

MATRESCÊNCIA:

Transição para a maternidade é intensa e requer apoio, cuidado e proteção

Por Ana Carolina Martins

Neste domingo (10), o calendário se enche de flores, mensagens e gestos de carinho. O Dia das Mães convoca celebrações, memórias e afetos que atravessam gerações. Entretanto, para além da imagem comumente idealizada da maternidade, ocorre um processo silencioso, profundo e ainda pouco nomeado e reconhecido, um território íntimo no qual as mulheres se refazem enquanto cuidam dessa nova vida.

Esse processo tem nome: matrescência.

A palavra foi lançada na década de 1970 pela antropóloga Dana Raphael, ao observar, em diferentes culturas pelo mundo, que o nascimento de um bebê não é um evento isolado.

Ele inaugura também o nascimento de uma mãe. E isso traz implicações, como mudanças no corpo, na mente, nos vínculos e na forma de se sentir e existir no mundo, comparável, em intensidade a outras grandes passagens da vida, como a adolescência.

Transição ampla

Décadas depois, o conceito foi retomado e ampliado pela psicóloga Aurélie Athan, que o redefiniu como uma transição ampla, bio e psicossocial, comparável à adolescência. Mais recentemente, a escritora Lucy Jones ajudou a levar essa discussão ao grande público, reunindo ciência, experiência pessoal e crítica cultural em torno dessa metamorfose.

O conceito de matrescência propõe compreender a profunda transformação psíquica, física e social que atravessa o tornar-se mãe. Inicialmente, formulado pela antropóloga Dana Raphael, foi retomado no livro “Matrescência, de Lucy Jones: sobre a metamorfose da gravidez, do parto e da maternidade”.

Escuta ativa

Octavie Laroque, psicanalista e apresentadora de um podcast de escuta ativa, que reuniu mais de 100 histórias de mães para contar seus



Magnífico

O conceito de matrescência propõe compreender a profunda transformação psíquica, física e social que a mulher atravessa ao tornar-se mãe

quando nasce a mãe, nasce uma nova mulher

relatos, pode contribuir com explicações sobre este fenômeno e suas nuances emocionais envolvendo a transição, muitas vezes romantizada e atravessada por ambivalências, medos, rupturas e reconstruções subjetivas.

“Não acho que matrescência pode ser pensada como uma “segunda puberdade”. Primeiro, porque não é um processo universal, uma vez que nem toda mulher se torna mãe. Segundo, porque não há um ponto de chegada, como na puberdade, que culmina na maturação sexual. A matrescência é uma transformação menos biológica e delimitada do que a puberdade”, afirma.

A maternidade ainda é cercada por uma narrativa que privilegia o amor incondicional, a entrega plena, a realização absoluta. Embora esses sentimentos existam, e em alguns casos com intensidade arrebatadora, eles não são únicos. A realidade da maternidade revela uma experiência feita também de ambivalências: alegria e exaustão, plenitude e medo, conexão e perda.

Experiência solitária

Reconhecer e nomear a matrescência tem um efeito importante para a saúde mental materna, por-



Divulgação

Octavie Laroque, psicanalista e apresentadora de um podcast de escuta ativa, que reuniu mais de 100 histórias de mães

que permite dar contorno a uma experiência que frequentemente é vivida como solta e solitária. “Esse conceito mostra que não se trata de um problema individual e sim de um processo esperado, ainda que exigente e por vezes difícil. Isso já produz um alívio importante,

reduzindo a culpa e a sensação de inadequação percebidas nas mães. Nomear a experiência permite simbolizar e transformá-la em algo pensável e transmissível”, complementa Octavie Laroque.

Muitas mulheres relatam, por exemplo, a sensação de não se reco-

nhecerem mais. Como se uma versão anterior de si tivesse ficado para trás, enquanto uma nova ainda estivesse em construção. Não se trata apenas de adaptação à rotina ou às demandas do cuidado, mas de uma reorganização profunda da identidade.

Cultura de sustentação

Segundo a psicanalista, para que esse processo não se torne um sofrimento, é fundamental que a mulher encontre um ambiente que ofereça escuta. Isso nos leva à dimensão social e política da maternidade.

“É essencial pensar e oferecer uma cultura de sustentação para que a maternidade possa ser vivida com dignidade. É preciso oferecer licença-maternidade e paternidade decentes, de estabilidade financeira durante a licença maternidade, de acesso a creches e a cuidados de saúde. Urge ainda repensar o próprio olhar da sociedade sobre a maternidade, de modo a criar condições para que a matrescência seja vivida de forma mais saudável” explica

Outro ponto essencial mencionado por Lucie Jones no livro diz respeito ao tempo de cada uma para fazer essa travessia, visto que ela se encerra no puerpério. Pode se estender ao longo dos primeiros anos do bebê, reaparecer em novas fases da infância ou até se renovar a cada filho. É um processo contínuo, vivo, em movimento.

Mais apoio e solidariedade

“A forma como cada mulher vive a matrescência depende, em grande medida, das condições ao seu redor: rede de apoio, estabilidade financeira, relações afetivas, expectativas culturais.

Em sociedades que ainda colocam sobre a mulher a responsabilidade quase exclusiva pelo cuidado, essa experiência tende a ser mais solitária e exigente”, observa a psicanalista.

Por isso, compreender a matrescência não é apenas um exercício teórico — é também um gesto de cuidado coletivo.

Dia das Mães

Neste Dia das Mães, talvez seja possível ampliar o olhar para além das homenagens e das imagens que já conhecemos. Há uma mulher em travessia, muitas vezes invisível, muitas vezes silenciosa... mas profundamente viva em sua reconstrução.

A matrescência nos convida a enxergar essa mulher-mãe.

A compreender que, quando um filho nasce, não é apenas uma nova vida que começa. É também uma história que se refaz, uma identidade que se reinventa, um mundo interno que se expande. E que, dentro de cada mãe, há sempre uma mulher em processo de transformação.