

4

A CULPA ENTRE A MÃE E A MULHER: NAVEGANDO ENTRE AS CULPAS E AS ESCOLHAS NAS NARRATIVAS MATERNAS

▶ **Vitória Emanuely Gomes Martinez**

Bacharelanda em Psicologia, Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu-MG;
Emanuelyvitoria988@gmail.com

▶ **Keila Gabriela Rosa Ferreira**

Bacharelanda em Psicologia, Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu-MG;
keila88vas@gmail.com

▶ **Thiara Guimarães Heleno de Oliveira Pôncio**

Mestre em Hemoterapia, Docente no Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu-MG;
thiara@sempre.unifacig.edu.br

RESUMO

O artigo explora a complexidade da maternidade, destacando as culpas e pressões que recaem sobre as mulheres, intensificadas durante a pandemia de COVID-19. As mães enfrentam o desafio de equilibrar os papéis familiares e profissionais, sendo frequentemente submetidas a expectativas sociais e culturais irrealistas, como a busca pela “maternidade ideal”. No ambiente acadêmico, a pressão por produtividade agrava ainda mais essa carga.

A pesquisa segue uma abordagem qualitativa, utilizando a História Oral para coletar narrativas de três mulheres em diferentes contextos. Esses relatos revelam sentimentos de culpa, frustração e sobrecarga emocional, associados à criação dos filhos e ao cumprimento de padrões sociais. As mães refletem sobre a dificuldade de equilibrar a vida pessoal e profissional, enfrentando tanto as exigências sociais quanto sua própria autoexigência.

A análise utiliza teorias que abordam a construção da identidade e a autoeficácia, destacando a necessidade de políticas públicas que ofereçam suporte à maternidade. O estudo conclui que, apesar das pressões, a maternidade é uma jornada de aprendizado e amor incondicional, na qual cada mãe cria sua própria trajetória em meio a desafios e conquistas.

Palavras-chave: Culpa; Mãe; Mulher.

4

GUILT BETWEEN MOTHERHOOD AND WOMANHOOD: NAVIGATING GUILT AND CHOICES IN MATERNAL NARRATIVES

ABSTRACT

The article delves into the complexities of motherhood, highlighting the guilt and pressures that women face, which have been intensified during the COVID-19 pandemic. Mothers struggle to balance family and professional roles, often subjected to unrealistic social and cultural expectations, such as the pursuit of the “ideal motherhood.” In the academic environment, the pressure for productivity further exacerbates this burden. The research adopts a qualitative approach, using Oral History to collect narratives from three women in different contexts. These accounts reveal feelings of guilt, frustration, and emotional overload associated with raising children and meeting social standards. The mothers reflect on the difficulty of balancing personal and professional life, facing both social demands and their own self-imposed expectations. The analysis employs theories addressing identity construction and self-efficacy, emphasizing the need for public policies that support motherhood. The study concludes that despite the pressures, motherhood is a journey of learning and unconditional love, where each mother creates her own path amidst challenges and achievements.

Keywords: Guilty; Mother; Woman;.

1 INTRODUÇÃO

A maternidade, em sua complexidade, tem sido palco de diversas discussões, especialmente no que diz respeito às culpas e pressões que recaem sobre as mulheres. Em meio à busca por equilibrar as exigências de ser mãe e a autonomia individual, as narrativas maternas são marcadas por uma constante tensão entre as escolhas pessoais e as responsabilidades impostas pela sociedade. Estudos recentes destacam que, durante a pandemia de COVID-19, essa carga

foi exacerbada para muitas mulheres, revelando a sobrecarga emocional e os desafios de conciliar múltiplos papéis, tanto no âmbito familiar quanto no profissional (Cardoso et al., 2021).

No ambiente acadêmico, por exemplo, mulheres que se dividem entre a maternidade e a produção científica enfrentam desafios que vão além da esfera doméstica, lidando com a cobrança por produtividade e as limitações impostas pelas instituições, que nem sempre oferecem suporte adequado (Bitencourt, 2013). Isso reflete um cenário em que a mulher é constantemente desafiada a desempenhar com excelência ambos os papéis, resultando em sentimentos de culpa que permeiam suas escolhas cotidianas.

Esses cenários demonstram que as decisões tomadas pelas mulheres ao longo de suas trajetórias maternas não são apenas individuais, mas também profundamente influenciadas por normas sociais e pela ausência de políticas públicas que as apoiem. Como afirmam Cardoso et al. (2021), a saúde materna e as decisões no puerpério exigem atenção especial, dado o impacto significativo que essas escolhas podem ter tanto para as mães quanto para seus filhos, especialmente em contextos de vulnerabilidade.

Nessa perspectiva, nasce a culpa materna, um tema amplamente discutido na literatura científica contemporânea, visto que a maternidade, em diferentes contextos, impõe desafios emocionais profundos às mulheres. Esse sentimento, muitas vezes associado a expectativas sociais e pessoais irrealistas, coloca as mães em um ciclo de autocrítica constante, gerando impactos sobre sua saúde mental e bem-estar. Segundo Oliveira, Lima e Silva (2020), as mães frequentemente experimentam sentimentos de culpa por não conseguirem atender a todas as demandas impostas, seja no cuidado com os filhos ou em sua vida profissional, o que acaba por reforçar a dualidade entre a mulher e a mãe.

A culpa materna está diretamente ligada à pressão pela “maternidade ideal”, constantemente reforçada por normas sociais e culturais que exaltam o papel da mulher como principal cuidadora. Essa imposição resulta em uma carga emocional significativa, pois as mulheres internalizam expectativas de perfeição impossíveis de serem alcançadas, sentindo-se sobrecarregadas. Esse cenário é agravado pela falta de políticas públicas adequadas que forneçam suporte efetivo à maternidade, tanto no ambiente profissional quanto no cuidado com a saúde mental das mães (Meruane, 2020).

Adicionalmente, o sentimento de culpa materna não se limita às decisões profissionais. Ele também envolve escolhas relativas à criação dos filhos, como a alimentação, a educação e o tempo de qualidade dedicado à interação com a criança. As mães frequentemente experimentam sentimentos de inadequação por não conseguirem atender perfeitamente a essas demandas, reforçando a ideia de insuficiência e o peso das expectativas sociais em relação ao papel materno (Meruane, 2020).

Sendo assim, o presente artigo visa explorar a complexidade da maternidade, analisando as atuais pressões sociais e expectativas impostas às mulheres. O objetivo é oferecer uma compreensão das experiências maternas, destacando os desafios, a busca por autoaceitação e a influência do ambiente social.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

Este estudo emprega uma abordagem de pesquisa qualitativa descritiva, concretizada por meio de um survey. Para a coleta de dados, utilizou-se a História Oral como estratégia para buscar informações que atendessem ao objetivo do estudo. A escolha dessa metodologia visou capturar narrativas ricas e contextualizadas sobre as experiências maternas. A História Oral, conforme proposta por Thompson (2002), permite uma compreensão mais profunda das vivências individuais, enfatizando o papel ativo do entrevistado na construção do conhecimento.

A decisão pelo método survey, conforme descrito por Babbie (2016), possibilita a coleta sistemática de dados em uma amostra representativa, contribuindo para a generalização dos resultados. Ao adotar a História Oral como técnica, seguiu-se a perspectiva de Portelli et al. (1997), que destaca sua utilidade na preservação das vozes individuais e na revelação de aspectos subjetivos que podem escapar a métodos mais estruturados. A seleção de participantes por conveniência é respaldada por Fontana e Frey (2005), que reconhecem a validade desse método em estudos exploratórios e descritivos. O método descritivo, segundo Gil (1994, p. 46), tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis.

Para a presente pesquisa, foram coletados dados de três mulheres de diferentes idades, contextos sociais e aspectos culturais, que se encaixam na proposta do estudo.

As entrevistas foram conduzidas de forma narrativa e aberta, permitindo que as participantes compartilhassem suas histórias de maneira livre e espontânea. Foi solicitado que as mães relatassem diferentes aspectos da maternidade, desde a gestação até a educação dos filhos, incluindo a culpa e os desafios enfrentados por cada uma delas ao longo desse período.

Os critérios da análise foram definidos com base nos objetivos do artigo: uma mãe que trabalha fora e quase não fica em casa, uma dona de casa e outra que trabalha e cuida do filho com transtorno do espectro autista (TEA) enquanto administra as tarefas do lar. Com consentimento informado, todas as participantes foram previamente informadas sobre o propósito da pesquisa e concordaram em participar de forma consciente.

A validação das descobertas foi realizada por meio da triangulação, comparando e contrastando os diferentes relatos fornecidos por cada participante. A consistência das narrativas foi verificada em conjunto para garantir a autenticidade dos resultados.

3 ANÁLISE DE DADOS.

A abordagem das mães em relação ao suporte emocional encontra respaldo na teoria dos sistemas familiares (Minuchin, 1985), que considera a família como uma unidade interdependente. A influência do ambiente social nas escolhas maternas é discutida à luz da teoria das representações

sociais (Moscovici, 2001), que explora como as ideias compartilhadas na sociedade moldam as percepções individuais. O impacto nas áreas de lazer e no equilíbrio entre trabalho e família é analisado sob a perspectiva da teoria do conflito entre papéis (Goode, 1960 apud Cabeções, 2017), que destaca as tensões enfrentadas por mulheres que desempenham múltiplos papéis sociais.

A culpa na maternidade é um tema comum, mas muito complexo. As mães passam a enxergar o mundo sob uma nova perspectiva, marcada por exigências próprias, padrões sociais, comparações com outras mães, a busca pelo equilíbrio entre trabalho e família e a autoaceitação. Elas enfrentam processos inéditos a cada nova fase de desenvolvimento dos filhos. Por isso, em alguns casos, as mulheres podem vivenciar recidivas psicológicas como consequência, sendo, na maioria das vezes, imperceptíveis.

As normas sociais impostas fazem operar uma série de mecanismos psicológicos que vão desde a culpa ao medo para que esses ideais maternos sejam incorporados pelas mulheres. A construção social do ideal materno no ocidente advém da própria transformação dos conceitos e ideais da criança e família, transformação que se tem documentado desde o início no século XVI e arrastou-se lentamente pelos séculos (Tourinho, 2006, p. 01).

A ideia de culpar uma única pessoa por todos os erros que os filhos cometem, ou por aquilo que a sociedade acredita ser errado, é conduzida pelo que vem sendo ensinado desde os séculos passados. Cada entrevistada demonstrou seus sentimentos sobre o período da gestação, onde se pode caracterizar que, para cada mãe, há uma emoção diferente. Além das oscilações de humor, das dores e da sensação de impossibilidade em realizar algumas atividades rotineiras, muitas mães relatam que essas mudanças ocorrem de maneira assustadora, com tudo acontecendo rápido ou fora de sua realidade. Nem todas as gestantes sentem ou têm os mesmos sintomas, mas sabe-se que as mudanças hormonais são comprovadas.

A gravidez é um período marcado por significativas mudanças na vida da mulher, abrangendo transformações nos papéis que ela desempenha. Durante essa fase, a mulher passa pela transição de filha para mãe, o que pode evocar vivências passadas e exigir ajustes em seu relacionamento conjugal, nas condições socioeconômicas e nas atividades profissionais. Essas mudanças tendem a ser mais intensas em gestantes de primeira viagem, embora também afetem de maneira significativa as múltiparas. As transformações envolvem aspectos biológicos, somáticos, psicológicos e sociais, que impactam a mulher de maneira abrangente (Piccinini et al., 2008).

Uma das mães participantes da pesquisa descreveu a gestação como uma grande surpresa, marcada por uma mistura de emoções e expectativas sobre como sua vida mudaria a partir dessa descoberta. Para outra mãe, a gestação foi a realização de um dos maiores sonhos, já que seu grande desejo sempre foi ser mãe, estando plenamente preparada para conduzir a vida de um filho. Em contraste, outra participante revelou que inicialmente não teve reação à notícia da gravidez, sendo a aceitação um processo que ocorreu ao longo da gestação.

Esses relatos demonstram que cada mulher processa a gravidez de maneira singular, trazendo suas próprias perspectivas e sentimentos, o que também influencia como enfrentam o sentimento de culpa em diferentes etapas do processo de criação e educação de seus filhos.

As preocupações relatadas pelas entrevistadas incluem questões sobre a educação dos filhos,

o significado da maternidade e a realização pessoal, bem como as crenças de como devem criar seus filhos. Todas as mães, em suas declarações, enfatizaram o significado da palavra “mãe” como sinônimo de cuidado, compaixão, proteção, amor e zelo. amor e zelo.

Hoje me sinto tranquila quando olho para trás e vejo que tudo que eu poderia fazer como mãe, referente ao tratamento, educação e desenvolvimento dele, eu fiz dentro das minhas possibilidades. Ainda continuo fazendo tudo que posso (Entrevistada 1).

Me sinto realizada como mãe. Desde criança, sempre pedi a Deus a oportunidade de ter uma família e filhos (Entrevistada 2).

Minha maior preocupação como mãe é se realmente fiz tudo que poderia fazer. Se eu falhei em alguma coisa. Se eu morrer, quem cuidará do meu filho que tem o diagnóstico (Entrevistada 1).

Não me sinto culpada pelos erros cometidos pelo meu filho, mas me preocupo com o que pode acontecer (Entrevistada 3).

Eu acredito que o padrão da sociedade não é o mesmo que eu crio para meu filho. Hoje em dia, as pessoas não querem saber de amar ao próximo, cada um pensando em si e satisfazer suas necessidades, mesmo que isso signifique passar por cima da educação, criação, respeito e crenças (Entrevistada 3).

A maioria das mães tem grande dificuldade em aceitar falhas. Apesar de reconhecerem que estas são inevitáveis, algumas expressaram frustração por não conseguirem chegar ao final do dia com tudo em ordem, revelando uma autocrítica em relação às suas responsabilidades. Algumas admitiram ter se comparado a outras mães em determinados momentos.

Já sim! Hoje em dia não (Entrevistada 2).

A pressão social e as expectativas impostas pela sociedade contribuem significativamente para a autoexigência das mães, que se sentem pressionadas a seguir padrões que, muitas vezes, não condizem com sua própria realidade. A desigualdade social foi destacada por várias mães entrevistadas, que apontaram que a sociedade não segue um padrão uniforme de valores e comportamentos. Uma das entrevistadas, por exemplo, afirmou:

Eu acredito que não, porque hoje as pessoas não querem saber de amar o próximo. Cada um pensa em si e em satisfazer suas necessidades, mesmo que isso signifique passar por cima da educação, criação, respeito e crença.

As mães relataram a dificuldade de transmitir valores em um ambiente que frequentemente não reflete seus princípios. A correria do cotidiano foi apontada como uma preocupação comum entre as entrevistadas, que destacaram o desafio de equilibrar todas as áreas de suas vidas, o que resulta em angústia e sobrecarga emocional. A entrevistada 1 mencionou:

Sim, porque cuido dos afazeres de casa sozinha e ajudo nas tarefas escolares e nas colheitas da lavoura.

Por outro lado, a entrevistada 3 declarou:

Não me sinto sobrecarregada, mas frustrada por não conseguir chegar ao final do dia com tudo em ordem.

Além disso, a vida social e os momentos de lazer foram identificados como áreas que podem ser negativamente impactadas pela necessidade de equilibrar trabalho e família, evidenciando a pressão constante que essas mães enfrentam para gerenciar suas responsabilidades diárias.

As entrevistadas compartilharam uma variedade de emoções, incluindo medo, preocupação, insegurança e culpa, mas enfatizaram que sempre se esforçam ao máximo para educar e proteger seus filhos. Elas acreditam que suas idealizações não se baseiam nos padrões impostos pela sociedade, mas sim em seus próprios ideais e crenças. Esse processo gera dúvidas sobre se estão fazendo as escolhas corretas, tanto em relação aos seus próprios padrões quanto ao que a sociedade espera delas.

Em relação à autoexigência, as mães reconhecem que todos são exigentes em diversas áreas da vida. No entanto, elas refletem que, ao se tornarem mães, essas exigências se ampliam, especialmente no que diz respeito à criação dos filhos. Existe uma preocupação constante de que, se falharem em algum aspecto, isso possa ir de encontro aos princípios que desejam transmitir. Assim, as mães se cobram cada vez mais para “atingir suas perfeições impostas por elas mesmas”, convencidas de que, se alcançarem essa perfeição, seus filhos se tornarão adultos bem estruturados. Essa autoexigência surge da crença de que estão fazendo o melhor para a educação de seus filhos, e certos aspectos dessa pressão levam as mães a se sentirem ansiosas em relação às suas falhas.

A entrevistada 2 destaca que encontra refúgio em sua fé, afirmando:

Com certeza! Sempre falhamos! Mas, com a ajuda de Deus, vamos vencendo e aprendendo. Hoje tenho meu coração em paz!

Ela foi capaz de superar falhas e desafios, encontrando paz interior e aceitação. No entanto, algumas mães expressaram a preocupação com a possibilidade de falhar em áreas relacionadas à educação dos filhos, reconhecendo que sempre há algo que poderiam ter feito de forma diferente. A entrevistada 2 também ressaltou a importância do diálogo, mencionando que

Conversar com meu marido, mãe, pai, irmãs, sogro e sogra me ajuda. Hoje eles são meus suportes emocionais, mas não consigo compartilhar tudo.

Esses relatos indicam que, embora contem com uma rede de apoio familiar, muitas mães sen-

tem que a ajuda profissional poderia ser de grande valor. Profissionais especializados poderiam fornecer o suporte necessário para que essas mulheres compreendessem melhor as transformações pelas quais passam, tanto elas quanto suas famílias. A pressão por alcançar a perfeição na criação dos filhos é evidente em diversos relatos. A entrevistada 1, por exemplo, destacou essa busca ao afirmar:

Sempre tentei ensinar o certo para eles, assim como eu fiz minhas escolhas, e não foi culpa da minha mãe. Eles também terão a oportunidade de escolher o certo.

Esse desejo contínuo de oferecer o melhor em termos de educação, desenvolvimento e cuidado reflete a intensa pressão que muitas mães enfrentam ao desempenhar seus papéis parentais, tentando equilibrar suas próprias expectativas com as demandas impostas pela sociedade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final do estudo, pode-se reconhecer a importância da metodologia adotada na compreensão da complexidade da maternidade. A História Oral, ao destacar as vozes individuais, proporciona uma visão autêntica e contextualizada das experiências maternas. A análise teórica fundamenta a compreensão dos resultados, contribuindo para uma interpretação robusta e significativa.

Um estudo conduzido por Moreira (2010) destaca que a pressão sobre as mulheres para se destacarem em diversas funções é influenciada pelas expectativas sociais. Ela ressalta que, desde o nascimento, as mulheres são condicionadas culturalmente a serem principalmente cuidadoras, o que resulta na sensação de culpa ao optarem por outros caminhos. A autora sugere que a promoção de relações mais igualitárias e a partilha de responsabilidades podem atenuar esse fardo. A psicóloga aponta que a culpabilização é enraizada na cultura, condicionando as mulheres a assumirem predominantemente o papel de cuidadoras. Ela enfatiza que a promoção de relações mais igualitárias e a partilha efetiva de responsabilidades entre homens e mulheres são essenciais para aliviar essa carga emocional.

À medida que se analisaram as narrativas tocantes, é impossível não sentir a reverberação do amor materno que permeia cada palavra compartilhada. A maternidade, como desvendada por essas mulheres extraordinárias, é uma sinfonia única, onde cada nota representa um ato de coragem, paciência e dedicação.

Neste universo de experiências diversas, fica claro que não há uma fórmula única para a maternidade. Cada mãe é uma artista, pintando sua tela única com pinceladas de amor incondicional, enfrentando desafios e celebrando vitórias que moldam o destino de seus filhos. As preocupações, as noites sem dormir, os momentos de dúvida – tudo isso é entrelaçado com risos, abraços e um vínculo indestrutível que transcende o tempo e as circunstâncias.

A maternidade é um compromisso que vai além do físico; é uma jornada de alma para alma.

Ao refletir sobre essas histórias, surge a compreensão de que ser mãe não é apenas uma responsabilidade, mas também uma oportunidade única de influenciar o futuro, de ser a luz na escuridão e o alicerce em meio às tempestades. É uma jornada de aprendizado constante, onde as mães não apenas ensinam, mas também aprendem com a inocência, a curiosidade e a resiliência de seus filhos.

Assim, ao finalizar a presente pesquisa, é imperativo lembrar que a maternidade não é apenas sobre criar crianças; é sobre criar futuros, moldar almas e construir um legado eterno de amor. Que essas histórias ecoem como um tributo à beleza, força e magia que habitam o coração de toda mãe, iluminando vidas e inspirando gerações.

REFERÊNCIAS

BABBIE, E. **The practice of social research**. Cengage Learning, 2016.

BITENCOURT, S. M. **Maternidade e carreira: reflexões de acadêmicas na fase de doutorado**. Jundiaí, SP: Paco Editorial, 2013.

CABEÇÕES, A. M. L.. **O papel mediador do burnout na relação entre o conflito trabalho-família e o bem-estar**. 2017. Tese de Doutorado. Disponível em: <<https://repositorio.ul.pt/handle/10451/32857>>. Acesso em 05 dez. 2023.

CARDOSO, P. C.; SOUSA, T. M.; ROCHA, D. S.; MENEZES, L. R. D.; SANTOS, L. C. A saúde materno-infantil no contexto da pandemia de COVID-19: evidências, recomendações e desafios. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, n. Sup. 1, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1806-9304202100S100011>>. Acesso em 30 nov. 2023.

FONTANA, A.; FREY, J. H. The interview. **The Sage handbook of qualitative research**, v. 3, n. 1, p. 695-727, 2005.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. ed São Paulo: Atlas, 1994.

MERUANE, L. Armadilhas da culpabilização materna. **Revista Estudos Feministas**. 28 (2). 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n265236>>. Acesso em 03 out. 2024.

MINUCHIN, P. Families and individual development: Provocations from the field of family therapy. **Child development**, p. 289-302, 1985.

MOREIRA, G. A.. A influência da nova mulher consumidora nas estratégias de marketing das organizações: análise Volkswagen. Trabalho de Conclusão de Curso. Universitário de Brasília – UniCEUB. Brasília.

lia-DF, 2010. Disponível em: < <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/123456789/1130>>. Acesso em 03 out. 2024.

MOSCOVICI, S.. Das Representações Coletivas às Representações Sociais: elementos para uma história. In: JODELET, Denise (org.). **As Representações Sociais**. Tradução de Lilian Ulup. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2001.

OLIVEIRA, M. M.; LIMA, R. A.; SILVA, A. L. A maternidade e a culpa: uma análise sobre a saúde mental de mulheres no pós-parto. **Revista Brasileira de Psicologia da Saúde**, v. 32, n. 2, p. 129-145, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2021-0265>>. Acesso em 30 nov. 2023.

PICCININI, C. A. *et al.* Gestação e a constituição da maternidade. **Psicologia em Estudo** [online]. 2008, v. 13, n. 1 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-73722008000100008>>. Acesso em 23 nov. 2023.

PORTELLI, A. *et al.* O que faz a história oral diferente. Projeto História. **Revista do Programa de estudos pós-graduados de História**, v. 14, 1997.

THOMPSON, Paul. História oral e contemporaneidade. **História oral**, v. 5, 2002. Disponível em: < <https://revista.historiaoral.org.br/index.php/rho/article/view/47>>. Acesso em: 1 out. 2024.