

# **Análise dos conceitos psicológicos e sociais associados à síndrome do burnout materno**

## *Analysis of the psychological and social concepts associated with maternal burnout syndrome*

Juliana de Melo Souza LEÃO<sup>1</sup>  
Lígia Maria de Abreu DUARTE<sup>2</sup>

**Resumo:** O presente artigo tem como objetivo refletir sobre o fenômeno do *burnout* materno, uma síndrome contemporânea, que leva as mães ao esgotamento mental, em decorrência dos cuidados com os filhos. O foco deste trabalho recaiu, sobretudo, na compreensão das causas da exaustão materna frente à vivência da maternagem, bem como entender as razões pelas quais as mães excedem seus limites e sofrem de forma silenciosa. A visão de que a mulher deve suportar tudo em nome dos cuidados dos filhos é amplamente apoiada no discurso sociocultural. Justamente por isso, as “mães-mulheres” sentem-se desautorizadas a demonstrarem socialmente seu sofrimento. As bases metodológicas deste artigo deram-se através de levantamento bibliográfico a respeito de maternidade e feminilidade, explorando estes conceitos na teoria psicanalítica, na socioantropologia e na psicologia social. Também compõem este trabalho os resultados demonstrados em pesquisas qualitativas e estudos exploratórios acerca do *burnout* materno. Os aspectos presentes no fenômeno em questão, como excesso de culpa, esgotamento mental e desejos de serem mães perfeitas, revelam que as construções enraizadas no meio social elevam um conceito equivocado de maternidade. Para tanto, faz-se necessário ampliar as discussões a partir de pesquisas sobre a temática, com a finalidade de contribuir para que as mães possam compreender a importância dos seus desejos enquanto mulheres, conscientes de seus limites e livres do fardo que permeia o imaginário social que estimula a culpa.

**Palavras-chave:** Maternidade. Feminino. Esgotamento mental. Solidão. Psicanálise. Psicologia social.

**Abstract:** This article reflects on the phenomenon of maternal burnout, a contemporary syndrome that leads mothers to mental exhaustion as a result of caring for their children. This work focuses, above all, on understanding the causes of maternal exhaustion in the face of the phenomenon, as well as on understanding the reasons why mothers exceed their limits and suffer in silence. The idea that women must endure everything in the name of raising children is widely supported by the sociocultural discourse, which is why mothers and women feel unauthorized to demonstrate their suffering socially. The methodological bases of this article were established through a bibliographic survey about maternity and femininity, exploring these concepts in the psychoanalytic theory, social anthropology, and social psychology. Are also part of this work, the results demonstrated in qualitative research and exploratory studies about maternal burnout. The aspects present in the phenomenon in question, such as excessive guilt, mental exhaustion and desire to be perfect mothers, reveal that the constructions rooted in the society raise a mistaken concept of motherhood. Therefore, it is necessary to expand research on the subject, in order to make mothers closer to their desires as women, aware of their maternal limits and experience motherhood in a more rewarding way and with less guilt.

**Keywords:** Motherhood. Female. Mental exhaustion. Loneliness. Psychoanalysis. Social psychology.

DOI: <http://dx.doi.org.10.24024/23579897v31n1a2022p05020>

## **Introdução**

O fenômeno do esgotamento mental na contemporaneidade estende-se a diversas esferas da vida, provocando adoecimentos e sofrimentos. O *burnout*, por exemplo, é uma das síndromes da atualidade relacionadas à especificidade do campo de trabalho e tem como consequência a exaustão mental. O prolongamento desse sofrimento pode desencadear o desequilíbrio emocional, levando ao esgotamento psíquico, e, nessas circunstâncias, já não se consegue

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia, 8º período da FAFIRE | E-mail: [julianasleao@gmail.com](mailto:julianasleao@gmail.com)

<sup>2</sup> Mestra em Psicologia pela PUCRS, professora do Curso de Psicologia-FAFIRE e orientadora da pesquisa | E-mail: [ligiad@prof.fafire.br](mailto:ligiad@prof.fafire.br)

recursos para lidar com o alto nível de estresse (HUBERT; AUJOULAT, 2018). Merece atenção, também, a exaustão mental em decorrência dos cuidados maternos com os filhos, denominada como *burnout* materno, sobretudo por causar intenso sofrimento psíquico, muitas vezes impedidos de serem expressos socialmente. O interesse em desenvolver este trabalho surgiu a partir do desejo de compreender as razões pela qual este sofrimento é enfrentado de forma solitária pelas mães.

As pesquisas acerca do *burnout* materno ainda são escassas e necessitam de maiores investimentos científicos para expandir o conhecimento e ampliar a discussão sobre o sofrimento vivenciado pelas mães que demonstram exaustão. Por isso, este artigo busca discorrer sobre os conceitos centrais relacionados à síndrome materna e investigar as razões implicadas neste sofrimento. Inerentemente, a maternidade provoca transformações na vida da mulher, sejam elas sociais ou psíquicas (FELICE, 2000). Portanto, faz-se necessário ampliar a compreensão para além da maternidade e discutir sobre a feminilidade e os atravessamentos sociais que influenciam e dão contornos à subjetividade feminina.

Para tal entendimento, este artigo faz um diálogo entre as pesquisas realizadas sobre o *burnout* materno e a revisão literária acerca da feminilidade e da maternidade. Primeiramente, o presente trabalho delineou o que caracteriza o *burnout* materno e, após esta compreensão, fez-se necessário investigar questões relativas ao ser mulher e sua relação com a maternidade. O fenômeno em questão traz intenso sofrimento e esgotamento mental vivenciados pelas mães, e, por esta razão, foi essencial entender o porquê de as mulheres excederem seus próprios limites. Nesse sentido, resgatar as raízes da construção sócio-histórica do feminino e suas implicações na maternidade tornou-se indispensável. A filósofa francesa Elisabeth Badinter, por seu trabalho na análise do papel da mulher na sociedade, foi um importante referencial neste trabalho.

As bases psicanalíticas dos autores Sigmund Freud, Marie Langer, Raquel Soiffer, Winnicott e Pichon-Rivière fornecem subsídios fundamentais para entender a psicodinâmica da maternidade e feminilidade, principalmente em relação aos sintomas que se apresentam de forma inconsciente na síndrome do *burnout* materno. Também estão presentes, neste artigo, autores contemporâneos, por fornecerem novas leituras psicanalíticas relacionadas à maternidade.

Os aspectos presentes no *burnout* materno revelam que as construções enraizadas no meio social colocam a “mãe-mulher” em conflito com a feminilidade. A dedicação exclusiva aos filhos, sob o pretexto de uma boa maternidade, mostrou que esse desbalanço pode trazer

experiências de intenso sofrimento e esgotamento (HUBERT; AUJOULAT, 2018). A negação das mulheres a outros anseios, vontades e desejos manifesta-se como forte prerrogativa para os sintomas da síndrome analisada. No entanto, este trabalho revela que o descompasso entre mulher e mãe tem origens primitivas - tanto sociais, como psíquicas - e, por isso mesmo, tais origens são desconhecidas pelas próprias mulheres.

Partindo destas questões, este trabalho busca dar voz às mães exaustas, bem como visa possibilitar que novos estudos entrem em contato com esta temática, a fim de desconstruir ideias equivocadas acerca da maternidade. A disseminação de informação através de pesquisas e estudos científicos pode fazer com que as mulheres se apropriem de suas histórias, resgatem sua feminilidade e, dessa forma, aproximem a experiência da maternidade aos momentos prazerosos da vida.

### **Conceituando o *burnout* materno**

De acordo com Hubert e Aujoulat (2018), o termo *burnout* é mais conhecido quando relacionado às questões profissionais. Porém, o esgotamento emocional em decorrência das tarefas parentais começou a ganhar maior visibilidade a partir dos cuidados parentais com filhos que são doentes. No entanto, o esgotamento advindo desta situação muitas vezes é provocado pela falta de condições em seguir com o tratamento desses filhos adoecidos, uma vez que há precariedade nos recursos financeiros da família (HUBERT; AUJOULAT, 2018).

Contudo, o *burnout* materno também está relacionado ao esgotamento emocional das mães que não têm filhos doentes e, conforme os estudos de Hubert e Aujoulat (2018), Lebert-Charron *et al.* (2018) e Séjourné *et al.* (2018), existem três dimensões importantes que caracterizam esse fenômeno: a exaustão física e emocional em decorrência do desejo de ser a mãe perfeita; a despersonalização e a tendência a se desacreditar, por sua vez, acarretando a distância afetiva com os filhos; o sentimento de incompetência e culpa diante das funções maternas. Estes fatores são importantes para conhecer o que está encoberto pelo véu das construções sócio-histórico-culturais na subjetividade da mulher, e como eles tonalizaram a maternidade na atualidade.

Apesar de o *burnout* materno aparentemente estar relacionado a características que ocorrem na depressão pós-parto, há diferenças importantes que precisam ser consideradas entre os dois fenômenos, a saber: o humor depressivo não é generalizado; o *burnout* materno está relacionado exclusivamente à experiência do papel parental e suas tarefas; ocorre na

maternagem com crianças acima dos 18 meses (HUBERT; AUJOULAT, 2018). Em relação à idade da criança, há divergências em alguns estudos: Lebert-Charron *et al.* (2018) e Séjourné *et al.* (2018), apontam, em suas pesquisas, que definir a idade da criança não se mostra relevante para *burnout* materno, visto que as mães de adolescentes que participaram da amostragem dos seus estudos também compartilhavam dos mesmos sentimentos. Já a pesquisa realizada por Hubert e Aujoulat (2018) revelou uma amostragem mais homogênea em relação à idade. Por se tratar de um fenômeno que ganhou visibilidade recentemente, os dados são passíveis de divergências e podem ganhar novos contornos em futuras pesquisas.

### **O feminino e a maternidade no contexto da psicanálise e do social**

O esgotamento mental advindo do *burnout* materno está relacionado a várias dimensões do universo feminino. Não há como analisar a maternidade sem tocar na construção sócio-histórica e psicológica da feminilidade, uma vez que há múltiplos fatores nas entrelinhas do que constitui a feminilidade. As heranças que antecedem as histórias das mulheres contemporâneas são acumuladas psiquicamente de forma muito primitiva e, sutilmente, moldaram as subjetividades femininas e a forma com que elas se relacionam com a maternidade (FORNA, 1999; LANGER, 1981).

A visão sacrossanta da mulher tem origem pela conhecida história cristã de Eva (BADINTER, 1985). Apesar de todas as evidências biológicas sobre gestar um ser humano, na concepção da teologia cristã, a mulher nasce a partir da costela do homem. Eva também representa o símbolo do pecado, é a culpada pela infelicidade do homem, suscetível à tentação da carne e da vaidade, criatura fraca e frívola (BADINTER, 1985). Deus, ao expulsar Adão e Eva do paraíso, tratou de condenar a mulher ao sofrimento, às dores do parto e submissão de Adão (MANSUR, 2003). Nesse sentido, pode-se compreender que havia considerações acerca da condição feminina, relegada às forças naturais do mal, crença esta que permeava as mentes masculinas. Bem como ressalta Elisabeth Badinter (1985), o discurso eclesiástico reforça que a mulher deveria submissão ao homem, pois dele se originou o feminino.

O entendimento da feminilidade através da crença de inferioridade foi encarnado nos discursos sociais, atravessou séculos e moldou fortemente a concepção da superioridade masculina. A sociedade patriarcal do século XVIII revela, através de um importante recorte histórico, a insistência de Napoleão para que no dia do casamento a esposa reconhecesse explicitamente dever e obediência ao marido, discurso ainda presente em cerimônias

matrimoniais cristãs do século XXI (BADINTER, 1985). Desse modo, a mulher na construção simbólica é um ser, originária do outro (o homem), conforme aponta Marie Langer (1981).

A mulher durante séculos foi relatada e descrita através dos interesses masculinos, fazendo com que a parte feminina da sociedade ocupasse uma posição de inocência, de pecado, da vocação natural ao pudor e da dependência do homem (KEHL, 1998). A posição que as mulheres e homens ocuparam no discurso do Outro não é fixa, uma vez que “passa por modificações ao longo da história que não alteram o uso da linguagem, alteram certamente o uso da língua e, com isso, os lugares que a cultura confere aos sujeitos” (KEHL, 1998, p. 29). As mulheres, por estarem inscritas neste universo, reproduziam a cultura centrada no masculino. No entanto, de acordo com Maria Rita Kehl (1998), enquanto houver desejo e um significante que o realize, poderá se construir o que ainda não está inscrito no universo da língua. Por esta razão, foi possível para mulheres abrirem brechas nos discursos dominantes e desenharem novos rumos para a feminilidade.

Contudo, até que as novas inscrições acerca da feminilidade pudessem tomar um novo percurso, a constituição da subjetividade feminina apoiou-se no conceito da superioridade masculina, potencializando a cultura patriarcal. Deste modo, a sociedade impôs que a mulher abandonasse os interesses mundanos e reprimisse severamente seu campo sexual (BADINTER, 1985; LANGER, 1981). Restou a ela a função materna, dita natural, uma nobre função abundantemente idealizada. Maria Rita Kehl (1998) argumenta que “atribuiu-se às mulheres um pendor definitivo para ocupar um único espaço social – a família e o espaço doméstico –, a partir do qual se traça um único destino para todas: a maternidade”. No século XIX, a partir do discurso religioso e do interesse do Estado em aumentar a mão de obra humana, a mulher, outrora maldita, agora, se boa mãe, seria comparada a uma mulher santa (BADINTER, 1985). O ideal de sacrifício materno estava amplamente apoiado pelo discurso dominante que ancora a maternidade no cerne da feminilidade.

A Revolução Industrial, para Elisabeth Badinter (1985), Elisabeth Roudinesco (2003), Maria Rita Kehl (1998) e Marie Langer (1981), foi um marco para que algumas mudanças no campo da maternidade ocorressem. Não apenas porque o período de guerra levou as mulheres do campo às indústrias, por necessidade, devido à presença dos maridos em batalhas. O surgimento do método anticoncepcional também contribuiu para uma nova tonalidade na maternidade, permitindo à mulher separar o prazer da procriação. Certamente, o advento do anticoncepcional deu à mulher o poder de decidir sobre o seu corpo (MANSUR, 2003). Inevitavelmente, os números de filhos diminuiram e as demandas do lar não mais bastavam

para essas mulheres que começaram a vislumbrar uma saída, ainda estreita, para o mundo externo. Para Elisabeth Roudinesco (2003, p. 151), “as mulheres modernas conquistaram direitos e poderes que lhe permitiam não apenas reduzir a dominação masculina, mas inverter o seu curso”. Essa nova mulher buscava novos conteúdos e se nutria de múltiplos ideais, diferentes em cada camada social, em cada ambiente e, muito frequentemente, em rivalidade com a maternidade (LANGER, 1981). Junto a isso, surgem as dualidades, mãe *versus* trabalho e mulher *versus* mãe. O ideal de mãe está sempre em oposição com a mulher – uma é odiada e a outra idolatrada; aspecto presente na contemporaneidade e gerador de muitos conflitos.

A psicanálise aparece nesse terreno sociocultural onde a mulher era severamente reprimida em sua sexualidade. Foi assim, através dos sintomas das mulheres, incompreendidos aos olhos da medicina, que emergiu a psicanálise postulada por Freud. Apesar desta ciência ter nascido através dos sintomas trazidos pelas mulheres, o feminino por Freud ainda era considerado enigmático (FREUD, 1933). Marie Langer (1981) relata que a psicanálise, enquanto ciência, incorporou o que estava enraizado simbolicamente no social, considerando a mulher como um homem incompleto, onde o sexo padrão seria o masculino e dele deriva a compreensão acerca do feminino. A referida autora considera que Freud e seus primeiros colaboradores, ao analisarem os aspectos psicológicos femininos, abordaram o problema com um enfoque varonil, típico da sociedade patriarcal, e adotaram, sem se dar conta, todos os valores éticos e morais ao caráter masculino. As próprias mulheres acreditavam inconscientemente nesse critério. Para elas, tudo de positivo que poderiam ter derivava-se do masculino (LANGER, 1981).

Assim, a teoria do desenvolvimento psicosexual feminino de Freud coloca o falo no cerne da questão, na qual a inveja do pênis é um divisor de águas da situação edípica. Na teoria freudiana, a garota pequena percebe que nasceu com um defeito, ao avistar um genital masculino. Por isso, a menina frustrada com a ausência do falo, recrimina a mãe com a qual vivia uma grande ligação amorosa, culpando-a por não ter lhe dado o pênis e por tê-la feito menina (FREUD, 1931).

Até este momento da entrada no Édipo, Freud aponta que a garota é um pequeno homem e vivia de modo masculino (FREUD, 1933). A inveja e frustração pela ausência do pênis levam a menina a investir no pai como objeto amoroso, pois este lhe daria o falo. Percebendo que o pai não lhe daria o falo almejado, resta a menina aceitar a inveja do pênis e sucumbir ao complexo de castração. As diferenças anatômicas entre os sexos, como pode-se perceber, manifestam-se e deixam consequências psíquicas para a menina, na teoria freudiana. Para

Elisabeth Roudinesco (2003, p. 147), “Freud excluía a possibilidade de uma separação entre o feminino e a maternidade, entre ser mulher e a procriação, entre sexo e gênero”.

Esse breve percurso sobre a psicosexualidade feminina freudiana foi realizado para chegar ao ponto da maternidade, pois, para Freud, a mulher se torna mulher quando é mãe, visto que essa é a única maneira de encaminhar seu complexo de castração (FREUD, 1933). No entanto, para Lacan, a mulher e mãe são duas coisas distintas. Ser mãe não é condição do feminino, justamente porque as posições femininas e masculinas estão desatreladas dos sexos anatômicos (LUNA, 2011). Lacan certamente traz uma nova compreensão sobre a mulher, por acreditar que o feminino não é um negativo do masculino, e a mulher não está submetida a uma ordem fálica. Por não estar submetida ao regime do gozo fálico, emerge outro tipo de gozo, que não tem o suporte de nenhum objeto. Ele não terá significante e nada saberá sobre um falo que não tem e não é causado por um Objeto *a* (LUNA, 2011). A referida autora reafirma que, para Lacan, a lógica da castração não regula o campo do gozo, uma vez que uma parte dele não passa pelo fálico, assim, permanece no real, fora do simbólico.

Portanto, a maternidade pode ser um Objeto *a*, levando a mãe a uma gratificação narcísica, dando-a um sentimento de completude, mesmo que provisório. Mas também pode colocar a mulher de encontro com a falta, incompletude, diante de algo totalmente desconhecido e, portanto, gerador de angústia (LUNA, 2011). A maternidade é certamente um momento transformador na vida psíquica da mulher, tanto para Freud como para Lacan, e cada um ao seu modo apontam essa lógica. Para algumas mães, esse caminho pode ser estabilizador, onde o filho pode apresentar novas possibilidades para elas, podendo oscilar entre o Objeto *a* e o acesso ao real, bem como permitir a consolidação da castração. Tudo isso irá depender da organização psíquica estruturante que cada mãe sustenta e da sua capacidade sublimatória (LUNA, 2011).

Compreender as vicissitudes humanas atreladas à subjetividade feminina foi um percurso que este artigo se propôs a fazer, com a intenção de promover mais reflexões sobre o que está enraizado no campo sociocultural acerca do feminino. Este panorama permite observar o caminho de como a mulher e a maternidade são vistas e influenciadas pelo meio em que esta mulher vive, assim como quais são os ideais passados por gerações que reverberam nos sintomas contemporâneos sofridos pela mesma.

Conforme Maria Rita Kehl (1998, p. 66), “o conceito da natureza, fundado sobre a sexualidade num grau muito mais amplo do que no caso dos homens, atravessou quase dois séculos no centro dos discursos sobre a feminilidade”. Inevitavelmente, as transformações psíquicas irão ocorrer diante da maternidade, mas a carga social vivenciada pelas mulheres

ainda é muito desproporcional, quando contrapostas às dos homens. Para Raquel Soiffer (1980), o desejo de ter filhos é compartilhado pelos homens e pelas mulheres, bem como ter esses filhos não envolve apenas a mulher, mas também seu companheiro e o meio social.

A feminilidade para a psicanálise também tomou um novo curso, à medida que as mulheres conquistaram seus espaços e reduziram a dominação masculina sobre seus corpos e aspirações. A mulher moderna, reflete Elisabeth Roudinesco (2003, p. 155), não é vista apenas como uma estrutura resultante da autoridade do pai e nem é fruto dos interditos e das funções simbólicas; “em lugar daquela mulher, existencial, induzida pelo mito edipiano, foi instruída outra, horizontal e múltipla, inventada pelo individualismo moderno”.

Adiante, as razões pelas quais as “mulheres-mães” sofrem com a síndrome do *burnout* materno serão analisadas e poderão ser melhor entendidas após esta compreensão do percurso sócio-histórico vivenciado pelas mulheres ao longo dos séculos. Como visto, são fatores de raízes sociais e psíquicas profundas, que podem ser difíceis de serem acessados e compreendidos com clareza pelas mães. Embora a contemporaneidade possibilite novas discussões e abra espaço para desmistificar o ideal materno, muitas mulheres ainda sofrem e se submetem a condições que vão além do que podem suportar, reverberando em sintomas e modos de sofrimentos contemporâneos, como a síndrome do *burnout* materno. Conforme pontua Elisabeth Badinter (1985, p. 16): “os valores da sociedade podem ser tão imperiosos que afetam os nossos desejos”.

### **Análise sobre os efeitos do *burnout* materno**

Diante da contextualização acerca do *burnout* materno e das reflexões sobre a maternidade e o feminino, faz-se necessário investigar os pontos-chaves do fenômeno em questão, a saber: a mãe perfeita, a despersonalização e a culpa. Esses conceitos se encontram no cerne do *burnout* materno e serão analisados através dos dados de pesquisas realizadas sobre a síndrome. Assim, tornam-se de suma importância as leituras históricas, socioculturais e psicanalíticas, pois o entrelaçamento das diferentes áreas amplia a compreensão dos pontos que serão abordados.

Alguns aspectos estão fortemente correlacionados à exaustão das mães, e muitos desses fatores são influenciados pelas normas sociais. Internalizar as normas faz com que as mães procurem ser sempre perfeitas, pacientes, benevolentes e que nunca expressem sua raiva. O bom não é suficiente para as mães que sempre perseveram para serem melhores, levando-as a



acreditar em um idealismo e objetivos inalcançáveis (HUBERT; AUJOULAT, 2018). A pressão para atingir estas normas sociais, sob o pretexto de uma parentalidade positiva, aumenta a autoexigência das mães, que precisam sempre deixar seus filhos bem vestidos, limpos, comportados, entretidos com atividades criativas, dentre outras funções. Seguir à risca essas regras traria uma sensação de segurança para com as crianças. Porém, surge a dúvida sobre o que é da sua identidade e o que é obrigatoriedade social (HUBERT; AUJOULAT, 2018).

Muito embora as mulheres contemporâneas tenham delineado um novo cenário frente à maternidade, o fenômeno do *burnout* materno faz questão de lembrar que conceitos outrora ultrapassados ainda marcam esta geração. A maternidade como um atributo fundamental da substância feminina traz fortes impressões, pontuado por Elisabeth Badinter (1985), como as mães rousseauianas – herança da influência filosófica de Jean Jacques Rousseau – no século XVIII. São aquelas que sempre ignoram o princípio do prazer e da agressividade, em nome da criação dos filhos. São mães sempre benevolentes, doces e zelosas. Elas são a que tudo suportam, e abnegam de seus próprios cuidados, em detrimento do bem-estar da família (BADINTER, 1985). Rousseau foi o maior divulgador das virtudes do amor materno e dos ensinamentos sobre o papel da mulher na sociedade, uma vez que, para o filósofo francês, as mulheres deveriam ser educadas na vergonha e no pudor, em nome do equilíbrio das relações conjugais (KEHL, 1998).

Uma leitura mais contemporânea da mesma autora, Elisabeth Badinter, em sua obra *O Conflito: a mulher e a mãe*, publicada em 2011, recai novamente sobre a análise da mãe perfeita como aquela que cuida do filho sete dias por semana e sem descanso. De certa forma, foi internalizado pelas mulheres que não há como conciliar a vida de mãe com o mundo exterior, com o trabalho e com suas próprias vontades. Embora surgissem ao longo da história novas tonalidades de uma mulher com mais liberdade, que busca preservar e separar a mulher da mãe, o registro de abdicação do prazer por parte das “mães-mulheres” cristalizou-se.

De acordo com Winnicott, no exercício da maternidade basta que a mulher-mãe seja suficientemente boa e que, em certa medida, é necessário e salutar o afastamento materno para o bom desenvolvimento da criança. Ademais, eventuais falhas adaptativas à condição de mãe são elas mesmas uma modulação às necessidades crescentes da criança, em seu desenvolvimento. Assim, mãe e filhos crescem juntos, de uma forma muito sutil (WINNICOTT, 1999). O ideal da perfeição não está correlacionado com o “suficiente” postulado por Winnicott. No entanto, a construção sociocultural demonstra que a mãe deve corresponder a esse ideal dito natural; do contrário, o amor da mãe para com a criança estaria à

prova. Amar um filho, aponta Maria Rita Kehl (1998, p. 93), “depende muito mais de fatores psicológicos do que fisiológicos”. Ademais, uma das causas que produzem o ódio materno está justamente no imperativo super egóico de amar o filho sobre todas as coisas.

Diante do exposto, faz-se necessário analisar a origem do rigor da mãe que deseja ser perfeita. Para a psicanálise, este é um fenômeno relacionado às heranças mais arcaicas do indivíduo. Conforme postulado por Freud (1923), nas profundezas da vida psíquica se formam ideais baseados no que há de mais elevado na alma do ser humano – em conformidade com a escala de valores de cada sujeito –, resultando na formação do Ideal do Eu. O Eu, no complexo edipiano, ao se reorganizar pela via da identificação, acaba assumindo traços do objeto identificado. Como consequência, há uma mudança do destino da libido, que antes era voltada ao objeto, agora volta-se ao próprio Eu, de forma narcísica, fazendo emergir o Ideal do Eu. Este se tornará mais exigente quanto maior e mais eficaz tiver sido a repressão exercida pelo Super-Eu, representado na figura paterna. Assim, sob a forma de consciência moral e sentimento de culpa, o Super-Eu vai dominando o Eu, dando a forma a um Ideal do Eu cada vez mais exigente. Este, por sua vez, passa a ter as mais altas expectativas, espera grandes realizações do Ego e é capaz de condená-lo diante das frustrações (FREUD, 1923). E, por isso, as “mulheres-mães”, com expectativas de serem perfeitas, sofrem condenação delas mesmas, frente a demandas impossíveis de serem contempladas em sua totalidade. A busca pelo ideal torna-se exaustiva e faz aflorar sentimentos de inferioridade e incapacidade tão comuns no *burnout* materno.

Justamente por isso, o superinvestimento que as mães fazem pelos filhos pode tomar caminhos dolorosos, pois muitas vezes excedem suas limitações e possibilidades, fazendo da experiência materna algo frustrante. Os sentimentos de saturação comumente aparecem e costumam ser muito intensos, levando as mães à fadiga emocional e física. Conforme Hubert e Aujoulat (2018) pontuam, os níveis de estresse e ansiedade têm um impacto enorme no dia a dia, afetando consideravelmente a qualidade de interação com a criança. As mães se sentem sobrecarregadas e com a sensação de estarem presas em um eterno presente desconfortável, apenas sobrevivendo no modo automático (HUBERT; AUJOULAT, 2018).

Com este alto nível de exaustão, as mães não são capazes de interagir ou simplesmente estar com os seus filhos, de forma agradável. No estudo realizado por Hubert e Aujoulat (2018), algumas mulheres que participaram da pesquisa reportaram que a presença da criança é insuportável, a comunicação torna-se violenta, que costumam chorar incontrolavelmente e confessam sofrer muito por se sentirem e agirem desta forma. Neste momento, as mães exaustas se desconectam das suas emoções e das suas crianças.

No *burnout* materno os sentimentos estranhos duram por muitos meses. As mães exaustas não conseguem controlar seus sentimentos, revelam não se reconhecerem (despersonalização) e têm medo dos seus impulsos violentos. Sem acompanhamento ou ajuda, a incapacidade de autocontrole e a experiência de sentimentos ruins com os filhos minam o sentimento de competência materna dessas mulheres, endossam que elas são um fracasso, e, por este motivo, elas se odeiam muito.

O conceito de despersonalização e a desconexão com os filhos levantam questões já mencionadas sobre como a mulher interiorizou a maternidade e sobre como essas questões atravessam a subjetividade feminina e a maternagem. A partir do momento em que nasce uma criança, o que era legítimo na vida de uma mulher automaticamente deixa de ser, quando esta torna-se mãe (BADINTER, 2011). O excesso de interiorização de uma maternidade exclusiva e a abdicação do próprio prazer paulatinamente abrem espaço para novos sentimentos e inquietações. As experiências das mães que colocam à margem a mulher existente em si, limitando-se aos cuidados dos filhos, podem anular não somente os seus desejos, pois, conforme relatos de mães nos descritos de Elisabeth Badinter (2011), elas também se tornam alienadas e perdem a identidade.

A despersonalização faz com que a mulher experiencie muito sofrimento e prejuízo, de forma significativa, o relacionamento afetivo com a criança. Pichon-Rivière (2007) considera que a negação do vínculo levará à despersonalização. No *burnout* materno, as mães negam-se a escutar suas próprias vontades, realizam as atividades referentes aos filhos de forma mecânica e sem prazer, distanciando-se delas mesmas e da criança. A despersonalização é uma forma de tentar perder-se de si ou do Eu, “uma tentativa de não ser aquele que quer se vincular, mas ser outro” (PICHON-RIVIÈRE, 2007, p. 12). As mulheres que sofrem com a síndrome do *burnout* materno travam uma batalha, uma vez que desejam se desvincular de si e internalizar a mãe perfeita.

A culpa é mais um fator central para a compreensão do *burnout* materno em vista que ela antecede a exaustão. As mães acreditam que precisam de um tempo exclusivamente delas para suas realizações além da função materna, porém, sentem-se culpadas por precisarem deste tempo (HUBERT; AUJOUAT, 2018). A grande responsabilidade sociocultural assumida pela mulher trouxe consequências severas em forma de culpa. Perante o meio social, a mãe tem o dom inato de sempre ser admirável em sua função materna, e, caso falhe, mediante os julgamentos alheios, está condenada ao fracasso. Elisabeth Badinter (1985) destaca que os estudiosos e médicos do século XIX nomearam as mães que não amamentavam os filhos como

as “mães más”. Essas mulheres, perante a sociedade, estavam sentenciadas à maldição e condenavam toda a sua descendência a males horríveis, como loucura, câncer e as terríveis neuroses que afligiam a humanidade (BADINTER, 1985).

As exigências sociais percorrem o tempo, atravessam séculos e chegam à contemporaneidade trazendo conflitos muitos parecidos, sobretudo, para as mães que desejam trabalhar. “No século XXI a sexualidade das mulheres já não se encontra mais ancorada na maternidade e as fronteiras entre o espaço da família e o espaço do trabalho vêm sendo redefinidas” (MANSUR, 2003, p. 21). Entretanto, Marie Langer (1981) argumenta que as mulheres enfrentam do meio ambiente maiores exigências em comparação aos homens. Delas se espera, caso opte por conciliar a vida de mãe com a profissão, que administre muito bem as demandas da casa, dedique-se à educação dos filhos, supra as necessidades do chefe e, com o tempo que lhe sobre, ajeitem o seu corpo. Não conseguir equilibrar essas tarefas traz enorme sofrimento, sentimento de incapacidade e culpa (LANGER, 1981).

O acúmulo de culpa sem dar vazão e sem a elaboração de todos os sentimentos que vêm em decorrência dele culminam no *burnout* materno; neste estado, as mães encontram-se esgotadas física e mentalmente. A construção sócio-histórico-cultural atravessa a subjetividade das mulheres com o decorrer do tempo, modulando um Ideal do Eu com registros cada vez mais exigentes. Ser mãe no *burnout* materno significa estar diante de uma grande ambivalência, entre o amor e ódio pela criança e por ela mesma. Conforme Pichon-Rivière (2007), o sentimento de culpa vem justamente em decorrência do sentimento de ambivalência, pelo fato de odiar um objeto amado, o que provoca a dor moral. Para ele, “a culpa está no Eu que, diante do objeto, sente-se culpado por ter tantas fantasias destrutivas a respeito de objetos que a pessoa sente que também ama” (PICHON-RIVÈRE, 2007, p. 27). Desta forma, as mães ficam entregues à própria sorte e, por sentirem vergonha de si mesmas, experimentam um grande sentimento de solidão, que é reforçado pela falta de suporte e distanciamento social. Para elas, conforme esclarece Hubert e Aujoulat (2018), pedir ajuda não é fácil; fazer qualquer pedido de ajuda nessas condições torna-se verdadeiramente difícil.

## **De mãe para mãe**

A pesquisa realizada por Hubert e Aujoulat (2018) sobre *burnout* materno revela que o desejo de serem mães perfeitas está associado à cobrança social para que internalizem a maternidade positiva. A identidade que as mulheres têm como mães, revela a pesquisa, é

herdada das lembranças de como elas foram cuidadas, quando eram filhas. Exceder o limite do que podem suportar no cuidado com os filhos traz registros de que isso é normal, uma vez que suas próprias mães suportavam além do que podiam por elas. Uma das mulheres da pesquisa de Hubert e Aujoulat (2018) revelou em sua fala: “é normal ficar exausta porque minha mãe fez isso por mim”.

Experienciar uma maternagem ruim enquanto filhas também deixam marcas na forma como as mulheres se veem como mães. Há, neste cenário, um forte desejo em não ser a mesma que a sua mãe foi para ela, dando aos seus filhos tudo o que não tiveram, fazendo o impossível por eles (HUBERT; AUJOULAT, 2018). Deste modo, a autocobrança por ser uma mãe melhor e a busca inesgotável por esse ideal deixam as mulheres mentalmente esgotadas e exaustas.

Conforme pontua Eliana de Felice (2000), a maternidade é um momento em que ocorre uma mudança de identidade e uma nova definição de papéis, uma vez que a mulher, além de filha, passa a ser mãe. Assim, ter um filho resgata uma experiência muito arcaica que dará contorno à maternidade, caracterizado por Eliane de Felice (2000) como um momento de experimentar a feliz renovação de suas mais primitivas ligações com a própria mãe.

Para o desenvolvimento da psicosexualidade da mulher, Freud considera o período pré-édipiano tão significativo quanto o Édipo (FREUD, 1931). Isto porque a sua experiência em análises mostrou que, antes do Édipo, onde o objeto amoroso da menina é o pai, havia uma fase exclusiva, apaixonante e de intensa ligação com a mãe. Freud (1931) considera ter subestimado a fase até os cinco anos de idade da menina, ou seja, a maior parte do seu florescimento sexual, em vista de que este período vivido entre mãe e filha pode ser rico e variado. Desta maneira, a atitude da mãe para com seus filhos baseia-se em primitivas relações objetais e, segundo o sexo do bebê, a mãe repetirá, em maior ou menor grau, as relações primitivas da primeira infância (FELICE, 2000).

Contudo, nem só de amor a vivência primária entre mãe e filha é construída. Para Marie Langer (1981), tanto o homem quanto a mulher rejeitam inconscientemente a mãe. A dependência total da criança com a mãe, assim como a grande vulnerabilidade da criança em face dos cuidados maternos, faz com que experienciem sentimentos de amor e ódio. Nessa relação díade, inevitavelmente a criança experimentará frustrações, as quais serão todas projetadas para sua mãe em forma de agressividade, despertando, assim, o ambivalente sentimento de amor e ódio (LANGER, 1981).

Desta maneira, a relação da menina com a mãe durante os primeiros cuidados até a primeira infância traz muitos conflitos. Primeiro, ela vivenciará frustrações que serão

destinadas à sua mãe, mas também sentimentos de amor intenso por ela, o que fará da fase pré-edípica fundamental para o desenvolvimento da sua psicosexualidade (FREUD, 1931; LANGER 1981). Depois, para entrar no Édipo, a menina se sentirá enganada pela mãe, por ela não lhe dar o falo e por tê-la feito menina (FREUD, 1933). Durante a fase edípica, a menina, após investir no pai como objeto amoroso, ainda rivalizará com a sua mãe. Até o desfecho da situação edípica, a dinâmica psíquica da garota é permeada por muitos sentimentos e exigirá grandes dispêndios psíquicos para resolução de todos esses embates com a sua mãe.

Justamente por isso, muitos dos sentimentos hostis experienciados pelas mães com seus filhos, de acordo com Marie Langer (1981, p. 67), “provêm de suas próprias frustrações infantis, que as fixaram em uma posição imatura e inadequada no seu papel de mãe”. Somado a isso, as vivências do Ego não ficam perdidas com o passar das gerações, pois, quando repetidas com força suficiente, suas impressões são mantidas hereditariamente (FREUD, 1923). O ideal materno sofre interferência de múltiplos fatores, como já visto no decorrer deste artigo. Assim, a relação “mãe-filha” também fornece importantes subsídios para compreender como a mulher vivencia a sua forma de maternar.

A perpetuação de sofrimentos vivenciados pelas mães em decorrência dos cuidados com as crianças, como na síndrome do *burnout* materno, envolve fatores inconscientes que poderão ser reelaborados a partir de um processo psicoterápico, o que poderá ajudar as mulheres a se apropriarem de suas próprias histórias. Os conflitos emocionais vividos por elas podem provocar uma incapacidade de viver a maternidade de maneira gratificante. De acordo com Eliane de Felice (2000), a forma com que a mulher se relaciona com a figura materna internalizada será um importante preditor psíquico para a qualidade emocional na maternidade.

### **Considerações finais**

Para a análise do fenômeno do *burnout* materno, este artigo tomou como referencial teórico a psicanálise. No entanto, antes de entrar neste cenário teórico, foi preciso compreender a feminilidade como uma construção social, que irá estabelecer parâmetros para a maternidade. Assim, foi possível entender que o alto nível de estresse enfrentado pelas mães no fenômeno contemporâneo em questão traz cargas sociais e psíquicas que foram acumuladas durante um longo percurso histórico, influenciando as subjetividades das mulheres.

No *burnout* materno, as mães exaustas enfrentam medo, frustrações, culpa, vergonha, ódio e impulsos agressivos que as deixam psiquicamente sobrecarregadas. A maternidade, vista

como algo fundante da condição feminina pelo meio social, não autoriza essas mulheres a reconhecerem os seus limites frente à maternidade, e faz com que esse momento de esgotamento mental seja vivenciado de forma silenciosa.

Diante do contexto sócio-histórico, é considerada uma virtude a mulher que silencia seus desejos e anseios além da maternidade. Por isso, conciliar a carreira profissional e a maternidade, atualmente, ainda é um grande desafio para as mulheres. Elevar o debate para desconstruir um ideal de materno equivocados, torna-se necessário em razão de o fenômeno revelar que existem mulheres vulneráveis, que sofrem alto nível de estresse em decorrência dos cuidados para com seus filhos. Este fator enaltece o quanto ainda é desproporcional, perante a sociedade, a carga psíquica enfrentada pelas mulheres, quando comparada à dos homens.

Por fim, ainda é perceptível a escassez de estudos relacionados à síndrome do *burnout* materno, assim como o assunto da feminilidade e maternidade não esgota as possibilidades de discussão. É preciso ampliar as reflexões em torno dessa temática, sobretudo diante uma cultura que impõe um ideal de maternidade que oprime as mulheres em suas vontades. Para tal, é fundamental criar espaço de escuta, para que as mães se fortaleçam, apropriem-se de suas histórias e vivenciem as suas escolhas sem demasiada culpa. Ser mãe é um momento transformador na vida das mulheres e, inexoravelmente, junto a um filho, emergem dúvidas, novos direcionamentos na vida e sofrimento; afinal de contas, mudar pode ser doloroso. Contudo, maternar pode ser gratificante, prazeroso e um lugar de transformação, caso essa “mãe-mulher” seja amparada e acolhida em seus próprios anseios. Diante das vicissitudes que compõem o feminino, nada é tão certo e previsível, principalmente a maternidade.

## Referências

- BADINTER, Elisabeth. **Um amor conquistado: o mito do amor materno**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.
- BADINTER, Elisabeth. **O conflito: a mulher e a mãe**. Rio de Janeiro: Record, 2011.
- FELICE, Eliana Marcello de. **A psicodinâmica do puerpério**. São Paulo: Vetor, 2000.
- FORNA, Aminatta. **Mãe de todos os mitos: como a sociedade modela e reprime as mães**. Rio de Janeiro: Ediouro, 1999.
- FREUD, Sigmund. **O eu e o id**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. (Col. Obras Completas, v. 16)
- FREUD, Sigmund. **Sobre a sexualidade feminina**. Obras Completas. v. 18. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

- FREUD, Sigmund. **Conferência XXXIII: Feminilidade**. Obras Completas. v. 18. São Paulo: Companhia das Letras, 2010.
- HUBERT, Sara; AUJOULAT, Isabelle. Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. **Frontier in Psychology**, Bruxelas, v. 9, jun./2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01021/full>. Acesso em: 30 jul. 2020.
- KEHL, Maria Rita. **Deslocamentos do feminino**: a mulher freudiana na passagem para modernidade. Rio de Janeiro: Imago, 1998.
- LANGER, Marie. **Maternidade e sexo**: estudo psicanalítico e psicossomático. Porto Alegre: Artes Médicas, 1981.
- LUNA, Dulce. Maternidade e Sublimação: que destino é este? *In*: MENDONÇA, Cristiane. (org.); CHAVES, Irma (org.) **A anatomia é o destino?** textos psicanalíticos. Recife: Ed. dos Autores, 2011.
- LEBERT-CHARRON, Astrid. *et al.* Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. **Frontier in Psychology**, Paris, v. 9, jun./2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00885/full>. Acesso em: 30 jul./2020.
- MANSUR, Luci Helena. **Sem filhos**: a mulher no singular no plural. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- PICHON-RIVIÈRE, Enrique. **Teoria do vínculo**. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
- ROUDINESCO, Elisabeth. **A família em desordem**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2003.
- SOIFER, Raquel. **Psicologia da gravidez, parto e puerpério**. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1980.
- SÉJOURNÉ, Nicolas. *et al.* Maternal Burn-out: an exploratory study. **Journal of Reproductive and Infant Psychology**, Toulouse, v. 36, n. 3, p. 276-288, fev./2018. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02646838.2018.1437896>> Acesso em: 30 jul.2020.
- WINNICOTT, Donald Woods. **Os bebês e suas mães**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

---

Recebido em: 03.12.2021  
Aprovado em: 22.03.2022

**Para referenciar este texto:**

LEÃO, Juliana de Melo Souza; DUARTE, Lígia Maria de Abreu. Análise dos conceitos psicológicos e sociais associados à síndrome do burnout materno. **Lumen**, Recife, v. 31, n. 1, p. 05-20, jan./jun. 2022.