

Гід - ознайомлення з концепцією “матресенція”

by Matrescence NZ, 2026

Matrescence



Вітаємо, це “Матресенція Нова Зеландія”/ Matrescence NZ

Ми, Крістіна і Сем, сестри і засновниці цього проекту, раді розділити матресенцію з тобою!



Нам пощастило стати мамами у різниці 10 днів одна від одної, тому ми проживали цей унікальний період пліч-о-пліч.

Як психологиня та викладачка, ми відчували себе впевнено, готуючись стати матерями. Але, **незважаючи на нашу ретельну «підготовку»** — ми поглинали книги, занурювалися в наукові дослідження, вивчали питання розвитку дитини та слухали незліченні подкасти — **емоційні та психологічні потрясіння, пов’язані з материнством, все одно застали нас зненацька.**

Ми зрозуміли, що, хоча й підготувалися до логістичних аспектів догляду за немовлятами, **ми не були повністю готові до власного переходу від статусу жінок до статусу матерів.**

Це усвідомлення надихнуло Крістіну на ідею: створити курси для майбутніх мам, які б розглядали реальні, часто замовчувані виклики цього шляху. Ми хотіли запропонувати практичні, науково обґрунтовані інструменти та стратегії, які допоможуть впоратися з приголомшливим і переломним досвідом материнства.

Під час наших досліджень Сем натрапила на термін «матресенція». Це стало для нас справжньою знахідкою, яка відкрила цілу галузь знань, що пояснювала ті зміни та виклики, які ми намагалися осмислити. Те, що ми переживали, мало свою назву, причину та наукове підґрунтя.

Завдяки усвідомленню, знанням, стратегіям та підтримці перехідний період матресенції може стати чимось більшим, ніж просто етапом. Він може перетворитися на час, коли ви почнете формувати материнство так, щоб воно відповідало тому життю та сім’ї, про які ви завжди мріяли. І ми готові вам у цьому допомогти!



Christina and Sam



Просвітницький проект Матресенція. Україна


Я - Руслана Пособчук, як мама і як практикуючий психолог, я бачу наскільки усвідомлення матресенції допомагає молодим матерям справлятися на шляху становлення мамою. Тому я активно поширюю матресенцію в Україні через статті в медичних та наукових журналах, на ютуб каналі та співпрацю з організаціями, такими як Матресенція Нова Зеландія



Більше інфо про матресенцію в Україні на сайті - <https://www.find-yourbalance.com/матресенція>

Моя особиста історія з становлення мамою пройшла без слова матресенція, на жаль, доки моїй дитині не виповнилось 4 роки. Зовсім випадково у бібліотеці я натрапила на однойменну книжку британської авторки Лусі Джонс "Матресенція". Прочитавши книгу за декілька днів, я пережила той шквал емоцій, який у мене відбувався в перший рік після пологів. Поки я читала я і плакала, і сміялась, обурювалась і відчула, що мене зрозуміли, як ніколи. При цьому я була психологом і я була в терапії. Я усвідомила, що концепція матресенції є парасолькою для об'єму, яке в собі несе материнство в перші роки, особливо, коли це стається в житті жінки вперше. Ось так я отримала натхнення створити курс про матресенцію, щоб полегшити проходження цього шляху матерям в Україні.

Працювала над ним 1.5 роки - відкрила цілий світ науковців в різних сферах: нейробіології батьківства, перинатального психічного здоров'я, де розуміють материнство, не як щось відірване від життя. В додачу до свого психоаналітичного бачення внутрішніх конфліктів у жінки (адже я психоаналітик за фахом), я дослідила соціальний компонент, який має суттєвий вплив на сприйняття материнства кожною особистістю. Тобто це не тільки про психологію, психоаналіз, а й про нейробіологію, соціологію, психіатрію (де норма нормального, а де патологія). Окремо важливим ще є той факт, що слово матресенція наголошує на процесі переналаштування і звикання для молодої матері, що часто сприймається як перетворення.

Рада ділитись усім, що знаю про матресенцію і вдячна таким організаціям, як Матресенція Нова Зеландія за підтримку матерів України. Вони щедро надали нам дозвіл на переклад та адаптацію українською мовою цього гіднознайомлення. Солідарність між матерів немає меж і кордонів - це гріє 

Чи відчуваєш ти в собі деякі зміни, які складно сформулювати?

Можливо, певний дискомфорт, опір або внутрішній конфлікт?

Ніби деякі частини тебе змінюються, але ще **не знайшли своєї нової форми?**

Чи відчувала ти розгубленість від того, що материнство супроводжується одночасно і радістю, і сумом? Глибока любов до дитини, а в той же час **туга за колишнім життям — за його простотою, безпекою та звичним укладом?**

Можливо, ти очікувала на недосип, фізичне виснаження та практичні труднощі, пов'язані з доглядом за немовлям, яке так сильно від тебе залежить.

Але, можливо, ти **не очікувала на внутрішні зміни?** Питання щодо власної ідентичності — «Що для мене зараз важливо?»

Емоційна напруга — різкі злети й падіння

Ці зрушення та зміни можуть бути несподіваними. Те, **ЯК ми проходимо через ці зміни**, може вплинути на те, як ми їх сприймаємо: з почуттям сорому та розгубленості чи з співчуттям та відчуттям сповнення.

Дозволь допомогти тобі розібратися в цьому перехідному періоді та зорієнтуватися в ньому.

Дозволь познайомити тебе з МАТРЕСЕНЦІЄЮ

matrescence.

Матресенція — це процес адаптації до низки змін, пов'язаних із становленням та перебуванням у ролі матері

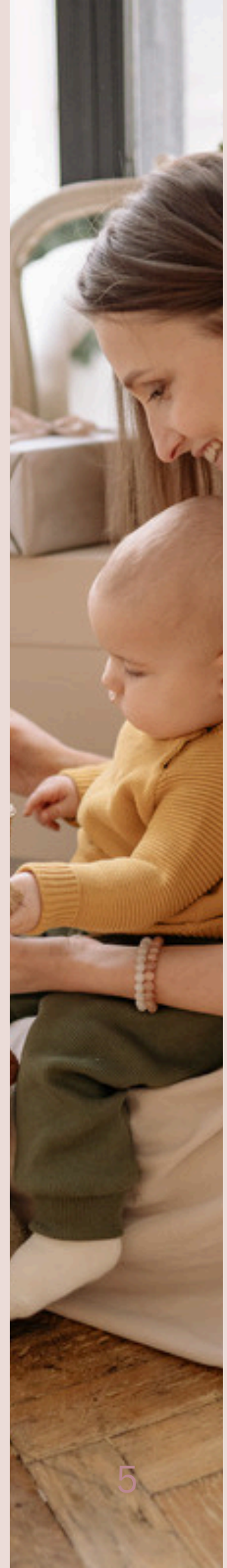
Процес, під час якого змінюються твої пріоритети, цінності, фізичні та емоційні можливості, а також спосіб, у який ти проживаєш свої будні, **звільняючи місце для тієї жінки та матері, якою ти стаєш** на новому етапі свого життя.


Материнство — це не просто зміна звичного розпорядку дня чи нова роль; це перетворення, що змінює життя. І, як і багато інших життєвих перехідних періодів, матресенція розгортається **поступово**

Все навколо тебе може швидко змінюватися: режим сну, твоє тіло та те, як ти розпоряджаєшся своїм часом. Але **внутрішні зміни** часто відбуваються поступово, і це неспівпадіння зовнішнього і внутрішнього може викликати дисонанс

Існує поширене хибне уявлення, що якщо матері складно дається материнство, то це тому, що з нею щось «не так». Але якщо розглядати матресенцію як нормальний процес розвитку, це дозволяє по-новому поглянути на складні аспекти материнства не як на «провал» жінки, а як на:

- 1) свідчення нормального перехідного етапу розвитку;
- 2) відсутність соціальної підтримки й розуміння.





Матресенція

нормальна стадія розвитку

Що таке матресценція?

Матресенція — це процес розвитку, який проходять жінки під час переходу до та упродовж материнства (Matrescence NZ, 2026).

Матресенцію можна порівняти з підлітковим віком — періодом значних змін як у фізичному, так і в психологічному плані. Так само, як підлітковий вік змінює ідентичність та стосунки, матресенція змінює тіло, мозок, емоції, пріоритети та самосвідомість жінки.

Зміни відбуваються у:

- твоєму тілі
- твоєму мозку
- твоїй ідентичності
- твоїх стосунках
- твоїх емоціях

Розуміння матресенції допомагає пояснити, чому цей період може здаватися таким інтенсивним. Дає можливість висловити суперечливі емоції, що можуть виникнути: радість і смуток, розширення і звуження, впевненість і сумніви.

Матресенція

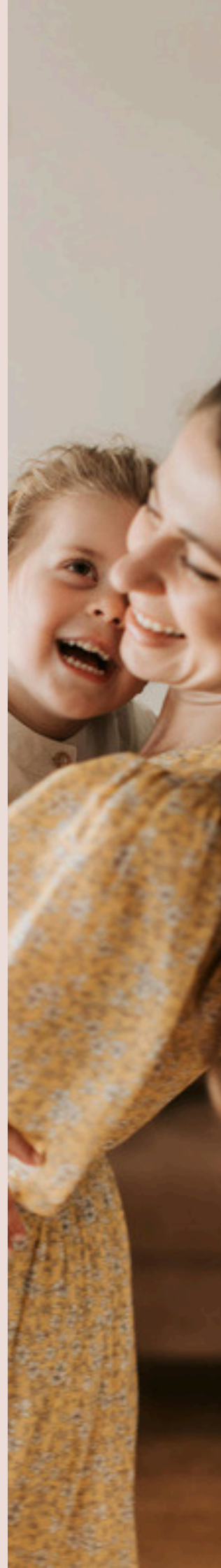
нормальна стадія розвитку

Хоча матресенція є універсальним явищем, її перебіг є суто індивідуальним. Зміни можуть відбуватися стрімко, а часом - з супротивом.

Перехід до материнства — це одне з найбільш значущих з психологічної, фізичної та емоційної точок зору переживань, які доводиться пережити жінці, проте його рідко визнають самостійним етапом розвитку.

Важливо зрозуміти, що матресенція стосується не лише матерів, які народжують дітей. Перехідний етап **становленням як матері**, може відбуватися під час **вагітності, усиновлення, сурогатного материнства, виховання прийомних дітей, виховання дітей у зведених сім'ях або через глибоко значущий досвід вагітності чи втрати дитини.**

Як описує докторка Орелі Атан (Dr. Aurélie Athan), матресенція — це «становлення матір'ю», перехід, який розгортається протягом вагітності, пологів і далі.



СФЕРИ МАТРЕСЕНЦІЇ

Матресенція — це не одна зміна.

Це низка нових ситуацій, що виникають у різних сферах твого життя, часто одночасно.

Ми описуємо ці зміни у шести взаємопов'язаних сферах:

- Біологічна (сон, мозок, тіло)
- Психологічна (емоції, ментальне навантаження)
- Ресурси (внутрішні та зовнішні)
- Стосунки (партнер та спільнота)
- Духовність (ідентичність та сенс)
- Соціальні та культурні аспекти (ролі, очікування, норми)

Ці сфери перетинаються та впливають одна на одну

Зміна в одній сфері часто спричиняє ланцюжкову реакцію в інших

Матресенція сама по собі не є ні негативною, ні позитивною.

Саме те, як ми переживаємо ці зміни та адаптуємося до них, формує наш шлях

**Не всі зміни є викликами.
І не всі виклики означають, що “щось не так”.**

СФЕРИ МАТРЕСЕНЦІЇ

Матресенція — це не одна зміна

● Біологічні зміни — (сон, мозок і тіло)

- Твоє тіло змінюється.
- У тебе відбуваються гормональні зміни (Serrallach, 2018).
- Твій сон суттєво порушується.
- Ти можеш відчувати, що **твій мозок працює інакше**: ти більш пильна, більш тривожна або тобі важче зосередитися (Pawluski, 2025).
- Сам по собі **розлад сну може впливати на настрій, запас терпіння, пам'ять та стійкість**.

Ці зміни є типовими

Вони є закономірною реакцією на вимоги, які покладаються на матерів

● Стосунки — (партнерські та соціальні)

- Ролі зміщуються
- Інтимні стосунки набувають нового змісту
- Дружні стосунки змінюються

Ти можеш відчувати **більшу близькість до одних людей і більшу віддаленість від інших**. Можливо, ти прагнеш підтримки, але тобі важко про неї попросити.

Стосунки під час матресенції не статичні; **вони розвиваються**.

СФЕРИ МАТРЕСЕНЦІЇ

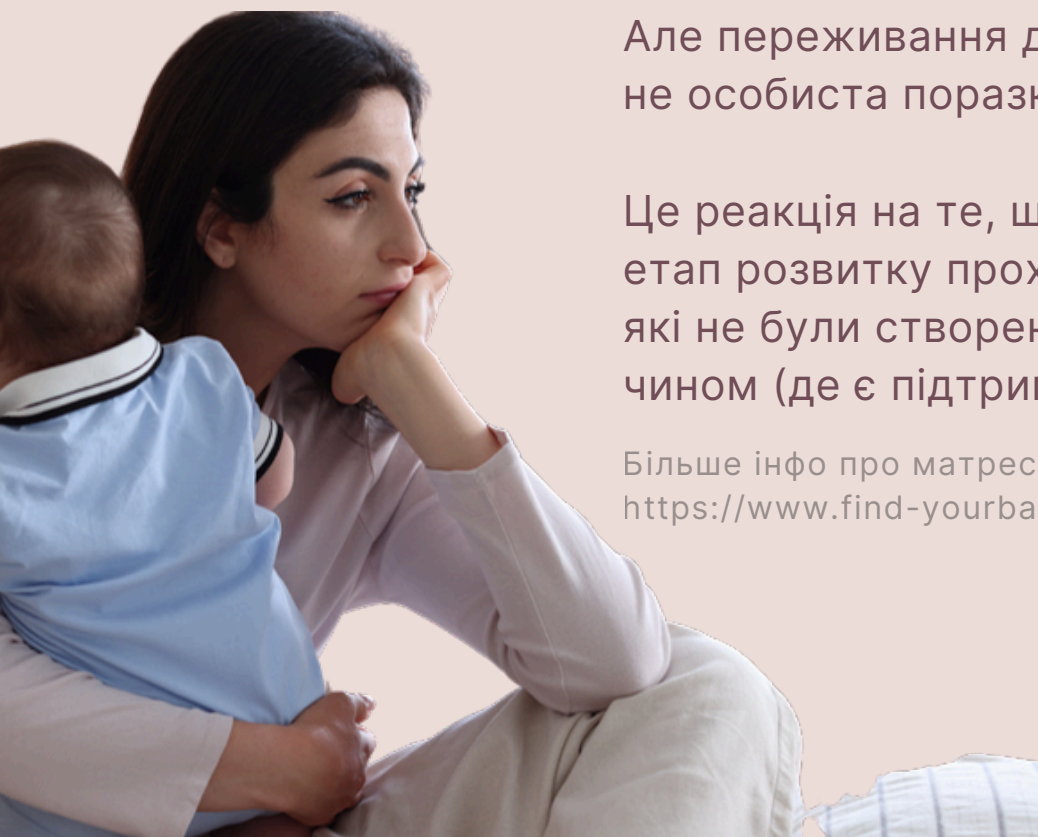
Матресенція — це не одна зміна

- **Соціальні та культурні впливи — (ролі, очікування та норми)**
 - Ти стаєш матір'ю в рамках соціального конструкту материнства (O'Reilly, 2004).
 - Конструкт материнства передбачає **потужні соціальні очікування** щодо того, якою має бути «хороша мати», — безкорисливою, завжди готовою допомогти та нескінченно терплячою (Hayes, 2014)
 - **Багато матерів відчують тиск**, намагаючись відповідати нереалістичним стандартам, сформованим культурними нормами та ідеалами інтенсивного материнства. Коли твоя реальність не відповідає цим очікуванням, **це може викликати почуття провини, сумніви в собі та дистрес** (тривалий стрес).

Але переживання дистресу — це не особиста поразка

Це реакція на те, що нормальний етап розвитку проходить в умовах, які не були створені належним чином (де є підтримка)

Більше інфо про матресенцію в Україні на сайті - <https://www.find-yourbalance.com/матресенція>



СФЕРИ МАТРЕСЕНЦІЇ

Матресенція — це не одна зміна

● Ресурси (внутрішні та зовнішні):

- До твого внутрішнього ресурсу відноситься емоційна стійкість, вміння справлятися з труднощами, самоусвідомлення та впевненість у собі.
- До твоїх зовнішніх ресурсів відносяться фінанси, догляд за дітьми, підтримка з боку оточення, гнучкий робочий графік та доступ до медичного обслуговування.
- Материнство часто випробовує на міцність і те, й інше

Можливо, ти відчуваєш, що емоційних ресурсів у тебе стало менше, ніж раніше. Можливо, у тебе менше часу, грошей та підтримки. Коли внутрішні ресурси вичерпані, а зовнішня підтримка незначна, **навіть невеликі зміни можуть здаватися нестерпними.**

Це не означає, що ти “провалюєш”.

Це означає, що твоє навантаження, можливо, занадто велике.



СФЕРИ МАТРЕСЕНЦІЇ

Матресенція — це не одна зміна

● Психологічні зміни (емоції та психічне навантаження):

- Багато матерів бувають здивовані інтенсивністю та обсягом своїх емоцій
- Радість і любов, але також і смуток, гнів, провина, відчуття перевантаження та суперечливість почуттів (амбівалентність).
- Ти можеш помітити, що **реагуєш всупереч своїм цінностям: різко відповідаєш, закриваєшся в собі, відчуваєш образу.**

На додаток до цього часто існує невидиме психічне навантаження: постійне очікування чогось, планування, запам'ятовування, пошук інформації та вирішення питань.

Це розумова праця.

Це емоційна праця.

І вона важка.

Проте, коли ми даємо цьому назву, наче щось перемикається.

Це стає тим, що ти несеш, а не тим, що з тобою щось не так.

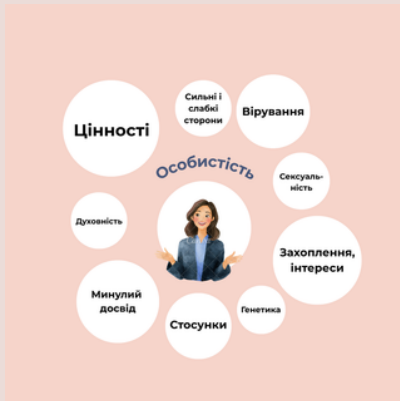
Більше інфо про матресенцію в Україні на сайті - <https://www.find-yourbalance.com/матресенція>



СФЕРИ МАТРЕСЕНЦІЇ

Матресенція — це не одна зміна

● Духовність (ідентичність та сенс життя):



Імовірно, найглибше перемикання відбувається всередині.

Хто я тепер? Що для мене найважливіше? Якою матір'ю я хочу бути?

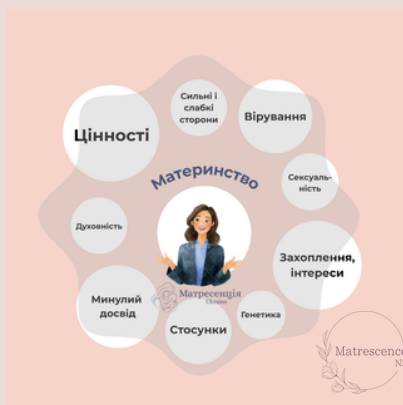
Переосмислення своєї ідентичності — це ключова складова розвитку

Наша ідентичність складається з багатьох компонентів

Материнство не замінює ці компоненти, але на початкових етапах воно може здаватися всепоглинаючим.

Воно виходить на перший план, змінюючи те, як ми сприймаємо інші частини себе.

Така інтенсивність є типовою на початку матресенції

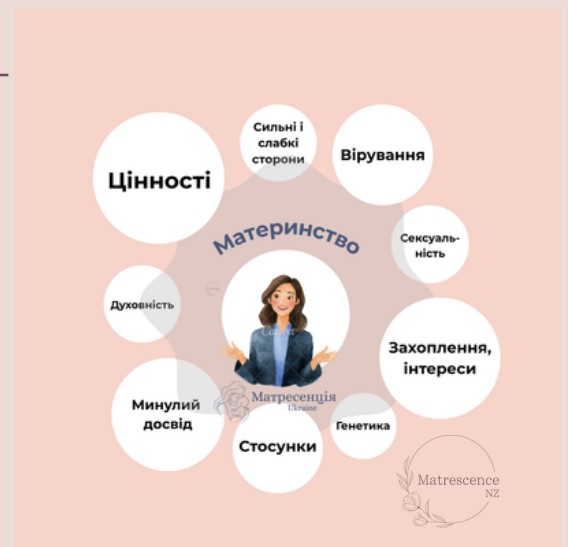


Згодом, в процесі становлення, інші сторони твоєї особистості знову виходять на поверхню — не такими, якими вони були раніше, а переосмисленими, інтегрованими і часто зміцненими.

Ти можеш повернутися до своєї кар'єри з глибшою емпатією та чіткішими межами.

Або віднайти зв'язок із певними сторонами себе, цього разу з більшою ясністю щодо того, що насправді має значення.

Це “перевтілення” — одна з найпотужніших складових матресенції.



Більше інфо про матресенцію в Україні на сайті - <https://www.find-yourbalance.com/матресенція>

Якщо підсумувати:

Матресенція **охоплює багато різних сфер**, в яких відбуваються зміни. Але не лише самі зміни визначають твій досвід.

Але й те, що їх оточує.

Матресенція — це нормальний етап становлення матір'ю. Але багато матерів переживають цей нормальний перехід в умовах, які не були створені з належною підтримкою

Ми часто виховуємо дітей в дуже різних сім'ях, але без тієї «спільноти» (village), яка історично розділяла обов'язки по догляду за дітьми.

Ми стикаємося з фінансовим тиском, вимогами на роботі, культурними очікуваннями та постійним впливом ідеалізованих образів материнства.

Коли навантаження велике, а підтримка слабка, навіть звичайні зміни можуть здаватися нестерпними.

Це не означає, що ти зазнаєш невдачі.

Це означає, що умови, в яких ти виховуєш дітей, мають значення.





Якщо підсумувати:

Кожна зміна, яку ти проживаєш формується під впливом двох потужних сил:

Внутрішні сили

Твої переконання, очікування від себе, самооцінка, минулий досвід та емоційна стійкість.

Зовнішні сили

Твої системи підтримки, фінансове становище, доступ до послуг з догляду за дітьми, гнучкість робочого графіку, культурні норми та соціальні очікування.

Дві матері можуть переживати одну й ту саму зміну, наприклад, порушення сну, і сприймати її зовсім по-різному залежно від цих факторів.

Коли ми розуміємо, що існують фактори, які знаходяться поза нашим контролем або усвідомленням (а також багато таких, що знаходяться в межах), ми можемо відійти від самозвинувачень і почати розглядати свій досвід у ширшому, більш співчутливому контексті.



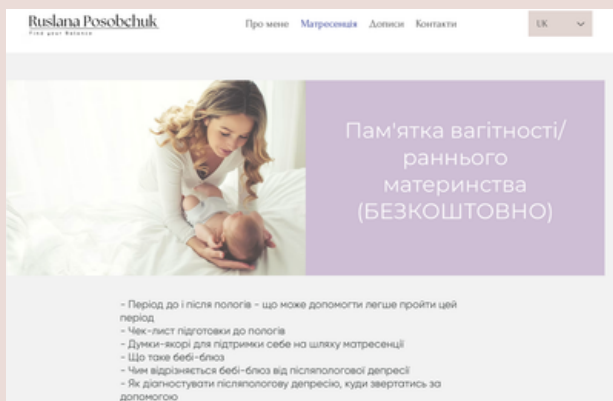
Я — мама.
Але я ще й жінка. Дружина. Подруга.
Я — дочка. Онука. Племянниця.
Я ще й людина.
Я знаю, що зараз я здебільшого
розповідаю про
своїх дітей.
Бо вони — повітря, яким я дихаю.
мій ранок, день і ніч.
Вони — моє повсякденне життя.
Але в мене є й інші грані.
В них — я.
Я все ще тут.
Змінена, але тут.
Я все ще тут.
І мені потрібно, щоб ви про це
пам'ятали.

— Емма Хіфі

Ресурси

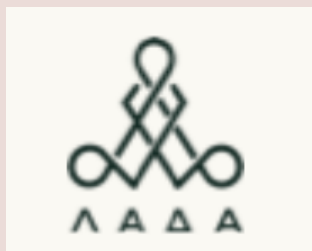


www.find-yourbalance.com



YouTube канал психолога
Руслани Пособчук про
Матресенцію

Перейдіть на сайт, щоб завантажити



www.golada.org



ГО ЛАДА працює над тим, щоб надавати безоплатну підтримку та допомогу вагітним і матерям, проводить інформаційні та просвітницькі кампанії й захищає інтереси матерів на державному рівні. **Перейдіть на сайт, щоб переглянути поточні ПРОЕКТИ** 