



## A MATERNIDADE NO COMUM: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM GRUPOS DE APOIO A PUÉRPERAS EM PORTO ALEGRE

*Fernanda Bonet<sup>1</sup>; Fernanda Carrion da Silva<sup>2</sup>, Fernanda Fochi Nogueira Insfran<sup>3</sup>*

1 Graduada em Relações Públicas (UFRGS), Mestrado em História (PUCRS) e Graduada em Psicologia (FADERGS).

2 Graduada em Psicologia (PUCRS), Mestrado em Psicologia Social e Institucional (UFRGS) e Graduada em Ciências Sociais (UFRGS). Avenida Osvaldo Aranha, 1022. Sala 611. Porto Alegre - Rio Grande do Sul. [contato@institutocaleidoscopio.com.br](mailto:contato@institutocaleidoscopio.com.br).

3 Mestre e Doutora em Psicologia e professora adjunta da Universidade Federal Fluminense

### RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo apresentar o relato de experiência sobre a facilitação, a partir da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), de dois grupos de apoio a puérperas em Porto Alegre e discutir a relevância desses grupos como facilitadores dos processos de crescimento e de desenvolvimento das mulheres-mães em processo de puerpério. Diversos fatores sócio-econômico-culturais interferem na forma como estamos vivendo o processo de maternidade. Apesar das conquistas feministas do século XX, a maternidade é colocada como o centro da vida da mulher, sua única forma de realização. Entretanto, considerando que somos psicólogas, e duas de nós são mães, percebemos que as mulheres-mães realizam diversos introjetos acerca do ideal de maternidade; e que, especialmente as puérperas, sentem-se profundamente sozinhas e isoladas. Com base nisso, apresentamos aqui três grupos de apoio a mulheres-mães em processo de puerpério facilitados por nós. Foram três grupos distintos que ocorreram de março a dezembro de 2019, em três lugares de Porto Alegre. Os encontros, divulgados através das redes sociais, se sustentaram financeiramente através de contribuição consciente, e foram destinados às mulheres que estivessem no puerpério e sentissem vontade de estar compartilhando experiências e vivenciando a maternidade no comum, no coletivo. Era possível levar junto os bebês e novas integrantes poderiam entrar em qualquer dia. Reunimos-nos durante uma hora e meia em um total de 54 encontros e recebemos 32 mulheres no total. Buscamos desenvolver em nós as atitudes facilitadoras - como a Compreensão Empática, a Consideração Positiva Incondicional e a Congruência - a fim de desenvolver um ambiente facilitador onde cada mulher pudesse se sentir livre e aberta para a experiência. Nossa prática de facilitação demonstrou que as experiências maternas, quando compartilhadas entre mulheres-mães em um espaço de acolhimento e empatia, tornam-se fontes de crescimento, de desenvolvimento pessoal e de construção de self-support.

**Palavras-chave:** Maternidade; Abordagem Centrada na Pessoa; Grupo de Encontro



## COMMON MATERNITY: REPORT OF EXPERIENCE IN SUPPORT GROUPS FOR PUERPERAL WOMEN IN PORTO ALEGRE

### ABSTRACT

The present paper aims to present a facilitating experience, based on the Person Centered Approach (PCA), of two support groups for puerperal women in Porto Alegre. Several socio-economic-cultural factors interfere with the way we are experiencing the process of motherhood. Despite the feminist conquests of the 20th century, motherhood is used as the center of life for women, her only form of fulfillment. However, considering that we are psychologists, and one of us is a mother, we realize that women-mothers carry out various introjects about the ideal of motherhood; and that, especially as puerperal women, they feel deeply alone and isolated. Based on this, we facilitate three support groups for puerperal women. There were three distinct groups, from March to December 2019, in three locations in Porto Alegre. The meetings, disseminated through social networks, are financially supported through conscious contribution, and were subject to women who were in the puerperium and felt like sharing experiences and experiences with common motherhood, without a collective. It was possible to take the babies with them and new members can join any day. We met for an hour and a half for a total of 54 meetings and received a total of 32 women. We seek to develop in ourselves as facilitating attitudes - as a positive and unconditional consideration and a congruence - in order to develop a facilitating environment where each woman can feel free and open to an experience. Our practice demonstrates that motherhood, when shared among women-mothers in a facilitating environment, becomes sources of growth, personal development and self-support building.

**Keywords:** Motherhood; Person Centered Approach; T-Group

### INTRODUÇÃO

*"[...] aquilo que é mais pessoal, é o mais geral"*  
(Carl Rogers)

*"A mãe precisa de tanta atenção quanto um bebê recém nascido, afinal ambos nascem juntos"*  
(As autoras)

Para abrir as discussões do presente trabalho, convocamos uma vinheta reflexiva da psicóloga Fernanda Bonet. "Naquela manhã, quando a porta do apartamento fechou, ela sabia que ninguém mais entraria ou sairia por aquela porta. Pelo menos não até o sol se pôr. Sozinha, sentada em sua cama, com sua filha de poucos meses em seus braços, foi tomada de angústia, medo e solidão. Mesmo tendo amigas, mesmo tendo familiares morando na mesma cidade, não haveria visita ou companhia naquele dia, nem nos anteriores, nem nos próximos. Afinal, todos tinham



suas vidas, trabalhos, rotinas e ela, aos olhos de todos, deveria estar plena, satisfeita, completa e feliz. Ela sofre, também, por sentir-se tão estranha e diferente das outras mulheres-mães. Sozinha e sem ter contato com outras mulheres-mães, tem certeza que somente ela sente-se assim. Quantas dúvidas, angústias e sofrimentos neste período. Tudo tão distante do sentimento de realização e plenitude prometido nos filmes e nas telenovelas”.

Experiências de início de maternidade como a citada anteriormente, infelizmente, não são exceção em nossa sociedade. Estruturada sob sistemas capitalista, regida pela lógica da produtividade, do privado e do individualismo, e masculinistas, onde a mulher-mãe é a única referência de cuidado e de responsabilidade para a criança, que espaço e tempo pode haver para se experienciar toda a complexidade do processo de tornar-se mãe? Tempo, espaço e comunidade, ou rede de apoio (como tem-se chamado atualmente), elementos cada vez mais escassos em nosso mundo e que, nossa experiência tem demonstrado, é um tripé fundamental para a manutenção da saúde mental das mulheres que se tornam mães e de seus filhos.

Hegemonicamente, o período do puerpério vem sendo definido pela biomedicina como um momento de fragilidade, vulnerabilidade e de requerimento de muitas demandas por parte das mães (1). A psiquiatria, por sua vez, coloca no puerpério uma discussão de saúde mental, onde os sentimentos e pensamentos que não convocam felicidade e alegria serão categorizados em transtornos e transformados em diagnósticos. Então, percebemos que as mulheres-mães que não performam a auto-realização pela maternidade e pelo seu bebê passam a ser tomadas como “pacientes” e rotuladas com transtornos psicopatológicos (2).

Biomedicamente definido, o período imediatamente após o nascimento da criança até cerca de quarenta dias de vida do bebê e da nascente mãe é denominado de puerpério biológico. Ou seja, um tempo em que o corpo da mulher levaria para retomar ao seu estado anterior ao do período gestacional. Entretanto, rompemos com o paradigma biomédico e psiquiátrico hegemônicos instituídos e adotamos a perspectiva de que o processo de puerpério é de transformações psíquicas, corporais e sociais<sup>1</sup>, de modo que decorre profunda transição existencial (3). Apontamos,

---

<sup>1</sup> Podemos apontar que existem mudanças sociais e culturais envolvidas no puerpério, uma vez que uma série de modificações começam a ser operadas por parte da comunidade sobre as mulheres-mães. Como exemplo, citamos o fato de que uma mulher que é mãe é julgada e interpretada de um modo diferente do que as mulheres que optaram por não serem mães, por exemplo. Ou seja, a maternidade pode ser assumida como um marcador de diferença social.



inclusive, que a mulher-mãe que é gestada juntamente à gestação do bebê jamais retornará a um estado anterior ao do período gestacional. Os processos disparados pelos períodos gestacionais e de maternagens estão em constantes mudanças e atualizações.

Desse modo, dialogamos e concordamos com autores que ampliam e complexificam o puerpério. Alexandre Coimbra Amaral (4), por exemplo, apresenta este tempo como sendo um movimento subjetivo de contato consigo mesma, de perda de identidade, desconstrução e reconstrução de sentido de vida e de lugar no mundo. Ou seja, é uma denominação genérica para a experiência e o processo de tornar-se mãe. Neste substantivo, abrigamos tudo o que é mais singular e, portanto, também tudo o que é mais comum da vivência das mulheres. Por isso, somente ela pode dizer quando o puerpério acabou. Desse modo, as complexas vivências do puerpério também podem ser compreendidas como uma intensa conexão com uma nova identidade, uma nova formação de noções de eu. Segundo o autor, metaforicamente, o puerpério é uma viagem para o novo eu da mulher-mãe.

Laura Gutman (5), no entanto, entende que a fase mais intensa do puerpério acontece nos primeiros nove meses de vida do bebê, sendo este o período de maior fusão entre a mãe e o bebê. Segundo esta autora, o puerpério para a mulher-mãe é uma abertura para um mergulho interno e, por isso, orienta que nenhuma puérpera, ou seja, que nenhuma mulher mergulhada nesta travessia, deveria permanecer sozinha com seu bebê. Inclusive, por essa perspectiva, é cômodo colocar no psíquico e no biológico um fusão entre mãe-bebê quando as mulheres-mães são sistematicamente apartadas de experiências comuns às pessoas não-mães e quando o vínculo de outras figuras de referência é definido culturalmente como menos importante, mais fraco, menos intenso.

Acreditamos, então, que o puerpério é uma experiência visceral, intensa e profunda que faz com que os elementos que constituem a personalidade e o jeito de ser da mulher que se torna mãe sejam revirados, bagunçados. É preciso tempo para poder sentir, perceber e reacomodar. É preciso espaço para poder chorar e sorrir, lamentar e agradecer. É preciso rede de apoio (uma comunidade toda) para dar o tempo e abrir este espaço; para acolher e permitir que a mulher sinta e viva genuinamente a experiência como está sendo para ela. Desse modo, as nossas experiências têm demonstrado que o processo de puerpério são séries de rupturas que tem o potencial de produzir reconstruções quando a mulher-mãe está sendo



acompanhada por pessoas que facilitem os seus processos de conexão consigo, com a comunidade e com a integralidade de todas as áreas de sua vida.

Com estas reflexões teóricas em mente, passamos a nos questionar e a ouvir as nossas clientes mulheres-mães em processo de puerpério durante as sessões clínicas se questionando, onde, em nossa sociedade, seria possível encontrar acolhimento, parceria, empatia e apoio? Onde é possível compartilhar as experiências, trocar informações, habitar o espaço físico e emocional do comum; do que é comum a todos nós, seres humanos? Para além, como é possível construir conexões longitudinais com outras mulheres-mães que enfrentam o período do puerpério?

Os grupos de apoio realizados em Porto Alegre a partir do referencial teórico da Abordagem Centrada na Pessoa, tem se mostrado uma potente experiência nesse sentido, uma vez que apresentam a proposta de que “as pessoas, as realidades existenciais presentes no grupo, efetivamente se encontrem” (6). Assim, poderão se descobrir, se criar e se recriar ativamente, acionando a espontaneidade da dinâmica das relações, da multiplicidade de suas perspectivas pessoais e coletivas, em termos da subjetividade, comportamentos e ações inter e intrapessoais (6).

Sendo assim, podemos assumir que as experiências de um Grupo de Encontro pressupõem que as facilitadoras utilizem as Atitudes Facilitadoras da Terapeuta, a saber a Compreensão Empática, a Consideração Positiva Incondicional e a Congruência. Criando, desta forma, um ambiente seguro, ético, acolhedor e facilitador do crescimento e do auto-direcionamento de cada pessoa que integre o grupo, as facilitadoras de um Grupo de Encontro facilitam que as pessoas se conectem consigo mesmas, com as suas experiências, e com as outras pessoas. Desse modo, é possível que cada mulher-mãe em processo de puerpério, por exemplo, perceba que as suas experiências de maternagem são pessoais, íntimas, mas também coletivas. Além disso, podem encontrar parceria e facilitação para a construção e invenção de novas possibilidades, estratégias efetivas de resolução de problemas.

O nosso objetivo no presente trabalho, portanto, é apresentar o relato de experiência sobre a facilitação, a partir da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), de dois grupos de apoio a puérperas em Porto Alegre e discutir a relevância desses grupos como facilitadores dos processos de crescimento e de desenvolvimento das mulheres-mães em processo de puerpério. A seguir, realizaremos uma breve discussão teórica sobre grupos de encontro, relataremos brevemente as experiências



dos grupos de apoio ao longo de 2019; apresentaremos os dados levantados e discutiremos os dados com a literatura sobre o tema.

### **Processo puerperal dos grupos com mulheres-mães em processos de puerpério**

Nas experiências de encontros psicoterapêuticos em grupo na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), não há um direcionamento ou planejamento do que será tratado durante as sessões. Percebemos que este princípio de Rogers (7) e da Abordagem Centrada na Pessoa foi vivenciado intensamente ao longo de todo o processo de formação dos grupos que facilitamos, inclusive nos seus objetivos e propósitos.

Inicialmente, os grupos de puérperas foram concebidos como grupos de apoio, uma vez que o seu principal objetivo era o de fornecer rede de apoio para mulheres-mães que estivessem atravessando o período do puerpério. Nesse sentido, não havia nenhuma pretensão de que os grupos exercessem função psicoterapêutica. A função que havíamos planejado era a de acompanhar e construir redes com as mulheres-mães que se sentissem convocadas a integrar os encontros que propúnhamos.

Porém, com o passar dos encontros, foi possível perceber que as posturas que adotávamos intencionalmente enquanto facilitadoras dos encontros foram produzindo efeitos psicoterapêuticos para as mulheres-mães em processo de puerpério. Nós já construíamos uma prática clínica de atendimentos individuais na Abordagem Centrada na Pessoa e nos identificávamos com a abordagem e os preceitos da teoria. Assim, percebemos que o grupo passou por um processo de puerpério. Foi parido pela equipe e pelas integrantes, mas precisou romper com a conformação antiga (de antes da gestação), uma vez que nos transformamos ao longo do processo grupal em algo diferente do que idealizamos durante o seu planejamento. Em grupo, sustentadas em redes de apoio, pudemos reconstruir os objetivos e a metodologia dos nossos encontros.

Podemos exemplificar que os efeitos terapêuticos mais comuns que ocorreram a partir das nossas intervenções foram o autoconhecimento, a flexibilização e o rompimento com introjetos, melhora significativa nas relações interpessoais e a vivência de relações embasadas na empatia. Acreditamos que esses efeitos foram possíveis justamente porque o clima dos encontros de grupos na ACP são de liberdade e respeito pelas vivências de suas participantes (7).



Os estudos científicos acerca dos Grupos de Encontro tem demonstrado que a conexão consigo e com as outras integrantes do grupo são mais intensos dos que os que ocorrem durante as psicoterapias individuais, por exemplo. Assim, os benefícios da ACP são amplificados durante os processos psicoterapêuticos em grupo, o que nos possibilita perceber abertura para si e para o outro, conexões intra e interpessoais, crescimento, aceitação, resolução de problemas e de conflitos, atualização da percepção de si, do outro e das situações, congruência e liberdade experiencial e vivencial (7).

Podemos citar, ainda, que, em termos teóricos e técnicos, a proposta de um Grupo de Encontro é trabalhar a partir do conteúdo emergente, sem conteúdos, dinâmicas ou qualquer tipo de direcionamento pré-estabelecido. Entretanto, quando realizamos o recorte de incluir em um grupo terapêutico somente mães-mulheres em processo de puerpério, acreditamos que o grupo se autodirecionaria para temas de ordem cultural que essas participantes vivenciam cotidianamente, que são transversais à maternidade, tais como a maternidade compulsória, a idealização da maternagem, o mito da mãe ideal, a sobrecarga da mulher, especialmente da mulher-mãe, os esforços sociais de vincular majoritariamente o bebê à mãe (presentes, inclusive em processos de doulagem e de hora dourada do bebê somente com a mãe), a perda da individualidade e da subjetividade da mulher para se tornar somente mãe, dentre outros. Percebemos, ainda, que a cultura se torna um introjeto para essas mulheres-mães incapacitadas de performar as normas da maternidade, trazendo intenso sofrimento (8).

Sendo assim, com tais expectativas em mente, acreditávamos que tais assuntos e vivências emergiriam sem qualquer direcionamento, mas sob atitudes facilitadoras e à medida em que as participantes do grupo vivenciassem um clima de liberdade e segurança para a auto-expressão e troca de experiências e poderiam, assim, ser acolhidos, compreendidos empática e fenomenologicamente e trabalhamos a partir do reflexo de sentimentos, da clarificação e do reflexo de conteúdo, que são as técnicas utilizadas por psicoterapeutas humanistas da ACP (8).

### **Facilitando o processo de emergir a mulher-mãe**

A partir da transição da Idade Média para a Idade Moderna, com as revoluções industriais e a emergência do capitalismo como sistema econômico e social, surge a



necessidade da construção de novos papéis para homens e mulheres e, com isso, uma nova divisão do trabalho. As mulheres que antes desse período gozavam de relativa liberdade de circulação, autonomia financeira e que usufruíam dos espaços comuns para, no coletivo, realizarem seus trabalhos e lazeres, passaram por um processo de cercamento tendo para si somente o espaço da casa. Seu trabalho, apresentado como um dom, uma capacidade inata, deixa de ser remunerado e a mesma passa a depender de um homem para sua sobrevivência. Desta forma, ao longo de séculos, a imagem da mulher é cada vez mais atrelada ao casamento, ao lar e aos filhos, sendo que a concretização desse tripé seria sua máxima realização na vida (9).

Trabalhamos, portanto, para desnaturalizar a ideia de que a maternidade é um instinto feminino, tendo em vista que entendemos os gêneros como uma construção social em constante processo se ter e de tornar-se (10). Desta forma, ninguém nasce em um gênero, mas, a partir de experiências sociais e culturais vamos nos construindo em performances de gêneros que evocam características atribuídas ao feminino e ao masculino (11 - 12).

Desde o século XIX, percebemos e sentimos os discursos e as práticas feministas transformarem e desnaturalizarem o machismo, o patriarcado e o sexismo em sistemas opressivos ao gênero feminino (10).

Em congruência com tais preceitos, as nossas escutas clínicas percebem quando as mulheres estão apontando algo estrutural da sociedade na qual estamos imersas e as acompanhamos percebendo que performar tais introjetos sufocam, machucam, oprimem e transformam as suas experiências em subalternas. Nesse sentido, quando acolhemos uma mulher-mãe em nossas clínicas individuais ou nos grupos, percebemos o quanto as ideias romantizadas acerca da maternidade produzem cobranças, frustrações, desespero, insuficiência (12). E, principalmente, cindir a experiência emergente da maternidade entre real e ideal (13). Ideal esse que jamais poderá ser experienciado, vivenciado e performado, uma vez que é construído em matrizes culturais opressoras e aprisionadoras dos corpos, das mentes e das performances femininas (12)

Percebendo tais fenômenos durante as nossas práticas clínicas, estar em grupo se tornou um imperativo. Para romper com a lógica capitalista, individualista e que priva as mulheres-mães, em especial, da convivência social; para contemplar a solidão da mulher-mãe em processo de puerpério e para construir um ambiente



acolhedor, livre e com sororidade; para que as mulheres-mães pudessem se conectar consigo mesmas e com as outras mulheres-mães; para que, assim, pudessem estranhar e romper com as cobranças sociais e auto-impostas acerca de seu processo de maternagem.

### **Gestar a ideia, nutrir os grupos, relatar a experiência**

A ideia dos grupos de apoio surgiu de um devaneio que Fernanda Bonet teve enquanto amamentava sua filha Cecília em janeiro de 2019. Naquela tarde quente, a conexão com o sentimento de solidão e a lembrança de um grupo para puérperas na cidade vizinha, fez Fernanda sonhar com um espaço, um local, acolhedor e aberto para a convivência de puérperas com seus bebês. Uma casa onde poderíamos ofertar diversos serviços para o bem-estar das recém-mães, mas que o principal seria a porta aberta e a disponibilidade para que elas convivessem. Um lugar comum para partilhar todos os sabores da maternidade dos mais doces aos mais azedos.

Os movimentos daquele verão estavam apenas começando e em menos de um mês após esse devaneio, Fernanda conheceu duas profissionais que oportunizaram iniciar a realização desse sonho ao formarem o *Coletivo Mater* que em 20 de março de 2019 iniciou a primeira atividade – o *Rede Materna*.

O *Rede Materna* consistia em um grupo de apoio semanal, com duas horas de duração, no período da tarde, para puérperas e gestantes. O investimento para participar do grupo acontecia através da contribuição consciente, ou seja, uma modalidade de pagamento onde as pessoas que participam da atividade avaliam quanto entendem que vale pagar, dentro do que podem contribuir, depositando o valor diretamente em uma caixa reservada para este fim. Os valores variaram, em todos os grupos ao longo do ano, entre 20 reais e 50 reais. Este formato foi a adaptação possível para tornar viável a ideia de colocar mulheres-mães, junto com seus bebês, em contato umas com as outras, auxiliando para que suas solidões diminuíssem e que formassem ou ampliassem suas redes de apoio.

No primeiro encontro, estiveram presentes quatro mulheres-mães com seus respectivos bebês. Havíamos divulgado o grupo através do Facebook, de grupos de Whatsapp e diretamente para pessoas que conhecíamos. Às 14h30 sentamos em círculo em uma sala, destinada para reuniões no prédio da clínica Pensare, que adaptamos com tapetinhos e brinquedos para as crianças e os bebês. Nos



apresentamos, oferecemos chá, café, água e lanchinhos, ouvimos e conversamos sobre os mais diversos assuntos que envolvem uma mulher que recém tornou-se mãe. Posteriormente, no grupo de Whatsapp que havíamos criado para as participantes do *Rede Materna*, tivemos retorno positivos de quem estava presente.

Duas das participantes deste primeiro encontro, no entanto, moravam em uma região da cidade distante do local onde realizamos o primeiro grupo. Como uma delas trabalha como terapeuta e tinha uma sala ampla e disponível, fomos convidadas a formar um novo grupo e a ofertar nesta parte da cidade o mesmo serviço. Assim, no dia 08 de abril, iniciou, no *Espaço Pachamama*, o *Roda de Mães*, nosso segundo grupo de apoio com funcionamento idêntico ao anterior. Aqui, percebemos a primeira modificação puerperal do grupo.

Durante os meses de março, abril, maio e junho ambos os grupos aconteceram semanalmente, e de forma aberta, ou seja, poderiam entrar novas puérperas em qualquer encontro e muitas foram somente em um dia de grupo. Nossa principal forma de divulgação foram as redes sociais. Deixávamos o assunto surgir das demandas das mulheres que estavam presentes e quase não fazíamos conduções, sinalizando, muitas vezes, somente o horário do término.

Em nenhum dos casos – *Rede Materna ou Roda de Mães* – conseguimos entretanto, formar um grupo onde as participantes ao terem relativa frequência nos encontros pudessem se conhecer e estabelecer relações entre si, além das que tinham conosco, facilitadoras. A rotação das participantes, portanto, foi a norma em ambos os grupos, que tinham em média três participantes por semana em cada um, havendo situações de vir somente uma mulher e em outros casos no máximo quatro.

O mês de junho foi o de pior frequência das participantes e consideramos alguns retornos que tivemos e percepções próprias para fazermos algumas reflexões e ajustes: percebemos que algumas mulheres chegavam nos grupos com a expectativa de ser um local para que seus bebês tivessem atividades e interações e ao perceber que era um grupo para falar de si, escutar outras experiências, não retornavam; o fato de ser semanal poderia estar fazendo com que o grupo não fosse priorizado dentro da rotina da mãe com seu bebê, tendo em vista que muitas justificavam que marcavam compromissos no horário do grupo pois ele se repetiria na outra semana. Desta forma, a partir de julho os encontros passaram a ser quinzenais. Em uma semana tinha a Rede Materna e em outra a Roda de Mães. Fizemos, também em julho, os encontros com temáticas definidas previamente a fim de verificar se a baixa frequência pudesse



ser pelo formato apresentado. Mas essa nova forma de apresentar e conduzir o grupo não gerou mais participantes nos encontros e, então, retomamos os encontros com temática livre e a partir das necessidades apresentadas no dia e por quem estava presente.

O *Rede Materna* seguiu esvaziado e então o transformamos em um grupo de roda de conversas mensais aos sábados. Durante seus cinco meses de funcionamento como grupo de apoio foram 16 encontros onde recebemos de forma alternada 12 mulheres-mães no puerpério (até os dois primeiros anos de vida do último filho) com idade entre 25 e 35 anos, sendo 10 primíparas, uma com dois filhos e uma com três filhos.

O *Roda de Mães* teve maior procura após a mudança de frequência dos encontros, embora seguisse baixa (uma ou duas pessoas por tarde), mas por ser em um local da cidade afastado do centro, optamos por manter até o final de 2019. Neste ano, tivemos portanto 26 encontros e recebemos de forma alternada 12 mulheres-mães, com idades entre 20 e 42 anos, sendo três grávidas, uma mãe de dois e oito primíparas.

No mês de agosto, especificamente no dia 08, nasceu o Acolher Materno na Casa Romã da Terra, uma casa colaborativa onde são ofertados diversos trabalhos terapêuticos e grupos. Ou seja, encontramos um local com uma proposta de trabalho semelhante à nossa, com um espaço acolhedor e adequado para os encontros e em um outro bairro da cidade. Decidimos, assim ofertar mais um grupo de apoio no mesmo formato dos anteriores. Para nossa surpresa o movimento do grupo que se formou neste local foi completamente diferente. Tivemos menor rotatividade das participantes e em poucos encontros elas já estavam se reconhecendo, trocando entre si e estabelecendo relações que extrapolavam o horário do grupo, fosse com encontros e ofertas de carona ou com discussões em nosso grupo do Whatsapp que continuavam o assunto abordado no grupo. Em 2019, este grupo teve 12 encontros e recebemos, de forma alternadas, 13 mulheres-mães com idades entre 20 e 40 anos, sendo uma gestante, três com dois filhos e sete primíparas.

Assim, fomos reconhecendo nossas novas formas, após a gestação, o nascimento e os processos de puerpério dos nossos grupos. Fomos acompanhando, acolhendo e reconhecendo nossos limites, nossas potências e possibilidades. Pudemos, ao longo desse processo, formar uma nova significação para os grupos com mulheres-mães em processo de puerpério. Entretanto, percebemos que tantas



modificações foram possibilitadas pelas atitudes facilitadoras assumidas pelas psicólogas do grupo, uma vez que estavam abertas a compreender empaticamente e a corresponder às demandas que as participantes traziam para os encontros.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total, facilitamos 54 encontros para mães-mulheres em processo de puerpério e recebemos 32 integrantes no grupo. Os encontros contavam com a duração de uma hora e meia. Como a ideia principal dos grupos é construir uma rede-de-apoio para as mães-mulheres que os integram, era possível que elas levassem junto os bebês, uma vez que considerávamos a necessidade da amamentação e a dificuldade ou impossibilidade de deixar os bebês com outras pessoas. Outra questão importante foi que novas integrantes poderiam entrar em qualquer dia, uma vez que as indicações para o grupo ocorriam por indicação das integrantes e das divulgações em redes sociais.

Foi comum, nos grupos *Rede Materna* e *Roda de mães*, que as mulheres-mães chegassem com muitas dúvidas sobre o período que estavam vivendo com seus filhos e com seus companheiros e que solicitassem respostas de nós ou quisessem saber como havia sido nossa experiência. Elas nos colocavam, muitas vezes, em um lugar de autoridade ou de detentora de um saber. Buscamos, no entanto, sair desse local e desenvolver em nós as atitudes facilitadoras - Compreensão Empática, a Consideração Positiva Incondicional e a Congruência - a fim de desenvolver um ambiente facilitador onde cada mulher pudesse se sentir livre e aberta para a experiência a fim de se desenvolver.

No entanto, ainda nesses grupos iniciais, a ansiedade foi um sentimento bastante comum nos grupos. Mulheres que chegavam ansiosas, com muita necessidade de contar sua história, de compartilhar o que estavam sentindo e pensando, mas, em muitas vezes, sem interesse em trabalhar as questões apresentadas ou escutar o retorno que o grupo tinha para dar. Essas mulheres-mães estavam, de algum modo, comunicando um processo de muita dificuldade em compreender as outras e dificuldade em receber ajuda. No geral, as mulheres-mães com este perfil não retornaram.

A partir da vivência do *Acolher Materno*, quando formou-se um grupo relativamente constante, onde as mulheres-mães se reconheciam, conseguimos



perceber a utilização do tempo e do espaço do grupo para efetivamente realizarem trocas de experiências, aprofundamento das questões pessoais e criação laços de amizade e companhia. Quando, em alguns encontros, vieram duas ou três pessoas novas, e que o grupo contou com cinco ou seis participantes no total, foi possível perceber que os assuntos abordados foram mais superficiais, tivemos mais dispersões e conversas paralelas, ou que uma das mulheres-mães que recém tinha chegado apresentava necessidade de respostas especializadas. Nesse sentido, nossa prática demonstrou que a maternidade quando é compartilhada entre as mulheres-mães em um ambiente facilitador, torna-se fonte de crescimento, de desenvolvimento pessoal e de construção de self-support.

A conexão consigo mesma que essas mulheres-mães experienciaram e compartilharam no grupo, mostrou-nos que ouvir o relato de experiência de outras mulheres-mães proporcionou identificação e flexibilização dos introjetos acerca da maternidade ideal. Ouvir e se conectar com a experiência de outras mulheres-mães despertou empatia e um ambiente facilitador de processos, em um primeiro momento oferecido a outra e posteriormente oferecido para si mesma. Desse modo, pareceu que as mulheres-mães, em primeiro momento, compreendiam e aceitavam o processo da outra para, posteriormente, se olhar e se aceitar. Acolhendo-se e compreendendo-se, os julgamentos, as cobranças e o desprendimento de um ideal introjetado acerca da maternidade foram sendo flexibilizados, mobilizando a tendência atualizante a operacionalizar em processos de ajustamento criativo, proporcionando maior autenticidade e reconhecimento de si.

Durante esse processo de tornar-se mãe, as mulheres-mães relataram um conteúdo emocional consistente que versavam sobre sensações e percepções de solidão, uma frustração emergente consigo e com o bebê, medo em relação às suas atitudes causarem danos ou traumas ao desenvolvimento do bebê e em relação ao futuro, ansiedades sobre diversas questões, dúvidas em relação ao desenvolvimento da criança, raiva, ambivalências com o fato de ser mãe; e, percepção e vivência de um luto que se refere ao desaparecimento da mulher que deixou de ser e o nascimento de uma mulher-mãe. Esses conteúdos emocionais e racionais foram trabalhados com as ferramentas da escuta empática, da aceitação positiva e incondicional, proporcionando um clima facilitador de conexão consigo. Para além, percebemos, durante as trocas de relatos no grupo, que uma situação narrada para o grupo, mobilizava sentimentos e conexões em sintonia com o relato apresentado inicialmente.



Percebemos que as mulheres-mães acompanhadas apresentavam necessidades diferentes das mulheres-mães que exercem a maternidade solo, uma vez que as primeiras relataram situações e perceberam sentimentos de que necessitavam constituir uma rede de apoio efetiva para auxiliar com os cuidados com o bebê. Ademais, esse grupo de mulheres-mães acompanhadas trouxeram que necessitavam de auxílio na comunicação e na nova relação com o companheiro. Do mesmo modo como facilitamos as expressões das mulheres-mães que exercem a maternidade de modo solo, realizamos com as especificidades de ser uma mulher-mãe em processo de puerpério estando em um relacionamento com um companheiro.

As participantes dos grupos realizaram retornos, compartilhando as suas percepções e sentimentos acerca das vivências facilitadas nos grupos de apoio. As falas mais recorrentes versavam sobre a importância de um sentimento de pertencimento, de ser escutada, compreendida e acolhida. Assim, as integrantes perceberam que criava-se um espaço para tornarem-se mães, uma vez que entravam em contato com a mãe emergente que nascia em cada uma delas.

## **CONCLUSÕES:**

Os grupos oferecidos às mulheres-mães em processo de puerpério foram pioneiros a trabalhar com puérperas em Porto Alegre. Sendo assim, ressaltamos que uma das integrantes da equipe, a psicóloga Fernanda Bonet, ficou sensível a essa demanda no momento em que estava solitária em seu puerpério, percebendo que estava experienciando um fenômeno singular em suas experiências subjetivas, porém que conectava em um comum da maternidade, o puerpério. Desse modo, percebeu que a sua solidão e necessidades falavam dela, e de como a mesma simbolizava as suas experiências de ser uma mulher-mãe, mas que esses sentimentos e experiências poderiam se conectar com outras mulheres-mães que estivessem vivendo e simbolizando os seus processos de puerpério. Diante do exposto, sublinhamos que a oferta dos serviços de grupos de apoio e a criação de suas demandas ocorreu de modo conectado com os sentimentos, experiências e simbolizações das integrantes dos grupos.

Em 2019, foram realizados cinquenta e quatro encontros somando todos os grupos de apoio e foram recebidas trinta e duas mulheres. Elucidamos o fato de que algumas frequentaram primeiramente o *Rede Materna* ou o *Roda de Mães* e depois



migraram para o *Acolher Materno*. Aprendemos com as nossas experiências com tais grupos de acolhimento a mães-mulheres em processo de puerpério que, a partir de 2020, os grupos precisavam ter um número máximo de participantes, visto que muitas participantes por encontro criava o efeito de menor conexão consigo e com a outra, devido a circulação do discurso e falas mais breve; e que o preço fixo, também, deveria ser implementado, pois ocasionará mais segurança financeira à equipe, além de criar uma homogeneidade no investimento financeiro das integrantes do grupo.

Apesar deste trabalho não apresentar os resultados de uma pesquisa sobre o tema, tínhamos como objetivo, além do relato da experiência, discutir a relevância desses grupos como facilitadores dos processos de crescimento e de desenvolvimento das mulheres-mães em puerpério. O que observamos é que estar em grupos de mulheres, que sejam terapêuticos, apoiados em uma Abordagem Centrada na Pessoa e sensíveis empaticamente aos processos singulares e comuns de cada uma das mulheres-mães que ocupavam aquele espaço teve como consequência facilitar o processo de aparecimento e de construção de mulheres-mães possíveis, reais, autênticas e que tivessem a sua própria experiência, com as suas potencialidades, fragilidades e faltas como suas próprias referências.

Nesse sentido, a mulher-mãe que percebemos emergir e ser construída ao longo de todos os processos em grupo é apoiada por uma rede de apoio, é auto realizada quando pode ser ela mesma, pode ser mãe, pode ser profissional, pode ser amiga, pode ser filha e pode ser livre. Pode transitar entre diversos papéis e funções que compõem a sua noção de eu e pode mergulhar fundo na sua própria experiência, não sendo limitada a ser a mãe do seu bebê. Ela pode se olhar, pode ser olhada e recebe tanta atenção quanto um bebê recém-parido. Afinal, bebê e mãe nascem no mesmo instante. Não há preparo teórico e técnico que possa instrumentalizar para uma experiência a vir, a nascer, a ser construída.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BAIÃO, Mirian Ribeiro; DESLANDES, Suelly Ferreira. Alimentação na gestação e puerpério. Revista de Nutrição [periódico na internet] 2006 mar/abr [Acesso em 24 abr 2020] 19(2). Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n2/a11v19n2.pdf>
2. CAMACHO, RS et all. Transtornos psiquiátricos na gestação e no puerpério: classificação, diagnóstico e tratamento. Revista de Psiquiatria Clínica [periódico na internet] 2006 [Acesso em 24 abr 2020] 33(2). Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v33n2/a09v33n2.pdf>



3. SARMENTO, R. SETÚBAL, MSV. Abordagem Psicológica em Obstetrícia: Aspectos Emocionais da Gravidez, Parto e Puerpério. Revista Ciência Médica [periódico na internet] 2003 jul/set [Acesso em 24 abr 2020] 3(12). Disponível em <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/1260/1235>
4. AMARAL, AC. Descubra o que é puerpério. Disponível em: <https://aripe.com.br/ descubra-o-que-e- puerperio/> [Acesso em 21 abril 2020]
5. GUTMAN, L. A maternidade e o encontro com a própria sombra. Rio de Janeiro: Best Seller, 2016.
6. FONSECA, AL. Grupo, fugacidade, ritmo e forma: processo de grupo e facilitação na psicologia humanista. São Paulo: Agora, 1988.
7. ROGERS, CR. Grupos de Encontro. São Paulo: Martins Fontes, 2009.
8. MOREIRA, V. Grupo de encontro com mulheres vítimas de violência intrafamiliar. Estudos de Psicologia [periódico na internet] 1999 [Acesso em 24 abr 2020] 4(1). Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v4n1/a05v04n1.pdf>
9. FEDERICI, S. Calibã e a bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva. São Paulo: Editora Elefante, 2017.
10. INSFRAN, F. MUNIZ, AGCR. Mulheres, mães e palavras: duas leas rugem a imprimem suas letras empoderadas na escrita literária. Trama [periódico na internet] 2019 [Acesso em 24 abr 2020] 15(36). Disponível em <http://e-revista.unioeste.br/index.php/trama/article/view/22289>
11. BEAUVOIR, S. O Segundo Sexo. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 1986.
12. BUTLER, J. Problemas de Gênero: Feminismo e Subversão da Identidade. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira. 2018.
13. ROGERS, N. A Mulher Emergente: uma experiência de vida. São Paulo: Martins Fontes. 1987.