

Sombra e transgeracionalidade na depressão pós-parto: um olhar da psicologia analítica

Geovanna Ferreira GONTIJO¹

¹Universidade de Brasília (UnB), Departamento de Psicologia Clínica e Cultura (PsiCC).
Brasília/DF, Brasil.

Resumo

A depressão pós-parto é um fenômeno multifacetado que transcende fatores biológicos e sociais, possuindo raízes profundas na psique materna. Pela psicologia analítica, a maternidade pode ser compreendida como um rito de passagem, no qual a mulher vê-se diante de arquétipos do inconsciente coletivo, especialmente o arquétipo da Grande Mãe, e pode ativar conteúdos desafiadores, como o complexo materno sombrio. Esses aspectos podem desencadear sentimentos de inadequação, culpa e desconexão emocional, impactando o vínculo mãe-bebê e perpetuando possíveis padrões transgeracionais de sofrimento emocional. Este estudo discute a transmissão transgeracional na depressão pós parto, destacando como traumas maternos não elaborados podem emergir na experiência da maternidade. Além disso, explora-se o papel da sombra materna no desenvolvimento da depressão pós-parto, bem como a possibilidade de sua compreensão e elaboração como um caminho para a transformação psíquica. A partir de uma abordagem baseada na psicologia junguiana, argumenta-se que a depressão pós-parto pode ser um chamado do inconsciente e que é possível a vivência de um caminho no qual a mãe ressignifique sua história emocional e rompa com ciclos de sofrimento transgeracional. Com base nas contribuições de Jung, Neumann e autores contemporâneos,

Conflito de interesses:

A autora declara não haver nenhum interesse profissional ou pessoal que possa gerar conflito de interesses em relação a este manuscrito.



Recebido: 10 mar 2025; Revisão: 02 jun 2025; Aprovado: 14 jul 2025; Aprovado para publicação: 26 nov 2025.

percebe-se que a maternidade, ancorada na integração da sombra, pode proporcionar não apenas um processo de cura individual, como também um legado de equilíbrio psicológico para as futuras gerações. Assim, a compreensão da depressão pós-parto sob essa perspectiva amplia as possibilidades de intervenções terapêuticas, enfatizando a importância do acolhimento, do cuidado e da ressignificação dos conteúdos inconscientes na jornada materna.

Descritores

Depressão pós-parto, psicologia junguiana, maternidade.

Shadow and Transgenerationality in Postpartum Depression: A Perspective from Analytical Psychology

Abstract

Postpartum depression is a multifaceted phenomenon that transcends biological and social factors, rooted deeply within the maternal psyche. From the perspective of analytical psychology, motherhood can be understood as a rite of passage, wherein the woman encounters archetypes of the collective unconscious, particularly the archetype of the Great Mother, and may activate complex and challenging psychic contents, such as the dark maternal complex. These aspects can give rise to feelings of inadequacy, guilt, and emotional disconnection, potentially impairing the mother-infant bond and perpetuating transgenerational patterns of emotional suffering. This study examines the transgenerational transmission of unresolved maternal trauma within the context of postpartum depression, highlighting how such trauma can resurface during the maternal experience. Furthermore, it explores the role of the maternal shadow in the development of postpartum depression and considers how its integration and elaboration may serve as a path toward psychological transformation. Grounded in Jungian psychology, the argument is made that postpartum depression may represent a call from the unconscious, offering the mother an opportunity to reframe her emotional narrative and break cycles of transgenerational distress. Drawing on the contributions of Jung, Neumann, and contemporary authors, it is posited that motherhood, anchored in the integration of the shadow, can foster not only individual healing but also a psychological legacy of balance for future generations. Thus, understanding postpartum depression through this lens expands the therapeutic horizon,

emphasizing the importance of emotional containment, care, and the symbolic re-signification of unconscious material in the maternal journey.

Descriptors

Postpartum depression, junguian psychology, mothers.

Sombra y transgeracionalidad en la depresión posparto: una mirada de la psicología analítica

Resumen

La depresión posparto es un fenómeno de múltiples facetas que trasciende factores biológicos y sociales, y que tiene profundas raíces en la psiquis maternal. Por medio de la psicología analítica, la maternidad puede ser comprendida como un ritual de pasaje, en el cual la mujer se ve frente a arquetipos del inconsciente colectivo, especialmente el arquetipo de la Gran Madre, y puede activar contenidos desafiantes, como el complejo materno sombrío. Estos aspectos pueden desencadenar sentimientos de inadecuación, culpa y desconexión emocional, impactando el vínculo madre-bebé y perpetuando posibles estándares transgeneracionales de sufrimiento emocional. Este estudio debate la transmisión transgeneracional en la depresión posparto, subrayando cómo traumas maternos no elaborados pueden emerger en la experiencia de la maternidad. Además, se explora el papel de la sombra materna en el desarrollo de la depresión posparto, como también la posibilidad de su comprensión y elaboración como un camino para la transformación psíquica. A partir de una perspectiva basada en la psicología junguiana, se argumenta que la depresión posparto puede ser un llamado del inconsciente y que es posible la vivencia de un camino en el cual la madre dé nuevo significado a su historia emocional y rompa con ciclos de sufrimiento transgeneracional. Con base en las contribuciones de Jung, Neumann y autores contemporáneos, se percibe que la maternidad, anclada en la integración de la sombra, puede proporcionar no solo un proceso de cura individual, como también un legado de equilibrio psicológico para las futuras generaciones. Así, la comprensión de la depresión posparto desde esta perspectiva aumenta las posibilidades de intervenciones terapéuticas, enfatizando la importancia de la acogida, del cuidado y del hallazgo de nuevos significados para los contenidos inconscientes en la jornada maternal.

Descriptores

Depresión post-parto, psicología junguiana, madres.

Introdução

A depressão pós-parto é um fenômeno de grande relevância clínica e social, afetando significativamente a saúde mental materna e o desenvolvimento infantil. No Brasil, a prevalência desse transtorno é alarmante, variando entre 12% e 37% (Moraes et al., 2017), taxa superior à média global estimada pela Organização Mundial da Saúde – OMS (*World Health Organization*, 2017) para países de baixa renda. A experiência da maternidade, frequentemente idealizada como um período de plenitude e conexão afetiva, pode, na realidade, desencadear sentimentos ambivalentes, inseguranças e sintomas depressivos que comprometem o vínculo entre mãe e bebê e a saúde emocional da mulher.

Para além das causas biológicas e psicológicas, é essencial considerar o peso simbólico e histórico que acompanha a vivência da maternidade. A mulher carrega uma herança coletiva de um feminino marcado por séculos de repressão, idealização e controle social, no qual a maternidade foi exaltada como destino natural, mas também usada como instrumento de submissão (Badinter, 1985; Federici, 2019). Essa herança cultural, aliada à sobrecarga prática vivenciada por muitas mulheres sem rede de apoio efetiva, torna o puerpério um período de extrema vulnerabilidade. A responsabilização quase exclusiva da mãe pelo cuidado emocional e físico do bebê, somada à ausência da corresponsabilidade paterna ou comunitária, amplia o risco de sofrimento psíquico e contribui para os altos índices de depressão pós-parto no país. A escassez de políticas públicas voltadas à saúde mental perinatal e à proteção social da mulher evidencia o quanto a experiência materna ainda é negligenciada enquanto evento relacional e coletivo (Federici, 2019).

A compreensão e o enfrentamento da depressão pós-parto exigem uma abordagem holística e multidimensional, que contemple fatores biológicos e ambientais e também aspectos psíquicos e simbólicos que permeiam a transição para a maternidade. Além das oscilações hormonais e os possíveis desafios sociais, é essencial considerar as influências do inconsciente coletivo e dos complexos maternos herdados que podem emergir de forma intensa durante a gestação e o puerpério (Jung, 1959/2007). O processo de tornar-se mãe envolve profundas transformações psicológicas e emocionais que podem ser compreendidas como um rito de passagem, pelo qual a mulher entra em contato com arquétipos do inconsciente coletivo e confronta aspectos sombrios de sua identidade (Petric, 2023).

A psicologia analítica oferece uma lente valiosa para a compreensão da depressão pós-parto, pois permite explorar a

influência dos arquétipos maternos, do complexo materno sombrio e da transgeracionalidade na experiência materna. Jung (1959/2007) destaca que o arquétipo da Grande Mãe pode se manifestar de maneira dual, tanto como uma força nutridora e protetora quanto como uma presença opressora e destrutiva. Quando aspectos sombrios desse arquétipo são percebidos, a mãe pode experimentar um intenso conflito psíquico entre a maternidade idealizada e a realidade concreta do bebê real, o que pode gerar frustrações, angústias e sentimentos de insuficiência materna (Gutman, 2013).

A transmissão de padrões psíquicos entre gerações é outro fator crucial na compreensão da depressão pós-parto. Jung (1921/2013) ressalta que traumas e experiências não resolvidas da família, especialmente da mãe, podem influenciar a psique das novas gerações, perpetuando dinâmicas inconscientes que afetam a relação entre mãe e filho.

Neste artigo, propõe-se uma reflexão sobre a depressão pós-parto à luz da psicologia analítica, explorando a influência da sombra materna e da transmissão transgeracional na psique. No trabalho discute-se o impacto dos complexos maternos negativos e as possibilidades de transformação psíquica. Ao iluminar esses aspectos profundos da experiência materna, pretende-se contribuir para uma compreensão mais ampla e humanizada da depressão pós-parto, oferecendo caminhos para uma maternidade mais consciente e integrada.

Metodologia

O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão teórica exploratória, método que permite a identificação, análise e síntese de conhecimentos já existentes, possibilitando um aprofundamento conceitual e a construção de novas interpretações sobre um fenômeno (Snyder, 2019). A seleção do referencial teórico seguiu um método heurístico de busca bibliográfica, caracterizado pela identificação progressiva de materiais relevantes em plataformas de pesquisa acadêmica, permitindo a construção de um embasamento teórico consistente, de acordo com as diretrizes metodológicas de Gil (2008), que destaca a importância da exploração progressiva e do refinamento teórico em estudos qualitativos.

Os textos selecionados foram lidos e analisados sob um enquadramento qualitativo, sendo organizados em categorias temáticas que contemplam a manifestação do arquétipo da Grande Mãe na maternidade; a influência do complexo materno sombrio na saúde mental materna; a transmissão transgeracional

de traumas e padrões inconscientes; e a depressão pós-parto como um chamado do inconsciente para a individuação, além das questões sociais que atravessam a saúde mental da mulher nesse período.

A aplicação dessa estratégia possibilitou a integração entre os fundamentos clássicos da psicologia analítica e pesquisas recentes sobre maternidade e depressão pós-parto, permitindo uma compreensão mais ampla e profunda do tema, com potencial para contribuir para intervenções psicológicas e discussões acadêmicas na área.

Tornar-se mãe

O processo de tornar-se mãe é uma jornada que se inicia na gestação e é marcado por profundas transformações psicológicas e emocionais. Segundo Petric (2023), esse período pode ser compreendido como um momento de ruptura e transição, pelo qual a mulher entra em contato com arquétipos do inconsciente coletivo e confronta aspectos profundos e sombrios de sua identidade, além de seus próprios complexos maternos. Essas mudanças são acompanhadas por um intenso processo em que a mulher adapta-se ao novo papel materno e lida com desafios emocionais e identitários que emergem nesse percurso (Babotin, 2020).

Além das transformações psicológicas, ocorrem significativas mudanças no corpo feminino, incluindo alterações hormonais essenciais para o desenvolvimento do feto. Essas transformações frequentemente despertam sentimentos de vulnerabilidade, insegurança e ansiedade (Marty, 1991). Com isso, a maternidade, tal como concebida socialmente, não pode ser dissociada também de seu enraizamento histórico e cultural. Por séculos, a maternidade tem sido apresentada como um destino natural e transcendental da feminilidade. Essa idealização, conforme argumenta Badinter (1985), serviu historicamente como forma de controle social, conferindo à mulher um lugar de suposta centralidade no lar, embora limitado em sua autonomia e vinculado à função de reprodução. Federici (2019) aprofunda essa crítica, ao demonstrar que essa maternidade idealizada era, na verdade, funcional à lógica patriarcal, sustentando a reprodução da força de trabalho e a transmissão patrimonial.

Trata-se, portanto, de uma construção histórica e simbólica que gerou feridas psíquicas profundas no feminino, convertendo o maternar em um dever afetivo e moral, frequentemente desconectado da realidade concreta vivida pelas mulheres. Ainda hoje, conforme denúncia Vivas (2021), essa idealização persiste,

impondo uma maternidade hiperindividualizada e extenuante, em que a mulher é responsabilizada integralmente pela saúde física, emocional e até simbólica do bebê.

Nesse contexto, a transição para a maternidade envolve não apenas a assunção de um novo papel social, como também uma profunda reconfiguração psíquica e simbólica da identidade da mulher em diferentes níveis. Ao longo da gestação e do período pós-parto, ocorrem mudanças significativas no corpo, na sociedade e na psique, que impactam a percepção da feminilidade, da sexualidade e da própria identidade. Danylova (2020) compara esse processo a uma morte simbólica, com a mulher que não é mãe precisando ceder espaço para o nascimento de uma nova subjetividade, a da mãe, que jamais deixará de sê-lo. Essa transformação, repleta de ambivalências, nem sempre se dá de forma linear ou harmônica, podendo deflagrar sentimentos de angústia, culpa ou inadequação. A idealização da maternidade, cultivada desde a infância por meio de narrativas culturais e familiares, encontra sua ruptura quando a mulher depara-se com o bebê real, um ser concreto, exigente, imprevisível e, muitas vezes, frustrante. Gutman (2013) aponta que o encontro com esse bebê pode representar um verdadeiro abalo emocional, pois raramente corresponde à fantasia idealizada. Essa experiência, marcada pelo cansaço, pela falta de reconhecimento e pela desconstrução do ideal, escancara o abismo entre o imaginado e o vivido, tornando a maternidade uma travessia árdua e, por vezes, solitária.

Essa desconstrução do ideal da maternidade não ocorre apenas em nível individual, mas também se inscreve em uma dinâmica simbólica mais ampla, na qual a mulher precisa revisitar suas próprias expectativas e também as imagens culturais e transgeracionais que moldaram seu imaginário materno. O encontro com o bebê real funciona, muitas vezes, como um ponto de inflexão entre o arquétipo e o concreto, entre o mito pessoal da mãe perfeita e a vivência possível e imperfeita do cuidado cotidiano. É nesse espaço de tensão simbólica que podem emergir sentimentos ambíguos, fragilidade emocional e, não raro, sintomas depressivos. A experiência da maternidade, longe de se restringir à realização de um ideal, exige uma profunda reorganização psíquica e a mulher é convocada a lidar com as suas sombras. Esse processo de integração demanda coragem para enfrentar as perdas implícitas ao “tornar-se mãe” – a perda da identidade anterior, da autonomia plena, do corpo livre de funções – e, ao mesmo tempo, disposição para se reinventar em uma nova posição subjetiva, marcada pela ambivalência, mas também pela potência transformadora da entrega (Danylova, 2020; Gutman, 2013).

Segundo Gutman (2013), apesar de a mulher poder ter uma gestação tranquila e feliz, o período pós-parto frequentemente traz consigo uma nova realidade que pode se manifestar de maneira desafiadora. Após o nascimento, o bebê, agora separado fisicamente do útero materno, inicia sua jornada de funcionamento independente: respira, alimenta-se, expressa suas necessidades e emoções. No entanto, sua conexão emocional com a mãe permanece intensa e profunda. Embora haja uma separação física, a fusão emocional entre mãe e bebê persiste, assumindo uma nova dimensão, na qual a mãe passa a ser a principal mediadora do mundo externo para o recém-nascido. No início da vida, o bebê vive um estado de simbiose psicológica com a mãe, absorvendo e refletindo suas emoções, angústias e inseguranças. Pode-se pensar nesse momento como um período de "nascimento psicológico", quando a mãe também renasce psiquicamente ao assumir sua nova identidade materna. A relação simbiótica formada exige que a mãe esteja emocionalmente presente e conectada, pois suas próprias emoções e estados internos são absorvidos pelo bebê de forma quase instintiva. O desafio, segundo Jung (1959/2007), é encontrar um equilíbrio entre esse papel de provedora absoluta e a construção gradual da independência do filho, um processo que envolve tanto entrega quanto desapego.

Cada sentimento experimentado pela mãe reverbera no mundo emocional do bebê, moldando sua experiência inicial de vida e estabelecendo as bases para sua própria compreensão do mundo e de si mesmo. Babetin (2020) enfatiza que, nesse estágio, o bebê ainda não percebe uma separação clara entre si e a figura materna, vivenciando-a como uma extensão de si. Essa relação inicial é profundamente influenciada por diferentes arquétipos, como o da Grande Mãe, que pode oferecer acolhimento e proteção, mas também evocar sentimentos ambivalentes, como medo e dependência. É importante ressaltar, contudo, que a figura materna nesse contexto não se restringe necessariamente à mãe biológica. A função materna pode ser desempenhada por qualquer cuidador primário que esteja afetivamente disponível, como o pai, a avó ou outras figuras da rede de suporte, desde que ofereça presença emocional, responsividade e contenção psíquica. Segundo Marty (1991), o que sustenta a constituição subjetiva do bebê não é apenas o corpo da mãe, mas a experiência de um ambiente suficientemente bom, que envolve um conjunto relacional capaz de prover segurança e continuidade emocional.

À medida que esse vínculo se transforma, surge a necessidade de diferenciação, permitindo que a criança construa sua própria identidade. No entanto, se essa separação emocional for

comprometida por inseguranças ou padrões emocionais disfuncionais, os impactos podem ser sentidos ao longo de toda a vida adulta. Compreender essa dinâmica materno-infantil é essencial não apenas para apoiar a saúde emocional da mãe, mas também para garantir um desenvolvimento psíquico saudável da criança (Jung, 1954/2000).

A experiência do puerpério, portanto, pode ser vista como uma crise, mas também como um momento de profunda transformação psíquica (Danylova, 2020), quando a mãe precisa conciliar o idealizado e o real, reconhecendo tanto sua vulnerabilidade quanto sua força interior. Essa conciliação exige elaboração simbólica da perda da identidade anterior e integração dos diversos conteúdos emergentes (Balliet, 2024; Jung, 1959/2007). Quando sustentada por escuta e simbolização, essa travessia pode catalisar processos de individuação (Diamond, 1996; Neumann, 1955/2021). Como afirma Balliet (2024), ao trabalhar com a sombra da maternidade, a mulher pode acessar aspectos mais profundos de si mesma, promovendo um crescimento psicológico significativo. Esse processo exige acolhimento e compreensão, pois a jornada arquetípica da mãe é repleta de desafios, mas também de possibilidades de integração e autodescoberta.

Laufer (2024) também destaca que a jornada da maternidade pode ser compreendida como um rito de passagem psíquico, estruturado em três fases clássicas: separação, liminaridade e reintegração, conforme definido por Van Gennep (1909/1960). A gravidez e o puerpério simbolizam a ruptura com a identidade anterior da mulher, dando início a uma fase liminar – ambígua e instável – marcada por incertezas, reorganizações internas e redefinições simbólicas. Trata-se de uma travessia subjetiva densa e, por vezes, dolorosa, que exige a elaboração das perdas envolvidas e a construção de uma nova identidade materna. Nesse processo, a mulher é confrontada com aspectos inconscientes e fragmentos de sua sombra, os quais precisam ser integrados à consciência para que uma nova configuração do *Self* possa emergir. O parto e o puerpério adquirem, assim, significado simbólico como momentos de morte e de renascimento psíquico: a mulher deixa de ocupar exclusivamente a posição de filha para se tornar mãe, biológica e arquetipicamente. Essa transição, por sua complexidade, pode vir acompanhada de sintomas depressivos ou ansiosos, reflexos do esforço psíquico necessário para desconstruir identidades passadas e sustentar o surgimento de uma nova forma de ser (Laufer, 2024).

O puerpério, portanto, representa uma fase liminar de profunda reestruturação psíquica, em que a mulher depara-se com o nascimento não apenas do filho, mas de uma nova configuração

de si mesma. Esse processo pode ser compreendido como um rito de passagem, no qual antigas identidades são simbolicamente desintegradas para dar lugar a novas formas de ser (Jung, 1959/2007; Neumann, 1955/2021). Tal transição exige que a psique feminina atravesse estados de regressão, ambivalência e confronto com conteúdos inconscientes profundos, sobretudo relacionados a diferentes arquétipos e arquétipos maternos, como o da Grande Mãe, e ao complexo materno da mulher (Diamond, 1996; Jung, 1928/2011). Diante dessa jornada de morte e renascimento simbólico, a presença de uma rede de suporte torna-se não apenas desejável, mas essencial. O pai, a família ampliada e outros cuidadores que compartilham a função materna operam como sustentáculos psíquicos que possibilitam à mulher atravessar o caos do início da maternidade sem sucumbir à fragmentação (Balliet, 2024; Levin, 2020). Quando essa sustentação falha, por ausência emocional, isolamento social ou pressões culturais idealizadas, a mulher torna-se mais vulnerável à constelação de complexos sombrios, facilitando o desenvolvimento de estados depressivos. No Brasil, onde a prevalência da depressão pós-parto varia entre 12% e 37% (Moraes et al., 2017), tais dinâmicas revelam não apenas fragilidades individuais, mas sintomas de uma cultura que exige da mãe uma entrega arquetípica idealizada, mas oferece pouco em termos de amparo real.

Depressão pós-parto e complexo materno sombrio

A depressão pós-parto é uma condição clínica que surge nas semanas ou meses após o parto, conforme descrito no DSM-5 (manual de diagnósticos de transtornos mentais) da *American Psychiatric Association* (APA, 2013). Caracteriza-se por sintomas como humor deprimido, perda de interesse, alterações no apetite, distúrbios do sono, fadiga, sentimentos de culpa, dificuldades de concentração e pensamentos suicidas. Entre os fatores de risco estão histórico de depressão, estresse na gravidez, falta de suporte social, complicações no parto e problemas conjugais, podendo afetar o vínculo mãe-bebê e aumentar o risco de transtornos maternos a longo prazo.

Na psicologia analítica, a depressão é vista como sinal de desequilíbrio psíquico, causado por complexos inconscientes que dominam a consciência. Segundo Diamond (1996), manifestam-se em momentos de crise como ansiedade e depressão. Descritos por Jung (1959/2007), esses complexos contêm memórias e emoções reprimidas e influenciam o comportamento quando não integrados. Jung (1928/2011) acrescenta que esses conteúdos, por vezes fora do alcance consciente, invadem o ego com impulsos estranhos, dificultando o equilíbrio psíquico. Nesse contexto, a

depressão representa um apelo simbólico à integração desses conteúdos dissociados.

Um dos primeiros complexos formados é o complexo materno, ligado ao arquétipo materno e à relação da criança com a mãe. A valência desse complexo, positiva ou negativa, depende da qualidade dessa relação e de como é assimilada pela psique infantil. Jung (1959/2007) define-o como composto por imagens arquetípicas universais e experiências emocionais que influenciam profundamente as futuras relações com figuras femininas.

Oliveira (2005) destaca que a concepção do feminino como princípio sagrado remonta às cosmogonias mais antigas, nas quais a figura da mãe ocupava papel central na organização simbólica da existência. Neumann (1955/2021) aprofunda essa compreensão, ao demonstrar que, nas mitologias e tradições religiosas arcaicas, a Grande Mãe manifestava-se sob múltiplas faces, como deusa da fertilidade, da colheita, da guerra ou da sabedoria, refletindo as necessidades psíquicas e socioculturais de cada povo. Assim, embora os arquétipos sejam estruturas universais do inconsciente coletivo, suas imagens concretas, ou seja, as formas pelas quais são vivenciados e representados, são profundamente moduladas por fatores culturais e históricos (Jung, 1959/2007; Neumann, 1955/2021). Como afirma Jung (1959/2007), os arquétipos carecem de conteúdo específico até encontrarem expressão simbólica através das imagens oferecidas pela cultura. Nesse sentido, as representações da maternidade são atravessadas por narrativas simbólicas transmitidas intergeracionalmente, moldando o imaginário coletivo sobre o que significa “ser mãe” em cada tempo e sociedade. A cultura, portanto, não apenas expressa os arquétipos, mas influencia nos símbolos que os corporificam e os tornam acessíveis à consciência.

Zharylgapov e Syzdykova (2023) apontam que a influência da Grande Mãe ainda ressoa na contemporaneidade, embora muitas vezes seja reinterpretada ou disfarçada sob novas formas simbólicas dentro das culturas modernas. Segundo o autor, a tipologia do arquétipo persiste no imaginário coletivo, influenciando a percepção do feminino tanto na literatura quanto na psicologia e nas expressões artísticas. A dualidade inerente à Grande Mãe, que abarca tanto a nutridora quanto a devoradora, continua sendo um aspecto fundamental no estudo da psique e das representações femininas na sociedade contemporânea. Contudo, a permanência da face idealizada dessa figura arquetípica, como símbolo de amor incondicional, entrega plena e nutrição ilimitada, pode se tornar fonte de intensa pressão sobre as mulheres. Ao estabelecer um padrão simbólico de uma mãe totalmente boa, perfeita e devotada, o arquétipo, quando não integrado à consciência com suas ambivalências, contribui para o

sofrimento psíquico, pois desautoriza experiências reais de ambivalência, frustração e falibilidade. Jung (1959/2007) já advertia que, quando um arquétipo domina a psique de forma unilateral, ele torna-se opressivo e pode bloquear o processo de individuação ao impor uma identidade inflada e descolada da realidade concreta.

No nível pessoal, os arquétipos e o complexo materno influenciam profundamente a experiência da mulher ao se tornar mãe, podendo levá-la a repetir padrões internalizados na infância. Caso possua consciência desse processo, especialmente se tiver tido uma experiência materna negativa, poderá buscar agir de maneira diferente com seu bebê. O complexo materno negativo não depende apenas da interação direta entre mãe e filho, mas também da representação psíquica do materno, que pode ser formada por meio de influências culturais, sociais e inconscientes.

Quando constelado de forma dominante, esse complexo pode afetar intensamente o período gestacional e perinatal, favorecendo quadros como depressão gestacional ou pós-parto. Jung (1959/2007) sublinha que não é apenas da mãe que provêm todas as influências sobre a psique infantil, mas também da imagem materna internalizada, formada por fatores transgeracionais e arquetípicos. A função materna, portanto, tem papel estruturante na subjetividade da criança, sendo essencial para seu desenvolvimento emocional e relacional (Diamond, 1996; Jung, 1951/2014). Ainda de acordo com Jung (1959/2007), a ausência de atenção emocional consistente por parte dos cuidadores primários, frequentemente atribuída à mãe, muitas vezes sem rede de apoio, pode gerar impactos emocionais significativos. Jung (1959/2007) acrescenta que os efeitos dessa relação fundante ultrapassam a infância, influenciando toda a trajetória emocional e relacional do indivíduo.

A partir disso, pode-se elaborar não somente sobre as implicações de um complexo materno sombrio fortemente constelado na psique da mulher, como também sobre os efeitos desse processo na constituição psíquica da criança. A falta de resposta emocional adequada da mãe, muitas vezes comprometida por sua própria angústia, exaustão e sentimentos de insuficiência, pode dificultar a formação de um vínculo seguro, afetando negativamente a qualidade da relação mãe-bebê. Esse comprometimento do laço afetivo inicial tem repercussões importantes no desenvolvimento emocional, relacional e até cognitivo do bebê, podendo deixar marcas que se estendem pela vida adulta. É preciso considerar que, em muitos casos, essa falha de sustentação não decorre de uma incapacidade individual, mas da sobrecarga imposta à mãe em contextos nos quais há ausência de suportes emocionais, conjugal e institucionais. A idealização da maternidade, aliada à

responsabilização exclusiva da mulher pelo cuidado infantil, intensifica o isolamento psíquico e impede que a função materna seja exercida de forma suficiente (Jung, 1960/2000; Iaconelli 2020).

Segundo Neumann (1955/2021), o contato com o arquétipo materno no puerpério ativa não apenas imagens universais do inconsciente coletivo, mas também conteúdos inconscientes pessoais e feridas não elaboradas da história psíquica da mulher. O próprio rito de passagem que caracteriza a transição para a maternidade é, por natureza, um processo liminar e desorganizador, no qual conteúdos psíquicos reprimidos podem emergir com intensidade. Vivências traumáticas anteriores, como perdas, abusos, negligências ou experiências de abandono, frequentemente são reativadas nesse momento de regressão e exposição simbólica. Esse confronto com as questões da própria história pode intensificar os conflitos internos, tornando a travessia da maternidade ainda mais desafiadora, especialmente quando não há suporte suficiente para sustentar simbolicamente a experiência.

A influência da transgeracionalidade e da herança familiar na depressão pós-parto

O início da vida psíquica é marcado por uma fusão inconsciente entre o bebê e a mãe, um estado simbiótico primitivo. Lucien Lévy-Bruhl (1927/1985) denominou esse estado de *participation mystique*, no qual não há diferenciação clara entre o eu e o outro. Jung (1959/2007) adotou esse conceito para descrever a relação arquetípica entre a criança e suas figuras parentais, essencial para a formação do ego. Nesse estágio, a criança vive uma sensação de unidade com o ambiente e é a partir dessa fusão inicial que se constrói progressivamente a identidade individual.

Jung (1959/2007) refere-se a essa fase como uma realidade “urobórica”, quando o ego ainda em formação está imerso no inconsciente coletivo, absorvendo padrões sociais, emocionais e culturais. À medida que o ego se desenvolve, ocorre uma separação gradual da consciência em relação ao ambiente e a identidade torna-se mais definida. No entanto, as experiências iniciais continuam a influenciar profundamente os padrões de relacionamento e a estrutura psíquica ao longo da vida (Neumann, 1955/2021).

A emergência da consciência, segundo Jung (1959/2007), é um processo contínuo de despertar que parte das profundezas do inconsciente. Com isso, pode-se pensar que a consciência é dinâmica, desenvolvendo-se por meio da interação com o inconsciente, um processo descrito como individuação. Fershtman

(2021) explica que essa transmissão transgeracional ocorre por meio do inconsciente familiar, onde traumas antigos continuam a se manifestar simbolicamente nos descendentes.

Além disso, Jung (1921/2013) ressalta a significativa influência que os aspectos não vivenciados pelos pais, especialmente a mãe, exercem sobre a esfera psíquica dos filhos, destacando a profunda ligação entre as vidas de nossos ancestrais e as nossas próprias. Essa observação aponta para a ideia de que as experiências não resolvidas, os traumas não enfrentados e os desafios não superados pelos pais podem deixar uma marca duradoura na psique dos filhos, mesmo que esses aspectos permaneçam inconscientes.

Esse processo é particularmente relevante na depressão pós-parto. Traumas não resolvidos da infância da mãe, ou o afastamento emocional materno, podem refletir-se como ansiedade ou depressão na filha, mesmo sem consciência do trauma original. Segundo Newsome (2023), a relação mãe-filha é crucial nesse contexto, influenciando a forma como a filha relaciona-se consigo mesma e com os outros. Esse legado pode ser transmitido simbolicamente, por meio de crenças sobre o feminino e formas de lidar com a dor emocional, perpetuando ciclos repetitivos inconscientes.

Jung (1951/2014) discute ainda a herança psíquica transmitida pelo inconsciente coletivo, que conecta o ser humano moderno aos seus ancestrais por meio de imagens arquetípicas e estruturas emocionais. Tais padrões moldam pensamentos, emoções e comportamentos, sugerindo que muitos conteúdos psíquicos não são totalmente pessoais, mas ecoam experiências coletivas da humanidade. Para Jung (1954/2000), os arquétipos carregam vestígios da experiência humana, orientando os processos psicológicos individuais. Além disso, a transmissão psíquica ocorre tanto em nível coletivo quanto pessoal. No seio familiar, crenças, emoções e complexos podem ser passados de geração em geração, especialmente durante a fase inicial da vida, quando o bebê ainda partilha uma forte conexão psíquica com a mãe. Essa ligação permite que os estados emocionais maternos influenciem a estruturação psíquica da criança e sua percepção do mundo.

Essa noção de contágio psíquico destaca a importância da dinâmica familiar e da transmissão intergeracional na formação da psique individual. Os padrões familiares, traumas não resolvidos, conflitos e expectativas dos pais são internalizados pelas crianças desde tenra idade, moldando suas percepções, comportamentos e padrões de relacionamento. Segundo Fershtman (2021), o trauma pode ser transmitido inconscientemente dentro do campo emocional familiar, criando um ciclo psíquico de repetição, no

qual as gerações seguintes carregam os aspectos não resolvidos da história familiar.

Portanto, ao compreender essa dinâmica, é possível reconhecer a interconexão entre as gerações e a influência profunda que as experiências familiares têm sobre o desenvolvimento humano. Isso destaca a importância de analisarmos, por exemplo, a transgeracionalidade e a sombra familiar em casos de depressão pós-parto.

A depressão pode ser interpretada como um indicador de desequilíbrio entre a parte consciente do ego e os conteúdos inconscientes da psique, que se manifestam por meio dos complexos psicológicos. Quando um complexo não resolvido é ativado, ele exerce uma pressão sobre o ego consciente, resultando em uma sensação de desamparo, desesperança e falta de propósito na vida, características comuns da depressão. Segundo Jung (1959/2007), os complexos carregam uma carga emocional significativa, podendo emergir de forma autônoma e influenciar pensamentos e comportamentos sem que o indivíduo tenha total consciência de sua origem.

Além disso, quando um complexo materno negativo é transmitido entre gerações, ele pode contribuir para a manifestação de depressão pós-parto, criando uma espécie de herança psíquica que afeta o vínculo entre mães e filhas. De acordo com Engelken (2021), traumas emocionais maternos não resolvidos podem ser internalizados pela filha e ressurgirem em sua própria experiência de maternidade, perpetuando um ciclo de sofrimento emocional. Da mesma forma, ressalta-se que o complexo materno negativo pode gerar padrões de desconexão emocional, ansiedade e insegurança nos descendentes, dificultando a construção de um apego saudável e aumentando o risco de transtornos depressivos ao longo da vida (Engelken, 2021).

Nessa dinâmica, a interação entre o ego e os complexos é crucial para compreender a natureza da depressão e averiguar a influência da transgeracionalidade na psique. O ego, representando a consciência individual, muitas vezes tenta suprimir ou negar conteúdos inconscientes que são perturbadores ou ameaçadores. No entanto, essa tentativa de repressão pode levar à intensificação do complexo e ao agravamento dos sintomas depressivos. Segundo Jung (1959/2007), os complexos não desaparecem simplesmente com a repressão; pelo contrário, ao serem ignorados, ganham autonomia e podem dominar o ego, manifestando-se em crises emocionais.

A depressão pós-parto, portanto, pode ser vista como um chamado do inconsciente para uma reconciliação e integração dos conteúdos reprimidos, buscando restaurar o equilíbrio psíquico

em âmbito pessoal e também no nível do inconsciente familiar, promovendo uma cura e integração da sombra transgeracional. A vivência da maternidade pode reativar complexos maternos herdados, trazendo à tona traumas e padrões emocionais que foram transmitidos ao longo das gerações. Além disso, Rudashevsky (2024) também sugere que a forma como a mãe lida com a depressão pós-parto pode ser influenciada por padrões inconscientes herdados, e que a compreensão dessas dinâmicas pode facilitar a cura emocional e a reconstrução de uma relação mais saudável entre mãe e filho.

Ao abordar a integração da sombra em relação ao ferimento geracional, surge a oportunidade de desafiar e transcender padrões negativos que foram transmitidos ao longo das gerações. Esse processo pode ser alcançado por meio da conscientização e da aceitação do ferimento presente, que se manifesta em sintomas como a depressão pós-parto. Segundo Perry e Tower (2023), a sombra carrega conteúdos reprimidos que, quando não integrados, manifestam-se em dinâmicas familiares disfuncionais, perpetuando sofrimentos emocionais ao longo das gerações. Assim, ao reconhecer e acolher esse ferimento, abre-se espaço para uma revisão da história familiar, possibilitando a criação de novos paradigmas e abordagens para lidar com os conteúdos sombrios do inconsciente.

Para lidar com a dinâmica da depressão pós-parto, Roulleau (2023) propõe o uso de terapias expressivas como instrumentos para auxiliar as mães a acessar e integrar conteúdos emocionais reprimidos, promovendo uma reconexão mais autêntica consigo mesmas e com seus bebês. Além disso, enfatiza a importância do trabalho com a sombra materna, permitindo que a mulher compreenda e transforme os aspectos negativos internalizados de sua própria história psíquica (Roulleau, 2023). Contudo, esse processo de integração exige que a mãe esteja minimamente amparada. É fundamental reconhecer que, para que ela possa olhar para si, elaborar suas vivências e sustentar emocionalmente o bebê, é necessário que ela própria esteja sustentada por uma rede de apoio afetiva e relacional. O cuidado com a saúde psíquica da mulher no puerpério não pode ser individualizado, ele demanda a inserção ativa do pai, de outras figuras parentais e de cuidadores que compartilhem a função materna. Ao dividir a responsabilidade pelo cuidado com o recém-nascido, cria-se espaço simbólico e concreto para que a mãe também possa vivenciar plenamente sua própria transformação (Roulleau 2023).

Nesse contexto, com o devido suporte, a depressão pós-parto pode ser vista como um chamado para a transformação, uma oportunidade para as mulheres da família explorarem e enfrentarem seus desafios maternos de maneira mais saudável e

consciente. Como destaca Walls (2023), o reconhecimento do trauma intergeracional não apenas permite uma reinterpretação da própria dor emocional, mas também facilita um processo de cura coletiva, no qual as mulheres podem reconstruir suas relações maternas a partir de um novo ponto de vista simbólico e psíquico.

Ao reconhecer e processar o luto associado ao processo de se tornar mãe, de forma a não permitir que ele se manifeste como depressão pós-parto, é possível cultivar relações mais nutritivas e afetuosas entre mães e filhos. Como argumenta Laufer (2024), a maternidade é um espaço psicologicamente liminar, onde a sombra e a luz coexistem, e a consciência desse processo pode levar a um renascimento emocional da mulher e ao fortalecimento de seu vínculo com o filho.

A maternidade consciente, ancorada na integração dos conteúdos inconscientes e tendo o cuidado com a mãe como parte estrutural do processo, permite que o ciclo de sofrimento transgeracional seja interrompido, promovendo um futuro mais íntegro para os descendentes.

Conclusão

A depressão pós-parto pode ser compreendida como um fenômeno complexo e multifatorial, que envolve não apenas aspectos biológicos e sociais, como também conteúdos profundos da psique materna. Sob a ótica da psicologia analítica, a experiência da maternidade desperta intensos conflitos internos, ao mesmo tempo em que evoca padrões inconscientes herdados, muitas vezes associados ao complexo materno sombrio e à transmissão transgeracional de traumas.

A jornada da maternidade, conforme explorado ao longo deste estudo, é marcada por uma transformação psíquica profunda, em que a mulher depara-se com o contraste entre a idealização da maternidade e sua realidade concreta. O impacto do arquétipo da Grande Mãe pode tanto fortalecer quanto fragilizar a experiência materna, dependendo de como esses conteúdos são vivenciados e elaborados. A sombra materna, se não reconhecida, elaborada e cuidada, pode se manifestar como sentimentos de insuficiência, culpa e desconexão emocional, dificultando o vínculo mãe-bebê e perpetuando padrões disfuncionais entre gerações (Neumann, 1955/2021).

Ao reconhecer que a depressão pós-parto pode estar enraizada em padrões psíquicos herdados, abre-se um caminho para um enfrentamento mais profundo e eficaz. A compreensão da transgeracionalidade e da herança familiar permite que a mãe entenda sua própria dor e rompa com ciclos intergeracionais de

sofrimento, promovendo um novo modelo de maternidade mais consciente e saudável. O trabalho com a sombra materna, conforme proposto por Jung (1959/2007) e expandido por autores contemporâneos como Roulleau (2023), possibilita que a mulher ressignifique sua relação com a maternidade e com sua própria história psíquica.

Dessa forma, em vez de ser encarada apenas como uma patologia a ser tratada, a depressão pós-parto pode ser vista como uma porta para a transformação psíquica, um convite à reconciliação com aspectos profundos do feminino e da herança familiar. A maternidade consciente, baseada na compreensão e tentativa de integração da sombra, pode permitir que as mulheres transcendam padrões e cultivem uma relação mais autêntica consigo mesmas e com seus filhos. Como destaca Laufer (2024), a maternidade é um espaço de morte e renascimento psíquico, onde a mulher precisa abandonar velhas identificações para reconstruir sua identidade como mãe.

Contudo, é fundamental reconhecer que tal transformação somente pode se concretizar de forma saudável quando a mulher encontra um ambiente minimamente sustentador. O cuidado com a mãe, enquanto sujeito vulnerável em transição psíquica, deve ser entendido como parte inseparável do cuidado com o bebê. A presença afetiva do pai e/ou de outros cuidadores e de redes de apoio, compartilhando a função materna, é condição essencial para que a mulher possa voltar-se a si mesma, elaborar os conteúdos emergentes e sustentar com mais inteireza o vínculo com o filho. A integração da sombra materna, nesse contexto, não apenas beneficia a mulher em seu processo de cura, como também fortalece a relação mãe-bebê e rompe com ciclos de sofrimento transgeracional, abrindo espaço para um novo legado de saúde emocional e equilíbrio psicológico para as futuras gerações.

Referências

- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5a ed.).
- Babetin, K. (2020). The birth of a mother: a psychological transformation. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 34(5), 1-15. Recuperado em 10 de novembro de 2025, de <https://birthpsychology.com/article/sharing-space-the-birth-of-a-mother-a-psychological-transformation/>.
- Badinter, E. (1985). *O mito do amor materno: do amor interesseiro ao amor incondicional*. Nova Fronteira.

- Balliet, A. C. (2024). *Reclaiming the power of pregnancy: shadow work for women* [Master's thesis, Pacifica Graduate Institute]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Danylova, T. V. (2020). Perceiving the sacred feminine: some thoughts on the Cycladic figurines and Jungian archetypes. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*, 17, 88-97. <https://doi.org/10.15802/ampr.v0i17.206719>.
- Diamond, S. A. (1996). *Anger, madness, and the daimonic: the psychological genesis of violence, evil, and creativity*. State University of New York Press.
- Engelken, E. (2021). *The body as storyteller: how unconscious familial content lives in body symptomology* [Thesis, Pacifica Graduate Institute ProQuest]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Federici, S. (2019). *O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e lutas feministas*. Elefante.
- Fershtman, S. (2021). *The mystical exodus in Jungian perspective: transforming trauma and the wellsprings of renewal*. Taylor & Francis.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (6a ed.). Atlas.
- Gutman, L. (2013). *A maternidade e o encontro com a própria sombra*. BestSeller.
- Iaconelli, V. (2020). *Mal-estar na maternidade*. Paidós.
- Jung, C. G. (2000). *A dinâmica do inconsciente*. Vozes. (Trabalho original publicado em 1960).
- Jung, C. G. (2000). *O desenvolvimento da personalidade*. Vozes. (Trabalho original publicado em 1954).
- Jung, C. G. (2007). *Os arquétipos e o inconsciente coletivo* (OC, Vol. 9/1). Vozes. (Trabalho original publicado em 1959).
- Jung, C. G. (2011). *O eu e o inconsciente*. Vozes. (Trabalho original publicado em 1928).
- Jung, C. G. (2013). *Tipos psicológicos* (OC, Vol. 6; 16a ed., M. C. Jung, Trad.). Vozes. (Trabalho original publicado em 1921).
- Jung, C. G. (2014). *Aion: estudos sobre o simbolismo do Si-mesmo* (OC, Vol. 9/2). Vozes. (Trabalho original publicado em 1951).
- Laufer, B. (2024). *Uncovering the act of maternal infanticide from a psychological, political, and Jungian perspective*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003412809>.
- Levin, E. (2020). Exploring the mother-father-child triad: a fresh insight on the roots of latent violence. *International Journal of Prenatal and Life Sciences*, 1-40. <https://doi.org/10.24946/IJPLS/20.22.00.00.160322>.
- Lévy-Bruhl, L. (1985). *O sobrenatural e a natureza na mentalidade primitiva* (A. C. S. Chaves, Trad.). EPU. (Trabalho original publicado em 1927).

- Marty, F. (1991). *A mãe suficientemente boa: ensaios sobre a saúde psíquica*. Escuta.
- Moraes G. P., Lorenzo, L., Pontes, G. A., Montenegro, M. C., & Cantilino, A. (2017). Screening and diagnosing postpartum depression: when and how? *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 39(1), 54-61. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0034>.
- Neumann, E. (2021). *The great mother: an analysis of the archetype*. Princeton University Press. (Trabalho original publicado em 1955).
- Newsome, R. (2023). *Writing-as-shadow-work: an aesthetics of Jungian psychoanalysis* [Thesis]. Research Repository. <https://salford-repository.worktribe.com/output/1587506/writing-as-shadow-work-an-aesthetics-of-jungian-psychoanalysis>.
- Oliveira, M. (2005). *O sagrado feminino e a psique*. Vozes.
- Perry, C., & Tower, R. (2023). *Jung's shadow concept: the hidden light and darkness within ourselves*. Routledge.
- Petric, D. (2023). Psychological Archetypes. *Open Journal of Medical Psychology*, 12, 1-16. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2023.121001>.
- Rouleau, M. (2023). *Postpartum depression: healing through archetypes and the expressive arts therapies* [Thesis]. [Repositório Institucional. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/646.
- Rudashevsky, T. L. (2024). *Birthing the unconscious: understanding trauma, maternal health, and the potential for healing in childbirth* [Dissertation]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: an overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Van Gennep, A. (1960). *The rites of passage* (M. B. Vizedom & G. L. Caffee, Trans.). University of Chicago Press. (Trabalho original publicado em 1909).
- Vivas, E. (2021). *Mamãe desobediente: um olhar feminista sobre a maternidade*. Editora Timo.
- Walls, Y. (2023). *A shadow phenomenon and a mosaic of light: historical ancestral trauma and transformative eudaimonic states* [Thesis]. ProQuest Dissertations Publishing.
- World Health Organization (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders*. Global Health Estimates.
- Zharylgapov, Z., & Syzdykova, B. (2023). The concept of archetype in literature and Jung's theories. *Bulletin of the Eurasian Humanities Institute*, (3), 172-182. Recuperado em 10 de novembro de 2025, de <https://ojs.egi.kz/BULLETIN/article/view/240>.

Minicurrículo: Geovanna Ferreira Gontijo – Mestranda em Psicologia Clínica e Cultura na Universidade de Brasília (UnB), na linha Psicopatologia, Psicoterapia e Linguagem; pós-graduação em Psicologia Junguiana pelo Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa (IJEP); graduação em Psicologia pela UnB. Psicóloga. Brasília/DF. E-mail: ferreiragontijogeovanna@gmail.com