, Silva, Isabela Machado da, Barreto, Monica, & Crepaldi, Maria Aparecida. (2015). Diferenciação do adulto jovem: um estudo de caso em atendimento familiar. *Pensando famílias*, 19(1), 114-129. Recuperado em 14 de novembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2015000100010&lng=pt&tlng=pt.

Pereira, A. S., Willhelm, A. R., Koller, S. H., & Almeida, R. M. M. de. (2018). Fatores de risco e proteção para tentativa de suicídio na adultez emergente. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(11), 3767–3777. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.29112016>

Prioste, Ana, Tavares, Petra, & Magalhães, Eunice. (2019). Tipologias de funcionamento familiar: Do desenvolvimento identitário à perturbação emocional na adolescência e adultez emergente. *Análise Psicológica*, 37(2), 173-192. <https://doi.org/10.14417/ap.1534>

Rambo, M.; Hentges, C. E.; Löblein, F. G.; Pando, L. B.; Klockner, M. I. B. & Bertoldo, L. T. M. (2018). Uma Nova configuração familiar. *Perspectivas em Psicologia*, 22 (1), 13.

Silveira, P. G., & Wagner, A. (2006). Ninho cheio: a permanência do adulto jovem em sua família de origem. *Estudos De Psicologia (campinas)*, 23(4), 441–453. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2006000400012>

Vieira, Ana Caroline Sari, & Rava, Paula Grazziotin Silveira. (2010). Ninho cheio: uma nova etapa do ciclo vital familiar? *Barbaroi*, (33), 118-134. Recuperado em 14 de novembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782010000200008&lng=pt&tlng=pt.

Vieira, Ana Caroline Sari, & Rava, Paula Grazziotin Silveira. (2012). Ninho cheio: perspectivas de pais e filhos. *Psicologia: teoria e prática*, 14(1), 84-96. Recuperado em 14 de novembro de 2023, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872012000100007&lng=pt&tlng=pt.

Walsh, F. (2016). *Processos Normativos da Família: Diversidade e Complexidade*. 4ª Edição. Porto Alegre, ARTMED.