

Recebido em: 23/06/2026

Aceito para publicação em: 06/10/2026

Uma análise fenomenológica-existencial sobre a culpa na maternidade***A Phenomenological-Existential Analysis of Guilt in Motherhood******Un Análisis Fenomenológico-Existencial sobre la Culpa en la Maternidad***Francine Caspani Silverio¹Denize Messias Mosqueti da Silva Dias²Liliany Romanholo³Andréa Frizo de Carvalho Barbosa⁴

Resumo: A gravidez é uma etapa marcada por complexas reestruturações na vida da mulher e de suas responsabilidades. Ao longo da história, as mulheres foram socialmente direcionadas para o papel da maternidade. Essa expectativa cultural, histórica e religiosa muitas vezes coloca grande pressão sobre elas no exercício de seus papéis. Com o objetivo de compreender as experiências da mulher relacionadas à culpa na maternidade, esta pesquisa qualitativa realizou uma revisão bibliográfica em bases de dados *on-line* e livros, analisando-as através do referencial fenomenológico-existencial. Os estudos apresentaram que a maternidade é uma experiência complexa e multifacetada, que é, frequentemente, reduzida a uma narrativa homogênea de amor incondicional e instintivo. A análise desses estudos destaca que o amor materno é uma construção cultural que varia ao longo do tempo e das sociedades, sendo influenciado por fatores sociais, históricos e econômicos. As expectativas idealizadas impostas resultam em sentimentos de culpa e frustração para aquelas que tentam conciliar a maternidade com outras esferas de suas vidas. A fenomenologia convida a suspender os julgamentos e preconceitos culturais para entender as experiências maternas de forma mais profunda e individualizada, reconhecendo que cada mulher vive a maternidade de forma única. Assim, é

¹ Discente do curso de Psicologia. Faculdades de Dracena - UNIFADRA, Dracena, São Paulo, Brasil.

² Discente do curso de Psicologia. Faculdades de Dracena - UNIFADRA, Dracena, São Paulo, Brasil.

³ Discente do curso de Psicologia. Faculdades de Dracena - UNIFADRA, Dracena, São Paulo, Brasil.

⁴ Mestre em Psicologia. USP, Ribeirão Preto, SP, Brasil. Orientador docente do curso de Psicologia, Faculdades de Dracena – UNIFADRA, Dracena, SP, Brasil. E-mail: andrea.barbosa@fundec.edu.br

necessário desconstruir as visões romantizadas e naturalizadas sobre a maternidade. Ao fazer isso, pode-se abrir espaço para que as mães lidem com seus sentimentos de maneira mais autêntica e menos culpabilizadora, compreendendo a maternidade como uma jornada permeada por desafios e, também, por escolhas pessoais e significativas.

Palavras-chave: maternidade; culpa; fenomenologia; psicologia.

Abstract: Pregnancy is a stage marked by complex restructuring in a woman's life and her responsibilities. Throughout history, women have been socially directed toward the role of motherhood. This cultural, historical, and religious expectation often places great pressure on them in the fulfillment of their roles. Aiming to understand women's experiences related to guilt in motherhood, this qualitative study conducted a literature review across online databases and books, analyzing them through a phenomenological-existential framework. The studies showed that motherhood is a complex and multifaceted experience, which is frequently reduced to a homogeneous narrative of unconditional and instinctive love. The analysis of these studies highlights that maternal love is a cultural construction that varies over time and across societies, influenced by social, historical, and economic factors. The imposed idealized expectations result in feelings of guilt and frustration for those who attempt to reconcile motherhood with other spheres of their lives. Phenomenology invites the suspension of cultural judgments and prejudices to understand maternal experiences in a deeper and more individualized way, recognizing that each woman experiences motherhood uniquely. Thus, it is necessary to deconstruct romanticized and naturalized views of motherhood. By doing so, space can be opened for mothers to deal with their feelings in a more authentic and less guilt-inducing manner, understanding motherhood as a journey permeated by challenges as well as personal and meaningful choices.

Keywords: motherhood; guilt; phenomenology; psychology.

Resumen: El embarazo es una etapa marcada por complejas reestructuraciones en la vida de la mujer y de sus responsabilidades. A lo largo de la historia, las mujeres han sido socialmente orientadas hacia el rol de la maternidad. Esta expectativa cultural, histórica y religiosa a menudo ejerce una gran presión sobre ellas en el ejercicio de sus roles. Con el objetivo de comprender las experiencias de la mujer relacionadas con la culpa en la maternidad, esta investigación cualitativa realizó una revisión bibliográfica en bases de datos en línea y libros, analizándolas a través del marco fenomenológico-existencial. Los estudios señalaron que la maternidad es una experiencia compleja y multifacética, que con frecuencia se reduce a una narrativa homogénea de amor incondicional e instintivo. El análisis de estos estudios destaca que el amor materno es una construcción cultural que varía a lo largo del tiempo y de las sociedades, siendo influenciado por factores sociales, históricos y económicos. Las expectativas idealizadas impuestas resultan en sentimientos de culpa y frustración

para aquellas que intentan conciliar la maternidad con otras esferas de sus vidas. La fenomenología invita a suspender los juicios y prejuicios culturales para comprender las experiencias maternas de manera más profunda e individualizada, reconociendo que cada mujer vive la maternidad de forma única. Así, es necesario deconstruir las visiones romantizadas y naturalizadas sobre la maternidad. Al hacerlo, se puede abrir espacio para que las madres afronten sus sentimientos de manera más auténtica y menos culpabilizadora, comprendiendo la maternidad como un camino permeado por desafíos y, también, por elecciones personales y significativas.

Palabras clave: maternidad; culpa; fenomenología; psicología.

Introdução

A gravidez é uma etapa marcada por complexas reestruturações na vida da mulher e nas responsabilidades que ela assume. Fonseca (2017, p. 329) afirma que a vida humana começa no corpo da mulher: “Em meio às suas possibilidades, o corpo feminino carrega a potência existencial da gestação e muito embora não lhe seja dever o gestar alguém, esse é um poder de seu ser”.

Ao longo da história, as mulheres foram socialmente direcionadas para o papel da maternidade (Moura, 2004). Essa expectativa cultural, histórica e religiosa muitas vezes coloca grande pressão sobre as mulheres no exercício de seus papéis. Assim, foi-se constituindo uma visão associativa sob funções à sua identidade e natureza.

Lemos e Kind (2017) afirmam que a maternidade está culturalmente imposta às mulheres, como se não precisasse ser pensada, porém diante das mudanças da contemporaneidade, muitas mulheres têm vivido este momento de maneira conflitante, pois as obrigatoriedades como ter que amamentar, ter que trabalhar, ter que levar os filhos ao parque, enfim, ter que dar conta de tudo são impostas às mães e fazem parte da subjetivação materna.

Formiga (2021), diz que na contemporaneidade a maternidade ainda está associada a conceitos como ter disponibilidade total, sacrifício, vocação inata e amor incondicional. Zanello (2018, *apud* Formiga, 2021, p. 9), afirma que “muitas mulheres conseguem tirar proveito e prazer da maternidade ou das atividades do lar, mas muitas

sofrem, silenciosamente, frustradas e infelizes, e ainda se julgam anormais ou culpadas por não estarem à altura daquilo que é idealizado.”

Assim, dar conta de tantos afazeres inclusos repentinamente na rotina da mãe, pode causar um misto de sentimentos, ou seja, a mulher pode viver a maternidade com sentimentos paradoxais, como alegria e tristeza, capacidade e incapacidade, satisfação e insatisfação, o que possibilita relacionar a maternidade com a fenomenologia-existencial, a qual compreende que não há um lugar em que o ser realize todas as suas possibilidades e que a culpa é um sentimento inerente ao existir humano, assim, não há escolha sem renúncia (Forghieri, 2022).

Na fenomenologia, o conceito de intencionalidade consiste na ideia de que a consciência está sempre direcionada a algo. No caso da maternidade, essa intencionalidade pode se manifestar na forma como a mãe percebe e se relaciona com o filho. A mãe não apenas experimenta o bebê como um ser separado, mas como uma extensão de si mesma, vivenciando uma ligação muitas vezes profunda que é ao mesmo tempo física, emocional e existencial, sendo a fenomenologia uma abordagem rica para explorar as complexidades e profundidades da maternidade para cada “mãe” (Forghieri, 2022).

A temporalidade na maternidade é moldada pelas memórias e experiências passadas da mulher, incluindo sua própria infância, a relação com sua mãe, e as expectativas culturais e familiares sobre ser mãe. Essas experiências passadas influenciam como a mulher vivencia a maternidade e como ela educa seus filhos. O passado não é algo estático ou distante; ele continua a influenciar o presente. A mãe carrega consigo as lições, os valores, e as tradições que recebeu e, consciente ou inconscientemente, as transmite aos seus filhos (Forghieri, 2022).

A fenomenologia permite explorar a maternidade não apenas como um papel ou função, mas como uma vivência rica em significados, que revela as complexidades da existência, da relação com o outro, e da relação ser-com-o-outro, neste caso com o filho.

A culpa é um sentimento que pode ser entendido de várias maneiras, considerando diferentes representações, que incluem um modo de ver ou considerar, presente nas leis, na filosofia, na teologia e, especialmente, na psicologia (Monteiro, 2019). Na psicologia, a abordagem fenomenológico-existencial desempenhou um papel significativo na compreensão desse sentimento complexo e subjetivo do ser.

No entanto, quando se trata especificamente da culpa materna na perspectiva fenomenológico-existencial, compreende-se o ser humano enquanto ser no mundo, na situação de estar lançado sendo presente e presença (Silva; Lopes; Diniz, 2006). Sob essa lente, a culpa não é um conceito inerte, mas sim um fenômeno em constante mudança que se desdobra na relação entre a mulher e o mundo em suas complexidades.

No debate em torno da maternidade e de suas demandas em torno dos filhos, são as mães as personagens principais. Em nosso tempo contemporâneo é comum, entre mães, questionamentos sobre suas habilidades e responsabilidades na criação e cuidado dos filhos. Forghieri (1996), traz à tona um fluxo repleto de paradoxos e riscos, o que dificulta a capacidade de agir com segurança, o que pode acarretar sentimentos de culpa.

Assim, a culpa materna é um sentimento que emerge da interseção entre fatores sociais, pessoais e a experiência da maternidade. É uma sensação complexa e subjetiva que muitas mães enfrentam, influenciada por expectativas culturais, pressões internas e circunstâncias individuais.

Concomitantemente, pressupõe-se a um perfil ideal de mãe sempre disponível para os filhos, dedicada, existente na nossa sociedade: “(...) a mãe deve ser alegre, feliz, tranquila, serena, ajustada, sem hostilidades, angústias ou conflitos conscientes e inconscientes, atenta as mínimas inquietações que a afligem, para saná-las imediatamente.” (Novelino, 1988, p. 28).

Diante da diferença entre as expectativas da sociedade moderna sobre a maternidade e a realidade vivenciada, permeia-se ambivalências, conflitos e contradições (Lemos e Kind, 2017).

Objetivo

O objetivo desta pesquisa foi compreender a experiência da culpa na maternidade a partir da perspectiva fenomenológica-existencial.

Metodologia

A pesquisa teve uma abordagem qualitativa, com foco em uma revisão bibliográfica em base de dados *on line* (*Scielo, Pepsic, Capes, etc*), artigos científicos, teses, dissertações e livros, que abordavam a experiência da culpa na maternidade, além disso, foi priorizado estudos que utilizaram a abordagem fenomenológica-existencial.

O estudo foi realizado entre os meses de agosto a novembro de 2024, utilizando para busca as palavras-chave: “culpa na maternidade”, “fenomenologia e maternidade”, “psicologia”, “culpabilização”. Após a busca inicial, os títulos selecionados foram analisados para verificar sua relevância e posteriormente, feita a análise por meio de uma leitura crítica dos textos.

Resultados e Discussões

O amor materno é frequentemente retratado como um instinto natural, inerente a todas as mulheres, um sentimento de carinho que surge no momento em que se torna mãe. Entretanto, Elisabeth Badinter (1985), em seu livro *Um Amor Conquistado: O Mito do Amor Materno*, sugere que o amor materno é, na verdade, uma construção cultural que evoluiu ao longo da história, ou seja, aborda que as expectativas em torno

da maternidade foram moldadas por fatores sociais, econômicos e históricos. Badinter (1985, p. 1) afirma que o amor materno não é instintivo nem natural, ele é uma construção cultural e histórica que varia segundo os tempos e as sociedades.

Nem sempre foi da maneira como entende-se o amor materno nos dias de hoje. Na Idade Média, por exemplo, o comportamento das mães em relação aos seus filhos era marcado por indiferença emocional e tal comportamento pode justificar às altas taxas de mortalidade infantil (Badinter, 1985).

A mudança iniciou-se no século XVIII, com as ideias de Jacques Rousseau, que defendia uma visão de maternidade envolvida no desenvolvimento dos filhos, no entanto, ela foi gradual e enfrentou resistência, visto que a criação dos filhos ainda era uma tarefa prática e não emocional (Badinter, 1985, p. 54, 201).

Com a Revolução Industrial e o surgimento do conceito de família nuclear, em meados do século XIX, o mito do amor materno começou a ganhar força, aliado às mudanças nas práticas religiosas e sociais. Gradativamente, foi sendo imposto às mulheres que a maternidade era sua missão, essa ideia foi reforçada quando os homens passaram a trabalhar nas indústrias e o cuidado dos filhos ficou sob responsabilidade exclusiva das mulheres. Desta forma, surge cada vez mais a ideia de que a mulher tinha a missão de amar incondicionalmente seus filhos, intensificando o sentimento de culpa quando, na verdade, não era o que sentia, não podendo sequer demonstrar tal sentimento verdadeiro. Conforme Badinter (1985, p. 15, 147), ao longo do século XIX a maternidade foi idealizada e imposta como dever natural da mulher, e aquelas que não correspondiam a essa expectativa eram vistas com desconfiança..

Esse cenário, resultado das transformações sociais e da separação dos papéis de gênero, fez com que as mulheres, historicamente, passassem a reprimir seus verdadeiros sentimentos em relação à maternidade.

Essa realidade ainda repercute nos dias atuais, como demonstrado no estudo de Leite *et al.* (2014), que realizou uma pesquisa de campo, com a participação de nove gestantes com idades entre 20 e 40 anos. O objetivo dos pesquisadores era

identificar os sentimentos vivenciados por elas em dois momentos: ao descobrir a gravidez e durante a gestação. Inicialmente, os sentimentos eram predominantemente negativos, incluindo tristeza, medo e culpa. No entanto, à medida que a gestação avança, esses sentimentos se transformaram em alegria e satisfação, especialmente após resultados positivos em exames de ultrassonografia e aceitação da gravidez pelos companheiros. Evidencia-se no estudo que durante a gestação, desde a fase de descoberta e durante seu longo período gestacional, as mulheres experimentam uma mistura de emoções ambivalentes. Além da alegria e ansiedade relacionadas ao bebê, também surgem sentimentos de tristeza, desânimo, culpa, insegurança e desilusões. Essas emoções não estão apenas ligadas à criança em gestação, mas também a outros fatores, como situações desafiadoras, falta de apoio afetivo do parceiro e da família, e preocupações sobre o futuro.

Segundo Ferreira (2021), estudando a culpa e a angústia em Heidegger, sabe-se que tanto a culpa quanto a angústia definem o ser humano ontologicamente como um ser-no-mundo, ou seja, um ser lançado no mundo que precisa constantemente reafirmar e construir a si mesmo ao longo de sua existência. O que acontece porque, ao existir, o homem não tem outra escolha além de ser, visto que apenas a morte o livra dessa obrigação.

A afirmação de Ferreira (2021), pode ser relacionada à experiência de culpa vivida por muitas mulheres na maternidade. Assim como o ser humano é lançado no mundo e precisa continuamente se reafirmar, a mulher, ao tornar-se mãe, é inserida em um contexto no qual deve constantemente reconstruir e redefinir sua identidade. A maternidade traz consigo uma série de expectativas sociais e internas, e muitas vezes a mulher sente que não consegue atender a todas essas exigências, gerando um sentimento de culpa. Entende-se que a morte, neste caso, não é física, mas simbólica, como a perda de uma antiga identidade ou a sensação de fracasso, e pode ser vista como o único escape da pressão contínua de ser uma "boa" mãe.

Silva *et al.* (2015, *apud* Gomes; Cafieiro, [20--]), afirma que a mulher em uma sociedade patriarcal ainda é vista como sinônimo de cumprir o papel de mãe, tratado

como uma condição natural de todas as mulheres. Essa perspectiva sustenta e perpetua essa ideologia, excluindo a subjetividade da mulher e desconsiderando seus desejos e vontades individuais. Assim, para ser socialmente aceita, ela precisa se adaptar aos padrões impostos e, como consequência, essa submissão gera sofrimentos, muitas vezes silenciados pelo julgamento da sociedade.

Badinter (1985, p. 16) observa que o feminismo trouxe uma nova perspectiva sobre a maternidade:

"Hoje, uma mulher pode desejar não ser mãe: trata-se de uma mulher normal que exerce a sua liberdade, ou de uma enferma no que concerne às normas da natureza? [...] A fêmea, esta não tem escolha... Hoje, já não podemos admitir como inevitável que a mulher tenha filhos. Nem mesmo que os ame, quando os teve."

Esse questionamento abriu espaço para que as mulheres pudessem equilibrar a maternidade com outros aspectos de suas vidas, como a carreira e a vida pessoal, e para que fossem reconhecidas diferentes formas de exercer o papel materno.

A maternidade na contemporaneidade é marcada por desafios e tensões que refletem as transformações sociais, culturais e familiares. As mães de hoje vivem em um cenário de expectativas idealizadas e demandas práticas, que muitas vezes entram em conflito, gerando sentimentos ambíguos e uma culpa constante.

Protetti e Souza (2013), analisando as relações entre carreira acadêmica e maternidade com base em depoimentos coletados de quatro professoras de sociologia da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), afirmam que professoras mães enfrentam múltiplas tensões, incluindo jornadas de trabalho extenuantes, delegação de tarefas reprodutivas a terceiros e sentimento de culpa à dificuldade de conciliação da maternidade com a carreira. Tensão também vivida de forma significativa pelas professoras sem filhos que optaram pela não maternidade.

A análise de Protetti e Souza (2013) sobre a relação entre carreira acadêmica e maternidade revela que tanto as mulheres que escolhem ser mães quanto as que optam por não ter filhos vivenciam o sentimento de culpa, embora em contextos diferentes. Assim, em ambos os casos, a culpa está enraizada nas expectativas

sociais impostas às mulheres. As que são mães sentem-se pressionadas a conciliar maternidade e carreira, enquanto as que optam por não serem mães enfrentam a culpa por desviarem de um ideal social profundamente enraizado. Ambos os grupos vivenciam a maternidade ou a sua ausência como uma questão existencial, que exige uma constante reafirmação de suas escolhas em um mundo que impõe padrões rígidos de comportamento feminino.

Denota-se que o conflito entre a carreira acadêmica e a maternidade é um tema complexo e ambivalente. Muitas mulheres enfrentam desafios ao tentar conciliar esses dois aspectos de suas vidas, a maternidade sendo capaz de afetar o desenvolvimento profissional, e vice-versa.

O conceito de ambivalência se refere à coexistência de sentimentos opostos em relação à mesma experiência. No caso da maternidade, Formiga (2021) aponta que as mães frequentemente vivenciam um misto de amor e frustração, gratidão e exaustão. As expectativas sociais de que a maternidade deve ser sempre uma experiência gratificante podem agravar essa ambivalência, uma vez que as mães que se sentem sobrecarregadas ou frustradas, muitas vezes, interpretam essas emoções como sinais de falha pessoal. Como argumenta Formiga (2021, p. 10):

"A realização de valores atualmente priorizados socialmente — como liberdade, exaltação do Eu e satisfação imediata — parece incompatível com a maternidade, que deveria valorizar o altruísmo, a doação e a satisfação do outro (...). Esse conflito contribui para aumentar ainda mais o sentimento de culpa e sofrimento das mães."

Essa culpa pode ser entendida, na teoria de Heidegger, como parte existencial da mulher-mãe, que se percebe lançada em um papel que deve desempenhar em meio às demandas do mundo e à sua própria interioridade. A obrigação de "ser" mãe, de corresponder a ideais muitas vezes inatingíveis, reflete essa necessidade de reafirmação e construção de si mesma.

Um estudo realizado por Andrade *et al.* (2021) sobre o instinto materno e a culpa, revela que, embora a maioria das entrevistadas não enxergue o instinto materno como algo inato e universal, ainda persiste um julgamento moral direcionado

àquelas que não seguem o papel idealizado de "boa mãe". As entrevistadas reconhecem a idealização da maternidade e o impacto das elevadas expectativas e pressões sociais sobre o desempenho delas como mães, o que contribui para o sentimento de culpa. Durante as entrevistas, a maioria concordou que o amor materno não seria instintivo, inato ou universal. No entanto, surgiram diversos julgamentos morais que contradiziam essa visão, evidenciando o forte enraizamento cultural, especialmente religioso, de que certos cuidados e sentimentos são vistos como uma missão divina exclusiva das mães. Seus discursos refletiam a ideia de que a mãe deve ser a principal cuidadora e responsável pelos filhos, colocando-os como prioridade em suas vidas.

Essas expectativas provindas de um ideal romantizado de boa mãe, foram envoltos de persuasão sobre as mulheres para abraçarem a maternidade, bem como eram frequentemente estimuladas as promessas seguidas de ameaças e, posteriormente, a culpabilização. Dado que a mãe é frequentemente considerada a figura central nos cuidados infantis, qualquer insucesso nessa tarefa tende a ser atribuído a ela (Nakano, 1996, *apud* Quadrelli, 2016).

O estudo de Gomes e Cafieiro ([20--]) aborda a romantização da maternidade, destacando como a chegada de um filho transforma a estrutura familiar, a relação conjugal e, principalmente, a vida pessoal da mulher, salientando que a sociedade exerce um papel julgador sobre o ser mãe, ditando como a maternidade deve ser vivenciada, ignorando as singularidades de cada mulher. O estudo evidencia a pressão social e as renúncias que acompanham a maternidade, além do impacto sobre a liberdade das mulheres. As autoras apontam que a maternidade é uma experiência única, com desafios que variam para cada mulher, contradizendo a visão homogênea promovida socialmente.

Nesse sentido, a angústia materna surge como a abertura para uma autêntica aceitação ou recusa deste papel, oferecendo a possibilidade de a mulher questionar as expectativas e assumir sua própria forma de ser mãe, seja dentro ou fora dos padrões impostos. Assim, a culpa na maternidade se conecta à luta existencial de se

reafirmar em um mundo que exige constantemente que a mulher seja uma mãe ideal, sem possibilidade de escapar dessa condição enquanto vivente.

Ao olhar através da atitude fenomenológica, deve-se suspender quaisquer suposições naturais sobre o mundo, para examinar mais de perto e entender a experiência da maternagem de forma mais profunda e individual para cada mulher e buscar compreender o impacto que esse suposto sofrimento trazido pelas expectativas culturais podem ou não trazer com relação a culpa e se de fato essa culpa acompanha ou não as pessoas que experienciam a maternidade (Husserl, 2006).

Dentro desse contexto, o olhar para a maternidade deve ser visto como uma experiência única para cada ser e o amor materno apenas como mais um sentimento como qualquer outro que nós seres humanos podemos ser capazes de sentir ou não. Assim, as expectativas e cobranças culturais de nossa sociedade simbolizam uma atitude natural (senso comum), que possuem força dentro dessa relação romantizada entre mãe/filho, visto que na vida cotidiana não temos o costume de questionarmos a existência fora do nosso próprio mundo vivido, de nossas próprias convicções, como se todos tivessem que viver, pensar e sentir de modo igual, e ser mãe fosse algo inato e instintivo.

Considerações Finais

Este trabalho teve por objetivo verificar como as mães experienciam a culpa na maternidade, desta forma, buscou-se compreender a experiência da culpa na mesma a partir da perspectiva fenomenológica e contextualizá-la como é de fato vivenciada, e nem sempre dita.

Inicialmente, pensou-se apenas na maternidade contemporânea e constatou-se que, atualmente, a maternidade é vista de uma maneira muito romantizada. Com o aprofundamento dos estudos, identificou-se que nem sempre foi assim, que séculos atrás, a mulher não atribuía sentimento à maternidade, não criando vínculos afetivos

com seus filhos. Portanto, não foram encontrados estudos que abordassem a culpa na maternidade antes do século XX. Essa culpa surge a partir do momento em que a mulher passa a ser a responsável principal na criação dos filhos.

Com base nas revisões teóricas e pesquisas analisadas, observa-se que o sentimento de culpa surge principalmente da divisão entre o ideal romantizado da maternidade e as experiências vividas pelas mães no cotidiano. As influências culturais, sociais e históricas, somadas à subjetividade de cada mulher, moldam o modo como a maternidade é percebida e vivida. Além disso, a maternidade contemporânea, marcada pelas exigências atuais e conflitantes, intensifica o sentimento de culpa, especialmente quando as mães não conseguem atender aos padrões idealizados pela sociedade.

A análise fenomenológica da culpa na maternidade revelou a complexidade dessa experiência para as mulheres. O estudo evidenciou que a maternidade, longe de ser uma vivência homogênea ou universal, é permeada por sentimentos paradoxais, que incluem tanto a satisfação e o amor quanto a frustração e a culpa. A idealização cultural da "boa mãe" impõe às mulheres expectativas diversas vezes inatingíveis, gerando um constante estado de autoavaliação e cobrança.

Ao adotar a perspectiva fenomenológico-existencial, foi possível compreender que a culpa não é apenas um sentimento isolado, mas uma parte inerente da existência humana, que reflete as escolhas e renúncias que toda mãe faz. Essa abordagem revelou que, ao lidar com a culpa, as mães muitas vezes enfrentam um processo de autocompreensão e aceitação de suas limitações, resignificando seu papel materno de acordo com suas próprias vivências e valores.

A dinâmica da culpa não se limita à maternidade, ela é uma característica universal da condição humana. Cada escolha traz consigo a possibilidade de deixar algo para trás, gerando uma sensação de perda que pode se manifestar como culpa. Para as mães, essa sensação é acentuada pela pressão social, pois as decisões

sobre carreira, autocuidado e até mesmo a forma de educar os filhos podem levar a um dilema interno: a dúvida se estão fazendo o suficiente.

A discussão sobre a culpa nos dias de hoje vai muito além da maternidade, incluindo temas como a carreira e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A sociedade começa a reconhecer que a culpa é uma experiência comum, mas também pode ser um sinal de crescimento e reflexão. Essa nova perspectiva permite que indivíduos, independentemente de serem mães ou não, aceitem suas imperfeições e compreendam que a culpa pode ser um convite para o autoconhecimento, ao invés de um fardo a ser carregado.

Por fim, o estudo aponta para a importância de desconstruir os mitos culturais em torno da maternidade, reconhecendo-a como uma experiência multifacetada e única para cada mulher. Ao fazer isso, pode-se abrir espaço para que as mães lidem com seus sentimentos de maneira mais autêntica e menos culpabilizadora, compreendendo a maternidade como uma jornada permeada por desafios e, também, por escolhas pessoais e significativas.

Referências bibliográficas

ANDRADE, C. M.; PASCHOAL, C. B.; ACCIOLY, C. C.; KRAUSE, D. F. **Instinto materno e culpa**: percepções de gestantes atendidas em maternidade brasileira. Recife: Faculdade Pernambucana de Saúde, 2021. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/jspui/bitstream/fpsrepo/1150/1/Instinto%20materno%20e%20culpa%20percep%C3%A7%C3%B5es%20de%20gestantes%20atendidas%20em%20maternidade%20brasileira.pdf>. Acesso em: 27 set. 2024.

BADINTER, E. **Um amor conquistado**: o mito do amor materno. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1985.

FERREIRA, A. M. C. **Culpa e angústia em Heidegger**. In: Jornada de Psicanálise do Espaço Moebius, Salvador, 2001. Tema: Psicanálise, Angústia e Contemporaneidade. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-94792002000100012. Acesso em: 24 ago. 2024.

FONSECA, F. L. S. A Constituição do Mundo e de Si-Próprio no Enlace Existencial Mãe-Bebê. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies** - Goiânia, v. 23, n.3, p. 326-333, 2017.

FORGHIERI, Y. C. Saúde e adoecimento existencial: o paradoxo do equilíbrio psicológico. **Temas em Psicologia**. Ribeirão Preto, v. 4, n. 1, p. 97-110, 1996. Disponível em <https://repositorio.usp.br/item/001075208>. Acesso em 24 ago. 2024.

FORGHIERI, Y. C. **Psicologia fenomenológica: fundamentos, métodos e pesquisa**. São Paulo, Cengage Learning, 2022.

FORMIGA, I. M. O. **Ambivalências e Sentimento de Culpa na Vivência da Maternidade Contemporânea**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2021.

GOMES, B. S. S.; CAFIEIRO, G. M. “**Ser mãe é padecer no paraíso**”: Vivências e desafios de ser mãe em uma sociedade que romantiza a maternidade. [20--]. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade Ciências da Vida, Sete Lagoas, [20--]. Disponível em: https://www.faculadecienciasdavidacom.br/sig/www/opedged/ensinoBibliotecaVirtual/000296_624cbf81b305c_000281_5e0a409d89635_Artigo_TCC_sala_conexao.pdf Acesso em: 9 set. 2024.

HUSSERL, E. **Ideias para uma Fenomenologia Pura e uma Filosofia Fenomenológica**. Lisboa: Editora: Edições 70, 2006.

LEITE, M. G. *et al.* Sentimentos Advindos da Maternidade: Revelações de um grupo de gestantes. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 19, n. 1, p. 115-124, jan./mar. 2014. Disponível em <https://www.scielo.br/j/pe/a/NYr55pwwCyswPWh9Xh8NNWS/?format=pdf> Acesso em: 24 set. 2024.

LEMOES, R. F. S.; KIND, L. Mulheres e Maternidade: faces possíveis. **Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 840-859, 2017. Disponível em <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v17n3/n17a03>. Acesso em: 18 ago. 2024.

MONTEIRO, M. C. F. **O Sentimento de Culpa sob o olhar fenomenológico-existencial**. 2019. 30 f. Monografia (Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial) – Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/49203/5/MONOGRRAFIA%20ATUALIZADA.pdf> . Acesso em 20 set. 2024.

MOURA, S.; ARAÚJO, M. A Maternidade na História e a História dos Cuidados Maternos. **Psicologia, Ciência e Profissão**, Brasília, v. 24, n. 1, p. 44-55, 2004.

NOVELINO, Aída Maria. Maternidade: um perfil idealizado. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, n. 65, p. 21–29, 1988. Disponível em:

<https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/1193>. Acesso em: 27 set. 2026.

PROTETTI, F. H.; SOUZA, A. N. Na Universidade Brasileira, maternidade rima com produtividade científica?. **Revista Brasileira de Pós-graduação**, Brasília, v. 18, n. especial, p. 1-16, jul./dez., 2022. Disponível em:

<https://rbpg.capes.gov.br/rbpg/article/view/1892/>. Acesso em 24 set. 2024.

QUADRELLI, I. P. **Vai ter coragem?** Uma descrição fenomenológica da relação entre maternidade e trabalho. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: [Biblioteca Digital de Dissertações da Universidade Católica de Brasília - UCB: Vai ter coragem? Uma descrição fenomenológica da relação entre maternidade e trabalho](#). Acesso em 22 set. 2024.

SILVA, J. M. O.; LOPES, R. L. M.; DINIZ, N. M. F. Fenomenologia. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 61, n. 2, p. 254-257, mar./abr. 2008. Disponível em <https://www.scielo.br/j/reben/a/7y7W8mcJns5c4TY4hgGBqWg/>. Acesso em: 18 ago. 2024.