

A COMPLEXIDADE SIMBÓLICA DA MATERNIDADE: UMA ANÁLISE JUNGUIANA SOBRE IDEALIZAÇÕES E PARADOXOS.

Dyene Antunes de Souza¹

Maria Carolina Lomberti Nakata²

Mauro Sérgio da Rocha³

RESUMO

A maternidade, frequentemente idealizada no imaginário social, constitui uma experiência complexa que ultrapassa modelos normativos associados à figura da “mãe perfeita”. Sob a perspectiva da Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, especialmente a partir do arquétipo da Grande Mãe, compreende-se que a vivência materna envolve dimensões ambivalentes que integram cuidado, nutrição, transformação e conflito. Este estudo objetiva analisar de que modo o ideal cultural de maternidade influencia a experiência psíquica das mulheres, explorando suas ambivalências à luz dos conceitos de arquétipo, sombra e individuação. Trata-se de pesquisa qualitativa, de natureza teórico-bibliográfica, fundamentada em autores clássicos e contemporâneos. A análise evidencia que a idealização da maternidade tende a silenciar dimensões legítimas da experiência materna, contribuindo para sentimentos de culpa, inadequação e sofrimento psíquico. Espera-se contribuir para uma compreensão mais integrada e humanizada da maternidade, favorecendo práticas psicológicas sensíveis à complexidade dessa vivência.

Palavras-chave: Maternidade. Arquétipo da Grande Mãe. Psicologia Analítica. Idealização. Ambivalência. Transformação.

ABSTRACT

Motherhood, frequently idealized in the social imaginary, constitutes a complex experience that goes beyond normative models associated with the figure of the “perfect mother.” From the perspective of Analytical Psychology of Carl Gustav Jung, especially based on the archetype of the Great Mother, it is understood that maternal experience involves ambivalent dimensions that integrate care, nourishment, transformation, and conflict. This study aims to

¹ Acadêmica do curso de Psicologia - UNIPAR

² Acadêmica do curso de Psicologia - UNIPAR

³ Docente e orientador no curso de Psicologia - UNIPAR

analyze how the cultural ideal of motherhood influences women's psychic experience, exploring its ambivalences in light of the concepts of archetype, shadow, and individuation. This is a qualitative research of a theoretical-bibliographic nature, grounded in classical and contemporary authors. The analysis shows that the idealization of motherhood tends to silence legitimate dimensions of maternal experience, contributing to feelings of guilt, inadequacy, and psychological suffering. It is expected to contribute to a more integrated and humanized understanding of motherhood, fostering psychological practices sensitive to the complexity of this experience.

Keywords: Motherhood. Great Mother Archetype. Analytical Psychology. Idealization. Ambivalence. Transformation.

RESUMEN

La maternidad, frecuentemente idealizada en el imaginario social, constituye una experiencia compleja que trasciende los modelos normativos asociados a la figura de la “madre perfecta”. Desde la perspectiva de la Psicología Analítica de Carl Gustav Jung, especialmente a partir del arquetipo de la Gran Madre, se comprende que la vivencia materna implica dimensiones ambivalentes que integran cuidado, nutrición, transformación y conflicto. Este estudio tiene como objetivo analizar de qué manera el ideal cultural de la maternidad influye en la experiencia psíquica de las mujeres, explorando sus ambivalencias a la luz de los conceptos de arquetipo, sombra e individuación. Se trata de una investigación cualitativa, de carácter teórico-bibliográfico, fundamentada en autores clásicos y contemporáneos. El análisis evidencia que la idealización de la maternidad tiende a silenciar dimensiones legítimas de la experiencia materna, contribuyendo a sentimientos de culpa, inadecuación y sufrimiento psíquico. Se espera contribuir a una comprensión más integrada y humanizada de la maternidad, favoreciendo prácticas psicológicas sensibles a la complejidad de esta vivencia.

Palabras clave: Maternidad. Arquetipo de la Gran Madre. Psicología Analítica. Idealización. Ambivalencia. Transformación.

INTRODUÇÃO

O tema Maternidade constitui fenômeno de relevância social, cultural e psicológica, frequentemente marcada por idealizações que contrastam com a experiência concreta das mulheres. Embora associada à realização e plenitude, essa vivência é atravessada por

ambivalências que incluem cansaço, frustração e conflitos entre demandas externas e necessidades individuais.

Diante disso, este estudo problematiza de que maneira o ideal cultural de maternidade influencia a vivência subjetiva feminina, buscando compreender como a Psicologia Analítica contribui para a leitura dessas ambivalências. Como objetivo, propôs-se analisar a maternidade para além de sua idealização, considerando suas dimensões simbólicas, culturais e psíquicas.

Para tanto, adotou-se abordagem qualitativa, de natureza teórico-bibliográfica, fundamentada na Psicologia Analítica. A análise concentra-se em autores que discutem arquétipos, complexo materno e representações simbólicas da maternidade, visando compreender seus impactos na experiência subjetiva.

A maternidade ocupa lugar central na organização simbólica das sociedades, sendo frequentemente associada à realização feminina. Contudo, essa construção tende a obscurecer sua complexidade psíquica, silenciando dimensões como ambivalência e sofrimento.

Sob a perspectiva junguiana, o arquétipo da Grande Mãe expressa essa dualidade, integrando aspectos nutritivos e transformadores. Tal compreensão amplia o entendimento da maternidade como experiência simbólica e psíquica complexa, favorecendo uma leitura menos normativa e mais integradora.

Nesse contexto, o arquétipo da Grande Mãe, na Psicologia Analítica, possibilita uma leitura simbólica dessa dualidade, ao reconhecer a coexistência de aspectos luminosos e sombrios na experiência materna. Assim, refletir sobre os efeitos da idealização da maternidade na vida psíquica das mulheres torna-se fundamental para ampliar a compreensão dessa vivência e favorecer práticas psicológicas mais sensíveis e acolhedoras.

Sob esse olhar, o conteúdo maternal torna-se imagem primordial que estrutura simbolicamente a experiência humana. Carl Gustav Jung descreve esse arquétipo como essencialmente ambivalente, integrando aspectos nutritivos e protetores, mas também destrutivos e ameaçadores.

Enquanto imagem que se atualiza nas experiências individuais, o arquétipo manifesta-se de modo singular em cada mulher, sendo configurado tanto por conteúdos inconscientes quanto pelos contextos históricos e culturais nos quais se insere. Essa ambivalência evidencia que a maternidade não pode ser reduzida à idealização do cuidado absoluto, pois envolve forças criadoras e transformadoras que incluem tensão e limite.

Nesse contexto, a associação histórica entre feminilidade e maternidade reforça a ideia de que ser mulher equivale, necessariamente, a ser mãe, evidenciando construções simbólicas

que moldam a experiência psíquica feminina (Jung, 2011). Tal fusão simbólica pode produzir identificação unilateral com a função materna, restringindo outras dimensões da subjetividade feminina e favorecendo a formação de complexos (Kast, 1997). Quando a mulher internaliza rigidamente o ideal da mãe abnegada, tende a experimentar intensos conflitos sempre que suas necessidades individuais entram em tensão com as demandas do cuidado. A vivência dessa discrepância pode gerar sentimentos de inadequação e culpa, especialmente em contextos culturais que valorizam modelos de desempenho materno idealizado (Kast, 1997).

Na contemporaneidade, as redes sociais ampliam a circulação de representações da maternidade editadas e estetizadas, reforçando comparações constantes e intensificando a pressão por desempenho, o que impacta a forma como os conteúdos psíquicos e simbólicos são vivenciados e reconhecidos (Jung, 2011). A exposição reiterada de narrativas que enfatizam plenitude e produtividade contribui para a consolidação de expectativas irreais, dificultando a integração dos aspectos ambivalentes da experiência materna (Kast, 1997). Nesse cenário, torna-se ainda mais difícil o reconhecimento do sofrimento psíquico como parte legítima do processo de adaptação à maternidade, especialmente diante de modelos idealizados do feminino que atravessam a cultura (De Marchi; Tristão; Altoé, 2022).

Diante desse cenário, torna-se fundamental refletir sobre a maternidade para além da idealização, reconhecendo-a como experiência plural, paradoxal e atravessada por tensões. Compreender a mulher como sujeito de potência criadora e, simultaneamente, de conflito psíquico permite ampliar o olhar clínico e social sobre essa vivência. Nesse sentido, a Psicologia desempenha papel essencial na problematização de discursos normativos e na promoção de espaços de escuta que acolham a complexidade da experiência materna real.

O FEMININO E A IDEALIZAÇÃO MATERNA

Embora frequentemente compreendida como expressão natural do feminino, a maternidade constitui fenômeno atravessado por construções históricas, culturais e simbólicas que moldam sua significação social e subjetiva (Jung, 2011). Ao longo do desenvolvimento das sociedades ocidentais, consolidou-se a associação entre feminilidade e função materna como destino privilegiado da mulher, em consonância com imagens arquetípicas do feminino que estruturam o imaginário coletivo (Neumann, 1981). Tal associação reforça a ideia de que o cuidado e a abnegação representam atributos intrínsecos à identidade feminina, influenciando a organização psíquica e os vínculos afetivos (Kast, 1997).

Essa naturalização contribui para obscurecer o caráter histórico dessas expectativas e dificulta a problematização das pressões subjetivas delas decorrentes. Mesmo diante das

transformações contemporâneas nos arranjos familiares e nas possibilidades de atuação feminina, o ideal da “boa mãe” permanece fortemente enraizado no imaginário coletivo, influenciando de modo significativo a vivência psíquica das mulheres.

No contexto contemporâneo, as transformações sociais e culturais têm redefinido os modos de vivenciar a maternidade, evidenciando que o tornar-se mãe não constitui um processo exclusivamente natural, mas também subjetivo e historicamente construído. Ferrari e Ribeiro (2020) destacam que a experiência materna envolve constantes reorganizações psíquicas diante das múltiplas demandas sociais, profissionais e familiares impostas às mulheres, produzindo tensões entre o ideal cultural da maternidade e a realidade vivenciada no exercício do cuidado materno. Na psicologia analítica, isso pode ser entendido através da ativação de complexos que vão influenciar diretamente a personalidade dessa mãe.

O processo de tornar-se mãe também mobiliza questionamentos relacionados à identidade feminina. Segundo Kast (1997), o complexo materno pode influenciar a forma como a mulher se percebe enquanto sujeito, podendo favorecer tanto a expansão quanto a restrição da individualidade. Quando a função materna torna-se predominante, existe o risco de identificação unilateral com o papel de cuidadora, dificultando o reconhecimento de outras dimensões da personalidade feminina. Isto pode ocasionar na condição da mulher tornar-se apenas mãe.

A partir dessas transformações sociais, observa-se que a maternidade contemporânea passa a ser vivenciada sob múltiplas exigências simultâneas, nas quais a mulher é convocada a conciliar desempenho profissional, disponibilidade emocional e realização pessoal, refletindo configurações contemporâneas dos papéis parentais (Ferrari; Ribeiro, 2020). Tal cenário evidencia que o sofrimento materno não pode ser compreendido apenas como questão individual, mas como expressão de tensões produzidas entre expectativas culturais idealizadas e limites subjetivos reais, que atravessam a constituição psíquica (Jung, 2011). Isso significa que os conflitos psíquicos vivenciados por muitas mulheres no exercício da maternidade não decorrem exclusivamente de fragilidades pessoais, mas emergem do descompasso entre o ideal simbólico de maternidade e as possibilidades reais de vivência, envolvendo processos de integração e ambivalência (Kast, 1997).

Diante dessas tensões entre o plano social e a vivência subjetiva, torna-se necessário aprofundar a compreensão dos processos psíquicos implicados na experiência materna, o que pode ser realizado à luz da Psicologia Analítica. Segundo essa abordagem, a compreensão da maternidade ganha profundidade a partir do conceito de arquétipo. Jung (2011) descreve os arquétipos como estruturas universais da psique que organizam imagens e padrões

fundamentais da experiência humana. Entre eles, o arquétipo da Grande Mãe ocupa posição central, simbolizando tanto a origem e a nutrição da vida quanto as forças transformadoras e limitadoras que acompanham o crescimento. Segundo a Psicologia Analítica, a compreensão da maternidade ganha profundidade a partir do conceito de arquétipo. Jung (2011) descreve os arquétipos como estruturas universais da psique que organizam imagens e padrões fundamentais da experiência humana. Entre eles, o arquétipo da Grande Mãe ocupa posição central, simbolizando tanto a origem e a nutrição da vida quanto as forças transformadoras e limitadoras que acompanham o crescimento.

A dimensão arquetípica da Grande Mãe encontra expressão privilegiada nas narrativas míticas de diferentes culturas, nas quais essa figura simboliza tanto a origem da vida quanto as forças de destruição e transformação, como amplamente descrito na psicologia analítica (Neumann, 1981). A mitologia oferece, assim, material simbólico que permite compreender a ambivalência inerente à experiência materna, evidenciando que tal dualidade constitui aspecto estrutural da psique (Jung, 2011). Dessa forma, a compreensão arquetípica da maternidade permite reconhecer que os sentimentos ambivalentes frequentemente relatados por mulheres não configuram desvios ou inadequações, mas expressões legítimas da dinâmica psíquica humana, relacionadas aos processos de integração dos opostos (Kast, 1997).

A idealização cultural da maternidade, ao privilegiar exclusivamente seus aspectos luminosos, contribui para a negação simbólica dessa totalidade, intensificando conflitos internos e sentimentos de culpa ligados ao feminino e à maternidade.

A partir dessa compreensão, o feminino ultrapassa a dimensão biológica da maternidade, configurando-se como símbolo de acolhimento, cuidado e geração de vida. Conforme destaca Sales (2025), as representações simbólicas do feminino presentes na cultura e na tradição religiosa influenciam a forma como a maternidade é social e psicologicamente compreendida, contribuindo para a manutenção de idealizações associadas ao papel materno. Nesse sentido, as imagens culturalmente construídas sobre o feminino e a maternidade passam a orientar expectativas sociais e subjetivas, favorecendo a internalização de modelos idealizados de cuidado, dedicação e plenitude que, frequentemente, não correspondem à complexidade da experiência vivida.

No âmbito dessas construções simbólicas, diferentes tradições culturais oferecem imagens que expressam, de modos distintos, as múltiplas dimensões da experiência materna. Conforme descrito no *Hino Homérico a Deméter* (Hinos Homéricos, 2010), na tradição grega a narrativa de Deméter e Perséfone ilustra a potência geradora e, simultaneamente, a dimensão de perda que atravessa o materno. Deméter, deusa da fertilidade e da agricultura,

experimenta profundo sofrimento quando sua filha é levada ao mundo subterrâneo, provocando esterilidade na terra. A narrativa simboliza o vínculo intenso entre mãe e filha, bem como a inevitabilidade da separação e da transformação. A maternidade, nesse contexto, não se restringe ao cuidado contínuo, mas envolve o enfrentamento da perda, do limite e da alteridade. Nessa perspectiva, a imagem simbólica evidencia que a experiência materna implica, simultaneamente, vínculo e separação, indicando que o sofrimento associado ao distanciamento e à autonomia do filho constitui dimensão inerente, e não patológica, do processo de maternar.

Em contraste com essa representação, que explicita a ambivalência constitutiva do materno, o imaginário cristão ocidental tende a privilegiar determinadas facetas dessa experiência, tal como a figura de Maria, que consolida um modelo de maternidade idealizada associado à pureza, à renúncia e ao amor incondicional, refletindo construções simbólicas do feminino na cultura ocidental (Sales, 2025). Embora simbolicamente potente, essa representação enfatiza predominantemente o polo luminoso da Grande Mãe, conforme descrito na psicologia analítica (Neumann, 1981), contribuindo historicamente para a construção de expectativas normativas acerca da maternidade feminina. A predominância desse modelo no Ocidente pode favorecer a dissociação de aspectos considerados incompatíveis com a imagem da mãe devotada e perfeita, dificultando a integração psíquica dos opostos (Jung, 2011).

A análise dessas representações evidencia que diferentes culturas reconhecem simbolicamente a natureza paradoxal do materno. Entretanto, no contexto ocidental contemporâneo, observa-se predominância de modelos que enfatizam abnegação e perfeição, restringindo a legitimação social da ambivalência materna. Tal movimento reforça a importância de uma leitura psicológica que resgate a totalidade simbólica da experiência materna.

A recorrência da Grande Mãe nas narrativas simbólicas evidencia que a maternidade ultrapassa a dimensão biográfica individual, inscrevendo-se em um campo simbólico coletivo, conforme a noção de inconsciente coletivo (Jung, 2011). Em outras palavras, isso indica que a experiência materna não se limita à história pessoal de cada mulher, mas se articula a padrões universais de sentido que atravessam diferentes culturas e épocas, expressos por imagens arquetípicas (Neumann, 1981). As imagens arquetípicas, enquanto expressões do inconsciente coletivo, oferecem representações que organizam a experiência subjetiva e orientam significações culturais (Jung, 2011). Assim, a vivência da maternidade não emerge apenas da

experiência concreta de gestar ou cuidar, mas também do diálogo inconsciente com imagens arquetípicas que estruturam o imaginário social (Neumann, 1981).

Ao considerar a pluralidade dessas representações simbólicas, torna-se possível compreender que a ambivalência materna não constitui desvio do ideal, mas parte integrante de sua estrutura simbólica, conforme a perspectiva arquetípica da psique (Jung, 2011). Nessa perspectiva, os sentimentos contraditórios presentes na experiência materna, como amor e rejeição, cuidado e exaustão, não indicam insuficiência, mas expressam a complexidade constitutiva do materno, relacionada à dinâmica dos opostos (Kast, 1997). A exclusão cultural de seus aspectos sombrios não elimina sua presença psíquica, apenas desloca sua manifestação para formas indiretas e, muitas vezes, sintomáticas, evidenciando a atuação de conteúdos inconscientes reprimidos (Jung, 2011). Desse modo, conteúdos negados ou reprimidos tendem a emergir por meio de conflitos internos, sofrimento emocional ou manifestações que escapam ao controle consciente. A mitologia, nesse sentido, oferece recurso interpretativo valioso para a Psicologia Analítica, ao permitir reconhecer a maternidade como experiência paradoxal que articula criação, limite, perda e transformação (Neumann, 1981).

Considerando as representações simbólicas apresentadas, evidencia-se que a natureza da Grande Mãe é estruturalmente ambivalente, uma vez que integra, simultaneamente, forças de proteção e de destruição, inerentes à dinâmica da vida psíquica (Neumann, 1981). Manifesta-se como figura protetora, acolhedora e geradora, mas também como potência destrutiva, devoradora ou exigente, expressando a totalidade do arquétipo materno (Neumann, 1981). Essa dualidade não representa contradição, e sim expressão da totalidade psíquica, fundamentada na dinâmica dos opostos (Jung, 2011). Isso ocorre porque, na Psicologia Analítica, a psique é compreendida como constituída por opostos complementares, cuja integração é fundamental para o equilíbrio psíquico (Jung, 2011). Reduzir o arquétipo à sua dimensão exclusivamente positiva implica fragmentação simbólica e empobrecimento da compreensão da experiência materna. Tal redução limita a apreensão da complexidade do materno, ao desconsiderar aspectos fundamentais para a elaboração psíquica da experiência (Kast, 1997).

Como estrutura psíquica pré-existente, o arquétipo não determina comportamentos específicos, mas oferece uma matriz simbólica que se atualiza singularmente em cada mulher, conforme a teoria dos arquétipos e do inconsciente coletivo (Jung, 2011). Sua manifestação resulta da interação entre conteúdos inconscientes, experiências pessoais, vínculos primários e contexto sociocultural, evidenciando a dinâmica entre o universal e o particular na

constituição psíquica (Jung, 2011). Assim, a maternidade não pode ser entendida apenas como função biológica ou papel social, mas como experiência psíquica complexa, na qual imagens arquetípicas são mobilizadas e reinterpretadas a partir da história individual (Kast, 1997). Nessa direção, cada vivência materna se constitui de maneira singular, ainda que atravessada por padrões universais, evidenciando a articulação entre o coletivo e o individual na constituição da subjetividade (Neumann, 1981).

Nesse sentido, a ambivalência emerge como elemento estruturante da experiência materna, uma vez que a ativação de conteúdos arquetípicos mobiliza afetos contraditórios que coexistem na dinâmica psíquica (Jung, 2011). Amar intensamente e, simultaneamente, sentir exaustão ou frustração não configura patologia, mas expressão da complexidade da condição humana, relacionada à integração dos opostos (Kast, 1997). Do ponto de vista junguiano, a negação sistemática dos afetos ambivalentes relaciona-se ao mecanismo de repressão da sombra, conceito central na compreensão da dinâmica psíquica (Jung, 2011). Tal dinâmica se explica pelo fato de que conteúdos que não correspondem à imagem consciente tendem a ser excluídos da consciência, manifestando-se de forma indireta, frequentemente sob a forma de sofrimento psíquico. A integração desses conteúdos constitui etapa essencial do processo de individuação, favorecendo a ampliação da consciência e o fortalecimento do Self (Jung, 2011). Dito de outro modo, ao reconhecer e elaborar aspectos negados da experiência, o sujeito amplia sua capacidade de compreensão de si, promovendo maior equilíbrio psíquico.

Desse modo, a noção de sombra aprofunda a compreensão desses processos, uma vez que, na Psicologia Analítica, não se restringe a conteúdos moralmente condenáveis, mas abrange tudo aquilo que não é reconhecido ou aceito pela consciência (Jung, 2011). No contexto da maternidade, pode manifestar-se por meio de afetos considerados incompatíveis com o ideal materno, como hostilidade, ressentimento, desejo de afastamento, frustração ou fantasias de fuga, revelando a presença de conteúdos psíquicos não integrados (Jung, 2011). Tais manifestações indicam a existência de conteúdos legítimos que, ao não encontrarem espaço de simbolização consciente, emergem de forma tensionada, dificultando sua elaboração (Kast, 1997). Quando não simbolizados, esses conteúdos tendem a ser acompanhados por sentimentos intensos de culpa e vergonha, em razão do conflito entre a experiência vivida e os ideais internalizados, o que compromete o reconhecimento desses afetos como constituintes da totalidade psíquica (Kast, 1997).

A construção cultural da “boa mãe” intensifica esse processo, ao contribuir para a ampliação do campo sombrio, na medida em que reforça ideais normativos que incidem sobre a experiência feminina (De Marchi; Tristão; Altoé, 2022). Ao estabelecer parâmetros rígidos

de dedicação integral, paciência constante e satisfação permanente, a normatividade social estreita os limites do aceitável, ampliando a distância entre a experiência vivida e a imagem idealizada. Quanto maior a identificação com a imagem materna ideal, maior tende a ser o volume de conteúdos relegados à sombra, evidenciando a dinâmica entre imagem e inconsciente (Jung, 2011). Isso ocorre porque a adesão a uma imagem socialmente valorizada implica a exclusão de aspectos que não correspondem a esse modelo, reforçando a cisão entre o que é vivido e o que pode ser reconhecido conscientemente (Jung, 2011).

Essa dinâmica pode produzir mecanismos defensivos relevantes, uma vez que a idealização excessiva da maternidade pode funcionar como defesa frente ao reconhecimento de sentimentos ambivalentes (Jung, 2011). Da mesma forma, a projeção pode emergir como tentativa de lidar com conteúdos não integrados, deslocando para o filho, para o parceiro ou para outras mulheres aspectos que a própria mãe não consegue reconhecer em si (Jung, 2011). A figura da “mãe inadequada” ou “mãe negligente” pode, nesse sentido, operar como imagem projetiva coletiva, concentrando conteúdos que não encontram legitimidade na representação hegemônica da maternidade, evidenciando a atuação de complexos e dinâmicas inconscientes (Kast, 1997). A negação desses conteúdos contribui para a manutenção de uma imagem unilateral da maternidade, restrita à sua dimensão idealizada, enquanto seus aspectos não reconhecidos permanecem relegados à sombra (Jung, 2011).

Além disso, a repressão sistemática da sombra materna pode favorecer manifestações sintomáticas, tais como irritabilidade persistente, exaustão extrema, distanciamento afetivo ou sentimentos difusos de vazio, como expressão indireta de conteúdos psíquicos não integrados (Jung, 2011). Não se trata de afirmar que todo sofrimento materno decorre exclusivamente da repressão da sombra, mas de reconhecer que a dificuldade de integrar afetos ambivalentes intensifica conflitos internos e fragiliza a experiência subjetiva (Kast, 1997). Tal dinâmica também se relaciona às representações culturais que incidem sobre a figura materna, frequentemente associada a ideais de cuidado, doação e abnegação, os quais podem dificultar o reconhecimento de aspectos não idealizados da experiência (De Marchi; Tristão; Altoé, 2022).

A integração da sombra, nesse contexto, não implica legitimar comportamentos prejudiciais, mas ampliar a consciência acerca da complexidade da própria vivência emocional, favorecendo a ampliação da personalidade (Jung, 2011). Reconhecer a existência de sentimentos contraditórios permite reduzir a carga de culpa associada a eles e promove uma relação mais autêntica com o exercício da maternidade, ao possibilitar a integração dos opostos psíquicos (Kast, 1997). A partir dessa perspectiva, a ambivalência deixa de ser sinal

de inadequação e passa a ser compreendida como componente estrutural da experiência humana, vinculada à dinâmica da totalidade psíquica (Jung, 2011).

Assim, a análise da sombra na maternidade evidencia que o sofrimento psíquico frequentemente emerge não da presença dos afetos considerados negativos, mas da tentativa de negá-los, uma vez que conteúdos não reconhecidos tendem a manifestar-se de forma indireta (Jung, 2011). A ampliação da consciência acerca desses conteúdos constitui passo fundamental para o processo de individuação, compreendido, na perspectiva junguiana, como o movimento de aproximação e realização do si-mesmo (Jung, 2011). Esse processo possibilita que a mulher se reconheça como sujeito complexo, capaz de integrar cuidado e limite, amor e frustração, entrega e desejo de autonomia, favorecendo a integração dos opostos psíquicos (Kast, 1997). Dessa forma, a mulher, ao vivenciar a maternidade, pode constituir-se de maneira mais consciente por meio da articulação entre seus aspectos positivos e negativos, ampliando sua compreensão de si e promovendo maior equilíbrio psíquico (Kast, 1997).

A transição para a maternidade pode ser compreendida como momento privilegiado do processo de individuação, na medida em que mobiliza transformações significativas na estrutura psíquica (Jung, 2011). Tornar-se mãe implica reorganização da identidade, envolvendo perdas simbólicas, reelaborações internas e redefinição de prioridades existenciais, características de processos de desenvolvimento psíquico (Kast, 1997). Trata-se de um movimento que ultrapassa a aquisição de um novo papel social, mobilizando conteúdos inconscientes, reativando experiências infantis e convocando a mulher a integrar aspectos antes não reconhecidos de sua própria psique, em consonância com a dinâmica arquetípica do feminino (Neumann, 1981).

Nesse contexto, a experiência da gestação também envolve profundas transformações na relação da mulher com o próprio corpo, mobilizando aspectos identitários e emocionais que demandam reelaborações psíquicas diante de um corpo que passa a abrigar uma nova vida (Petribú; Mateos, 2017). Tais mudanças podem suscitar sentimentos ambivalentes relacionados à imagem corporal, especialmente em uma sociedade marcada por padrões estéticos rígidos, configurando esse período como momento significativo de reorganização subjetiva e simbólica do feminino (Petribú; Mateos, 2017). Crises emocionais nesse contexto não devem ser automaticamente patologizadas, uma vez que frequentemente sinalizam processos de transformação psíquica e necessidade de ampliação da consciência (Jung, 2011). Nesse sentido, evidenciam a complexidade da experiência subjetiva, indicando que o

sofrimento pode estar relacionado a movimentos de reorganização interna e desenvolvimento psíquico.

Entretanto, quando esse processo ocorre sob forte pressão normativa, a vivência dessas transformações tende a ser atravessada por exigências idealizadas, levando a mulher a se orientar por um modelo de “boa mãe” rígido e muitas vezes inalcançável. Tal dinâmica favorece a construção de uma imagem idealizada que entra em conflito com a experiência real, marcada por ambivalências como cansaço, frustração e limites. Nesse cenário, a culpa surge não porque a mulher falha, mas porque o modelo de maternidade internalizado não pode ser plenamente realizado, gerando tensão constante entre quem ela é e quem acredita que deveria ser.

A sensação persistente de inadequação surge do descompasso entre o ideal internalizado e a experiência real, uma vez que a mulher passa a se avaliar com base em um modelo de “mãe ideal” que pressupõe disponibilidade constante, satisfação plena e ausência de ambivalência, algo impossível de sustentar na prática. Diante de uma vivência concreta marcada por cansaço, frustração e limites, essa comparação tende a produzir a impressão contínua de não ser “boa o suficiente”. Nesse contexto, a culpa e a sensação de inadequação não decorrem necessariamente de falhas objetivas, mas da tentativa de sustentar um ideal inatingível, que exige a negação de aspectos reais e legítimos da experiência materna.

Nesse contexto, o sofrimento psíquico materno pode manifestar-se de maneira significativa no período pós-parto, especialmente quando a experiência real da maternidade entra em conflito com expectativas sociais idealizadas. Segundo Sousa (2018), a depressão pós-parto configura-se como condição que pode comprometer o bem-estar emocional da mulher e interferir diretamente na qualidade do vínculo afetivo estabelecido entre mãe e bebê. A autora destaca que sentimentos de inadequação, exaustão emocional e dificuldade de corresponder ao ideal cultural de maternidade podem intensificar o sofrimento psíquico materno, afetando a disponibilidade emocional necessária para o cuidado e para a construção do vínculo inicial.

Ainda conforme Souza (2018), o estabelecimento do vínculo afetivo nos primeiros meses de vida constitui elemento fundamental para o desenvolvimento emocional e psicológico da criança, sendo influenciado pelas condições emocionais maternas.

Segundo a perspectiva da Psicologia Analítica proposta por Jung (2011), compreende-se que as vivências relacionadas ao feminino não se constituem apenas de maneira individual, mas também são atravessadas por aspectos culturais e coletivos. Nesse sentido, De Marchi, Tristão e Altoé (2022) destacam que a experiência de ser mulher é

influenciada por construções sociais historicamente estabelecidas, que contribuem para a formação de expectativas e papéis associados ao cuidado, à maternidade e às relações afetivas, articulando-se a conteúdos arquetípicos compartilhados coletivamente.

Na contemporaneidade, a cultura da performance intensifica essas dinâmicas ao estabelecer padrões idealizados e frequentemente inalcançáveis de maternidade. As redes sociais ampliam a exposição de experiências editadas, promovendo comparações constantes e reforçando a identificação com uma imagem idealizada (Jung, 2011). Nesse contexto, a visibilidade permanente dificulta a legitimação do sofrimento e da ambivalência, comprometendo a integração psíquica e ampliando a cisão entre a experiência vivida e a imagem socialmente compartilhada (Kast, 1997; Jung, 2011).

Diante desse cenário, torna-se fundamental reconhecer a maternidade como experiência plural, paradoxal e profundamente simbólica. A compreensão analítica permite deslocar o foco da normatividade para a integração psíquica, favorecendo abordagens que acolham a complexidade da vivência materna. Ao articular dimensão arquetípica, construção sociocultural e dinâmica subjetiva, a revisão teórica sustenta a necessidade de uma leitura que transcenda idealizações e reconheça a mulher como sujeito de potência criadora e de conflito, inserida em contexto histórico específico que influencia, mas não determina, sua experiência.

A revisão teórica realizada evidencia que a maternidade constitui experiência complexa, atravessada por dimensões simbólicas, culturais e psíquicas que ultrapassam modelos idealizados e socialmente construídos. A partir da Psicologia Analítica, compreende-se que a ambivalência materna não representa falha ou inadequação, mas expressão da totalidade psíquica mobilizada no processo de tornar-se mãe.

Dessa forma, os referenciais analisados sustentam a necessidade de ampliar o olhar psicológico sobre a maternidade, reconhecendo-a como experiência paradoxal que demanda integração consciente dos opostos, em consonância com o problema de pesquisa proposto neste estudo.

UM OLHAR DA PSICOLOGIA ANALÍTICA

A análise da maternidade no âmbito da Psicologia Analítica permite deslocar sua compreensão do campo da normatividade social para o campo da complexidade psíquica (Jung, 2011). Considera-se que o arquétipo da Grande Mãe apresenta natureza ambivalente, integrando simultaneamente forças de nutrição e transformação, bem como aspectos positivos e negativos constitutivos do materno (Neumann, 1981). Entretanto, a cultura tende a privilegiar apenas sua face idealizada, produzindo um modelo unilateral que dificulta a

legitimação da experiência ambivalente vivida pelas mulheres, favorecendo a dissociação de conteúdos psíquicos não reconhecidos (Jung, 2011; Kast, 1997).

Essa dissociação entre ideal cultural e realidade psíquica favorece a emergência de conflitos internos. Quando a maternidade é vivida sob a exigência de perfeição constante, aspectos como cansaço, irritação ou desejo de autonomia são percebidos como inadequações pessoais, e não como manifestações legítimas da condição humana. Sob a perspectiva junguiana, a negação de tais conteúdos corresponde à repressão de elementos componentes da sombra. A exclusão sistemática desses afetos impede sua elaboração consciente, aumentando a probabilidade de sofrimento psíquico. Nesse sentido, os efeitos dessa dissociação ultrapassam o campo simbólico, manifestando-se também na experiência clínica.

No contexto clínico, tais conflitos frequentemente emergem por meio de sentimentos de culpa, exaustão emocional e dificuldades de reconhecer as próprias necessidades, evidenciando a importância de uma escuta psicológica que legitime a ambivalência materna (Kast, 1997). Nesse contexto, a culpa materna pode ser compreendida como expressão simbólica da tensão entre imagem social e Self (Jung, 2011). A imagem da “boa mãe”, construída culturalmente, exige desempenho irrepreensível, disponibilidade integral e satisfação permanente, enquanto o Self, como centro regulador da totalidade psíquica, demanda a integração dos opostos (Jung, 2011). A discrepância entre essas instâncias gera conflito, frequentemente internalizado como inadequação individual. Assim, a culpa não decorre apenas de ações objetivas, mas da impossibilidade estrutural de corresponder a um ideal irreal e unilateral (Kast, 1997; Jung, 2011).

A transição para a maternidade, entendida como processo simbólico de transformação identitária, mobiliza conteúdos arquetípicos e reativa experiências primitivas relacionadas ao cuidado e à dependência (Jung, 2011; Neumann, 1981). Esse movimento pode desencadear crises que, sob um olhar patologizante, seriam interpretadas como fragilidade; contudo, à luz do processo de individuação, tais vivências podem representar reorganização psíquica necessária à ampliação da consciência (Jung, 2011). A maternidade, nesse sentido, constitui campo privilegiado de confronto com a própria sombra, oferecendo possibilidades de integração e amadurecimento psicológico (Kast, 1997).

Entretanto, quando essa experiência ocorre em contexto de forte pressão normativa e escassez de suporte emocional, o potencial transformador pode ser obscurecido. A cultura da performance, intensificada pelas redes sociais, amplia a exposição de modelos idealizados de maternidade, reforçando comparações constantes e promovendo vigilância interna. A

discrepância entre experiência real e representação social tende a intensificar sentimentos de inadequação e solidão, dificultando a busca por ajuda.

Dessa forma, a compreensão da maternidade como experiência paradoxal exige posicionamento ético da Psicologia. A escuta clínica, orientada por perspectiva analítica, deve acolher a ambivalência sem julgamento moral, reconhecendo o sofrimento como parte legítima do processo de reorganização psíquica. Ao invés de reforçar ideais normativos, a prática psicológica pode favorecer a integração dos opostos e fortalecimento do Self, contribuindo para que a mulher construa relação mais autêntica com sua experiência materna. Além disso, a reflexão proposta amplia o debate acerca das construções sociais do feminino, evidenciando a necessidade de desconstrução de discursos que associam valor moral à capacidade de corresponder a modelos idealizados.

Reconhecer a maternidade como vivência plural e atravessada por tensões não implica desvalorizá-la, mas situá-la no campo da experiência humana complexa. Essa abordagem possibilita uma compreensão menos culpabilizante e mais integradora da condição materna. Assim, ao articular através da dimensão arquetípica, processo de individuação e contexto sociocultural contemporâneo, a discussão reforça a importância de superar leituras reducionistas da maternidade. A experiência de tornar-se mãe pode ser compreendida como movimento de transformação psíquica que convoca integração consciente dos opostos. Quando sustentada por espaços de escuta e reflexão, essa vivência pode contribuir para ampliação da consciência e fortalecimento da identidade feminina de maneira mais integrada e menos submetida a expectativas irreais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo evidenciou que a maternidade não pode ser compreendida a partir de modelos idealizados, devendo ser reconhecida como experiência complexa, atravessada por ambivalências e tensões. A partir da Psicologia Analítica, compreende-se que tais contradições não representam insuficiências, e sim, expressões da totalidade psíquica.

A idealização cultural da maternidade contribui para a negação de aspectos legítimos da experiência, favorecendo sentimentos de culpa e sofrimento. A integração desses conteúdos, por sua vez, constitui elemento fundamental para o processo de individuação.

Na contemporaneidade, a intensificação de padrões idealizados amplia essas tensões, reforçando a necessidade de abordagens psicológicas que acolham a complexidade da vivência materna.

Conclui-se que compreender a maternidade em sua dimensão simbólica, subjetiva e cultural possibilita uma leitura mais ética e humanizada, contribuindo para práticas clínicas e sociais que valorizem a singularidade das experiências femininas.

REFERÊNCIAS

- De Marchi, B. F., Tristão, K. G., & Altoé, R. M. (2022). A mulher e o feminino na Psicologia Analítica: uma revisão de escopo. *Construção Psicopedagógica*, 34(35), 32-48.
- Ferrari, R. S., & Ribeiro, M. F. R. (2020). Ser mãe, ser pai: desafios na contemporaneidade. *Cadernos de Psicanálise*, 42(42).
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-62952020000100014
- Hillman, J., Neumann, E., Stein, M., Vitale, A., & Von Der Heydt, W. (1981). *Pais e mães*. Summus.
- Jung, C. G. (2011). *Os arquétipos e o inconsciente coletivo* (Vol. 9/1). Editora Vozes.
- Kast, V. (1997). *Pais e filhas, mães e filhos: caminhos para a auto-identidade a partir dos complexos materno e paterno*. Edições Loyola.
- Machado, J. F., et al. (2025). *Tradução, retradução e representação do feminino: Ártemis e Afrodite nos Hinos Homéricos*.
- Pereira, L. L., & Mamede, A. C. Z. (2020). *Wendy e Peter Pan: um olhar junguiano para os complexos maternos*. Faculdades Pequeno Príncipe.
- Petribú, K., & Mateos, S. (2017). Corpo e gravidez: aspectos psicológicos da imagem corporal na gestação. *Revista Psicologia em Estudo*, 22(2), 305-315.
- Sales, L. M. S. V. (2025). Uma psicologia da teologia da mulher. *Ad Aeternum – Revista de Teologia*, 13(2). <https://revistas.ulusoфона.pt/index.php/adaeternum/article/view/9630/5934>
- Sousa, A. D. (2018). *Depressão pós-parto e o vínculo afetivo mãe-bebê: uma revisão sistemática* [Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário Luterano de Palmas].