

OS PERIGOS DE DEIXAR UM BEBÊ CHORANDO

Prejudicando crianças e seus relacionamentos a longo prazo

Por Darcia Narvaez, PhD

Retirado de:

<http://www.psychologytoday.com/blog/moral-landscapes/201112/dangers-crying-it-out>

tradução livre de Bianca Balassiano

Deixar bebês chorando sem intervir é uma ideia comum desde a década de 1880, quando a medicina encontrava-se em alarde a respeito de germes e transmissão de infecções, e então concluiu que os bebês raramente devem ser tocados. (Leia Blum, 2002¹ para obter uma crítica pertinente a respeito desta época e atitudes em relação à criação de filhos.)

No Século XX, o behaviorista John Watson (1928), interessado em transformar a Psicologia em Ciência Exata, assumiu a “*cruzada contra o afeto*” como então presidente da Associação Americana de Psicologia. Ele aplicou o paradigma mecanicista do behaviorismo à criação de filhos, alertando sobre os perigos do excesso de amor materno. O Século XX foi a época na qual acreditava-se que os “os homens da ciência” sabiam mais do que mães, avós e famílias sobre como criar seus próprios filhos. Muito carinho com o bebê resultaria em um ser humano dependente, mimado e falho. Engraçado como os “experts” chegaram a esta conclusão sem absolutamente nenhuma evidência para respaldá-la! No entanto, há todo tipo de evidência (então e agora) comprovando o exato oposto.

Um panfleto oficial da época dizia que “*maternar é segurar o bebê em silêncio, com posições que induzam à tranquilidade*” e que “*a mãe deve parar imediatamente se seus braços estiverem cansados*” porque “*o bebê não deve ser um inconveniente para o adulto.*” Bebês maiores de 6 meses “*devem ser ensinados a sentar-se em silêncio no berço; do contrário terão que ser vigiados constantemente e entretidos por suas mães, um grande desperdício de tempo.*” (Blum, 2002)

Estas atitudes lhe parecem familiares? Um pai relatou-me recentemente que foi encorajado a deixar seu bebê chorando até que dormisse para que ele pudesse “ter sua vida de volta”.

Com a neurociência, podemos confirmar o que nossos antepassados tinham como certo – que deixar os bebês em dificuldades é uma prática que pode, em longo prazo, prejudicar as crianças e suas capacidades de relacionamento de diversas maneiras. Nós sabemos agora que deixar bebês chorando é uma boa maneira de criar uma pessoa menos inteligente, menos saudável e mais ansiosa, pouco cooperativa e alienada, que provavelmente passará estes mesmos ou piores traços para a geração seguinte.

A desacreditada visão Behaviorista vê o bebê como um intruso na vida dos pais, uma invasão que deve ser controlada de toda maneira para que os adultos possam viver suas vidas sem incômodos. Talvez possamos perdoar esta atitude e ignorância, pois naquele tempo, extensas famílias estavam se desfazendo e novos pais precisavam descobrir como lidar com seus bebês

por conta própria, uma condição nova para a humanidade – até então as crianças eram criadas por famílias estendidas. Os pais sempre dividiam os cuidados dos bebês com outros adultos.

De acordo com a visão behaviorista completamente alienada ao desenvolvimento humano, a criança “*precisa aprender a ser independente*”. Podemos confirmar agora que forçar a “independência” a bebês leva a uma maior dependência. Por outro lado, oferecer ao bebê o que ele precisa leva a uma independência em maior grau no futuro. Em relatos antropológicos de pequenos bandos de caçadores, os pais cuidavam de toda e qualquer necessidade de seus bebês e jovens crianças. Assim eles sentiam-se confiantes o suficiente (assim como seus pais) para andar pelas florestas sozinhosⁱⁱ.

Behavioristas ignorantes, agora e então, encorajam pais a condicionar seus bebês para que não tenham suas necessidades atendidas conforme a demanda, seja em relação ao conforto ou a alimentação. Entende-se que os adultos precisam estar no comando da relação. Certamente isso pode resultar em uma criança que não pede por muita ajuda ou atenção (afundando em depressão ou definhando), mas é mais provável que resulte em uma criança que choraminga, infeliz, agressiva e que demanda mais, uma criança que aprende que é preciso gritar para ter o que precisa. Uma profunda sensação de insegurança os acompanhará pelo resto da vida.

O fato é que cuidadores que habitualmente respondem às necessidades do bebê antes que estes se angustiem, evitando o choro, são mais propensos a criar filhos independentes do que o opostoⁱⁱⁱ. Este tipo de cuidado é primordial desde o início. Uma vez que os padrões estão estabelecidos, é mais difícil muda-los.

Em estudos com ratos e mães muito ou pouco responsivas, existe um período crítico para o despertar dos genes que controlam a ansiedade para o resto da vida. Se nos primeiros 10 dias de vida o rato tem uma mãe que pouco acalenta (o equivalente aos seis primeiros meses de vida de um humano), o gene não é despertado e o rato mostra-se ansioso frente a novas situações para o resto de sua vida, a não ser que drogas sejam administradas para aliviar a ansiedade. Estes pesquisadores dizem que há centenas de genes afetados pelo amparo.^{iv}

Nós devemos entender mãe e filho com uma díade mutuamente responsiva. Eles são uma unidade simbiótica que fazem mais felizes e saudáveis um ao outro, em receptividade mútua. Esta noção se expande a outros cuidadores também.

Uma estranha e popular noção ainda evidente em nossos dias é deixar o bebê chorando sozinho, isolado em berços ou outros dispositivos. Isto é proveniente de um mal entendido em relação à infância e desenvolvimento cerebral.

- Bebês crescem na medida em que são segurados por alguém. Seus corpos se desregulam quando estão fisicamente separados de seus cuidadores.^v
- Bebês indicam suas necessidades através da gesticulação e eventualmente, se necessário, através do choro. Assim como adultos buscam bebidas quando tem sede, crianças procuram o que precisam a cada momento. Assim como os adultos, bebês se acalmam quando tem suas necessidades atendidas.

- Há muitos efeitos negativos ao negligenciar as necessidades dos bebês em longo prazo.^{viiiix}

O que exatamente “deixar chorar” causa ao bebê e à díade?

- ✓ Neurônios morrem – Quando o bebê se estressa, o tóxico hormônio cortisol é liberado. Ele é um matador de neurônios. Um bebê a termo (40-42 semanas), com somente 25% do cérebro desenvolvido, está em veloz desenvolvimento cerebral. O cérebro cresce em média 3 vezes o seu tamanho até o final do primeiro ano de vida (e o crescimento cerebral no primeiro ano é sinal de inteligência^x). Quem sabe quais neurônios não estarão se conectando ou sendo eliminados no momento do pico de stress? Quais déficits poderão aparecer nos anos seguintes em decorrência destas difíceis experiências?
- ✓ Uma reação desordenada ao stress pode se estabelecer como padrão para toda a vida, não somente no cérebro com o sistema de resposta ao stress, mas também no corpo através do nervo vago, um nervo que afeta o funcionamento de múltiplos sistemas (ex: digestão). Por exemplo, angústia prolongada no início da vida resultando em mau funcionamento do nervo vago, está relacionada a desordens tais como síndrome do intestino irritável.^{xi} – leia mais a respeito de como o stress tóxico precoce pode afetar a saúde como um todo no recente estudo de Harvard (http://developingchild.harvard.edu/index.php/resources/reports_and_working_papers/foundations-of-lifelong-health/)
- ✓ A auto regulação é prejudicada . O bebê é absolutamente dependente de seus cuidadores para aprender a se autorregular. O cuidado sensível – que vai de encontro às necessidades do bebê antes que ele se angustie – ajusta o corpo e o cérebro num estado de tranquilidade. Quando um bebê tem medo e é segurado e confortado por seus pais, ele constrói expectativas para se acalmar, as quais se integram às suas habilidades de se confortar. Bebês não se auto confortam isolados. Se deixados chorando sozinhos, aprendem a calar-se em razão do alto nível de stress – e param de crescer, sentir e confiar^{xii}.
- ✓ A confiança é minada. Como Erik Erikson apontou, o primeiro ano de vida é um período sensível ao estabelecimento da confiança no mundo, no mundo do cuidador e no próprio mundo. Quando as necessidades do bebê são atendidas sem angústia, a criança aprende que o mundo é um lugar confiável, que os relacionamentos nos dão apoio, e que o self é uma entidade positiva que pode ter suas necessidades satisfeitas. Quando as necessidades do bebê são ignoradas, a criança desenvolve um senso de falta de confiança nas relações com o mundo. E a autoconfiança é destruída. A criança pode levar toda uma vida tentando reconstruir o vazio interior.

- ✓ A sensibilidade do cuidador pode ser prejudicada. Um cuidador que aprende a ignorar o choro do bebê provavelmente aprenderá a ignorar os mais sutis sinais de apelo do bebê. Ao contrariar sua intuição para acalmar o bebê, o adulto que ignora as necessidades do mesmo, pratica e aprende cada vez mais a “endurecer seu coração”. A reciprocidade entre o cuidador e o bebê é quebrada pelo adulto, mas não pode ser reparada pela criança. O bebê é indefeso.

- ✓ A compreensão das necessidades do bebê pelo cuidador está relacionada, se não a todas, a grande parte dos resultados positivos obtidos por aquela criança. Em nosso trabalho, a capacidade de ser responsivo está relacionada à inteligência, empatia, menor agressividade ou depressão, auto regulação, competência social. Pelo fato da responsividade ser tão importante, deve ser fator de controle nos estudos de práticas parentais e consequências no comportamento infantil. A importância da responsividade do cuidador é conhecida na psicologia desenvolvimentista. Falta de responsividade, representada pelo método “deixar chorar” pode resultar no oposto dos desenlaces infantis acima mencionados.

O método “deixar chorar” aparece como uma solução à dissolução da família estendida do século XX. A vasta sabedoria das avós foi perdida no percurso entre as casas cheias de crianças e aqueles com experiência e expertise para educa-los propriamente. A sabedoria do cuidado com bebês perdeu-se entre as gerações.

Mas não é normal que um bebê chore?

Não. Um bebê chorando em nossa realidade ancestral chamaria a atenção de predadores. Então nossas práticas parentais incluem o alívio do stress do bebê e evitam o choro, exceto em emergências. Bebês esperam o equivalente a um útero externo após o nascimento. O que é um útero externo? Ser carregado constantemente, amamentado em livre demanda, ter suas necessidades satisfeitas rapidamente. Estas práticas facilitam o desenvolvimento mental e corporal. Quando um bebê aparenta desconforto, isto nos mostra que alguma necessidade não está sendo satisfeita, uma necessidade intrínseca ao seu rápido crescimento.

O que sinaliza um bebê que chora continuamente? A falta de experiência, sabedoria e/ou apoio dos cuidadores do bebê. Podemos todos nos educar a respeito das necessidades de um bebê e medidas que possam aliviar o seu choro. Podemos ajudar-nos uns aos outros evitando que isso aconteça o máximo possível.

ⁱ Blum, D. (2002). *Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science of Affection*. New York: Berkeley Publishing (Penguin).

ⁱⁱ Hewlett, B., & Lamb, M. (2005). *Hunter-gatherer childhoods*. New York: Aldine.

-
- ⁱⁱⁱ Stein, J. A., & Newcomb, M. D. (1994). Children's internalizing and externalizing behaviors and maternal health problems. *Journal of Pediatric Psychology*, 19(5), 571-593.
- ^{iv} Meaney, M.J. (2001). Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 1161-1192.
- ^v <http://www.psychologytoday.com/blog/moral-landscapes/201101/how-grow-smart-baby>
- ^{vi} Bremner, J.D. et al. (1998). The effects of stress on memory and the hippocampus throughout the life cycle: Implications for childhood development and aging. *Developmental Psychology*, 10, 871-885.
- ^{vii} Blunt Bugental, D. et al. (2003). The hormonal costs of subtle forms of infant maltreatment. *Hormones and Behaviour*, January, 237-244.
- ^{viii} Dawson, G., et al. (2000). The role of early experience in shaping behavioral and brain development and its implications for social policy. *Development and Psychopathology*, 12(4), 695-712.
- ^{ix} Heim, C. et al. (1997). Persistent changes in corticotrophin-releasing factor systems due to early life stress: Relationship to the pathophysiology of major depression and post-traumatic stress disorder. *Psychopharmacology Bulletin*, 185-192.
- ^x Catharine R. Gale, PhD, Finbar J. O'Callaghan, PhD, Maria Bredow, MBChB, Christopher N. Martyn, DPhil and the Avon Longitudinal Study of Parents and Children Study Team (October 4, 2006). "The Influence of Head Growth in Fetal Life, Infancy, and Childhood on Intelligence at the Ages of 4 and 8 Years". *PEDIATRICS* Vol. 118 No. 4 October 2006, pp. 1486-1492. <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/short/118/4/1486>.
- ^{xi} Stam, R., et al. (1997). Trauma and the gut: Interactions between stressful experience and intestinal function. *Gut*.
- ^{xii} Henry, J.P., & Wang, S. (1998). Effects of early stress on adult affiliative behavior, *Psychoneuroendocrinology* 23(8), 863-875.