**Educando os “especialistas” – Lição número 1: Choro**

Fonte: http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360

Por Tracy Cassels, estudante, mãe e autora de evolutionaryparenting.com. Tem bacharelado em Ciências Cognitivas pela Universidade de Califórnia, Berkeley e mestrado em Psicologia Clínica pela Universidade de British Columbia. Atualmente termina seu doutorado em Psicologia do Desenvolvimento com pesquisa focalizada nos fatores que contribuem ao comportamento de empatia nas crianças. Reside em Vancouver, Canadá com sua filha e marido.



Imagens dos livros:

[Bed Timing: The "When-to" Guide to Helping Your Child to Sleep](http://www.amazon.com/Bed-Timing-When--Guide-Helping/dp/1554680476/ref%3Dsr_1_1?ie=UTF8&qid=1313605027&sr=8-1) de Marc D., Ph.D. Lewis e Isabela, Ph.D. Granic (2009).

[Save our Sleep Revised Edition](http://www.amazon.com/Save-our-Sleep-Revised-ebook/dp/B0054HUT3C/ref%3Dsr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1313605117&sr=1-1) de Tizzie Hall (2009)

[Secrets of the Baby Whisperer](http://www.amazon.com/Secrets-Baby-Whisperer-Tracy-Melinda/dp/B000CS2T1S/ref%3Dsr_1_12?s=books&ie=UTF8&qid=1313605182&sr=1-12) por Tracy Hogg com Melinda Blau (2001). Em português: [A Encantadora de Bebês Resolve Todos os seus Problemas](http://www.amazon.com/Encantadora-Beb%C3%AAs-Resolve-Todos-Problemas/dp/8520425097/ref%3Dsr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1313605211&sr=1-1).

Vocês se auto denominam “encantadores de bebês” e “especialistas” em como fazer os bebês dormirem, e escrevem livros ensinando aos pais como cuidarem detalhadamente de seus filhos. Entretanto, parece que vocês precisam de um belo refinamento em sua formação/educação.

Olha, quando vejo uma mãe comprando seus livros, ou ouço suas aparições na TV dando seus ‘conselhos’, fico com coração partido pelos filhos dos pais que estão seguindo seus conselhos cegamente. Vocês fazem afirmações que não deveriam ser feitas, e os pais estão seguindos suas recomendações sem saber disso e com esperança de que estão fazendo o melhor para seus filhos. E vocês o fazem sem nenhuma consideração a uma super abundância de evidências científicas que sugerem que seus métodos não estão apenas equivocados, mas podem realmente *prejudicar* os bebês.

Eu pensei, dado o fato de que sou candidata a PhD em psicologia do desenvolvimento com acesso a todos artigos científicos *peer-reviewed* que existem, em oferecer algumas lições grátis (palavra que vocês raramente usam) sobre vários tópicos de educação que vocês tanto gostam de escrever. A princípio pensei que seria uma lição única cobrindo todos aspectos, mas percebi que resultaria numa matéria muito longa- obviamente que vocês precisam de tempo para integrar tudo e aprenderem a pararem de pregar para o povo novamente. Então farei-o em várias lições, cada uma cobrindo um tema.

Onde começar? Pensei em falar sobre o choro. Dada sua missão global de fazer os bebês pararem de chorar durante o dia ou noite, parece que vocês precism de um pouco mais de entendimento de *por que* bebês choram e *o que significa* um bebê que não chora. Então vamos começar.

**Por que o bebê chora?**



A resposta simples é que eles estão comunicando alguma necessidade. A resposta mais complexa começa com o fato de que o choro é a única forma de comunicação que bebês novos tem, e que a evolução se deu de tal forma que os pais *querem* atender o choro. Irrita seus ouvidos e quebra seu coração de tal modo que você tem o impulso de atender as necessidades do bebê imediatamente, e NÃO te dá o impulso de ignorar o choro na esperança que ele pare. Não interessa se você está dormindo ou não, ou se teu bebê estava dormindo, fisiologicamente um bebê chorará quando necessita de algo, *a menos que:*

*a) ele ou ela tenha sido treinado para não chorar, ou b) o bebê esteja num estado fisiológico que reduziria sua capacidade de chorar.*

Todos vocês, não importa se alegam ser favoráveis ao método de deixar o bebê chorando sem consolo para treiná-lo a adormecer sozinho ou não, sugerem formas de deixar o bebê chorando. E todos vocês promovem maneiras de "treinar" seu bebê para não chorar. Então na verdade vocês propõem ignorar as necessidades do bebê e treiná-los a parar de comunicá-las a você. Para prosseguir devemos estar claros nessa questão, pois é crítico que entendam o papel chave que o choro desempenha na vida de uma criança.

Entretanto, a questão ‘*por que os bebês choram’* é bem simples. A maioria das pessoas tem consciência que é pelo choro que as mães irão trocar as fraldas ou amamentarem o bebê mesmo se acabaram de mamar, tudo para tentar atender suas necessidades. A verdadeira pergunta que deve ser feita é: *o que significa quando uma criança não chora ou para de chorar?*

**Por que um bebê parar de chorar?**

Vocês tem esta resposta em todos seus conselhos, métodos de treinamento, sites e livros. Vocês supõem que porque um bebê para de chorar, ele ou ela estão bem. Ou se depois de duas semanas um bebê não chora mais antes de adormecer, ele ou ela aprendeu a rotina sugerida. Mas, infelizmente, para os bebês que têm que suportar os conselhos que vocês dão, esse não é o caso. Então por que bebês realmente param de chorar?



a) A melhor resposta para o bebê é que suas necessidades foram atendidas. O bebê estava com fome e mamãe o amamentou. Bebê estava com fralda molhada e mamãe lhe trocou. A parte fascinante disso é que, ao atender as necessidades do bebê prontamente, há uma redução no choro a longo prazo de *uma forma saudável.* Mary Ainsworth e Silvia Bell, duas psicólogas do desenvolvimento, fizeram um estudo longitudinal na década de 70 na Universidade Johns Hopkins, e analisaram como mães responderam ao choro do bebê e como isso afetou seu comportamento a longo prazo [[1]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360" \l "_edn1" \o "). O que elas descobriram foi que o quão mais rápido as mães responderam ao choro do bebê (*não importando o quão efetiva foi sua tentativa de reduzir o choro num momento em particular)*, menos a criança chorava mais tarde. E mais, também descobriram que o contato maternal íntimo (ou seja, toque), foi a forma mais efetiva de parar o choro num dado episódio. Em resumo, quando suas necessidades foram atendidas os bebês pararam de chorar. E ainda mais, quanto mais responsivo o pai ou mãe forem ao choro do bebê, menos a criança chorará no futuro. Indo além, uma grande quantidade de pesquisas científicas sobre a teoria do apego demonstra que quanto mais responsivo o pai ou mãe são no primeiro ano de vida da criança, melhor será o apego e portanto melhor sua relação [[2]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360" \l "_edn2)[[3]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_edn3)[[4]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_edn4)[[5]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_edn5).

Em sintonia com esses pensamentos vem as pesquisas de Dymphna van den Boom, que trabalhou com mães de bebês de 6 meses que choravam bastante. Um grupo de mães foi orientado a aumentar a resposta positiva e a sensibilidade ao bebê e o outro foi o grupo controle [6]. No fim do terceiro mês ela descobriu que as mães do grupo experimental ficaram mais sensíveis, responsivas e estimulavam mais os bebês do que que mães no grupo controle. Além disso, os bebês desse grupo se mostraram mais sociáveis, tiveram maior interesse em explorar o ambiente e de se auto-confortar, e também choraram menos que o grupo controle. Estes efeitos de respostas maternas positivas no comportamento da criança também se extenderam a longo prazo, de acordo com as pesquisas de Maayan Davidov e Joan Grusec em crianças de 6-8 anos que relacionam maior responsividade materna ao estresse com maior nível de empatia e comportamento social nessa idade [7].

Por que isso acontece? Bem, vocês estão certos sobre uma coisa- bebês aprendem e eles aprendem rápido. O que vocês estão errados é sobre o que eles aprendem. Quando novinhos, a única coisa que bebês realmente internalizam é o sentiment de serem atendidos e cuidados ou não, e isso terá uma grande influência no seu comportamento no futuro, o que inclue choro, empatia e solicitude. Nós só podemos saber o que aprendemos, então uma criança que aprendeu amor e compaixão e sensibilidade vai passer para frente esse tipo de comportamento, enquanto que a criança que conhece negligência simplesmente resignará a si mesmo. Vamos continuar discutindo essa questão.



b) Uma segunda razão que o bebê pode não chorar é se há uma razão fisiológica ou física que o impede de chorar. A razão mais comum é uma mudança drastica na temperatura, especificamente super-aquecimento. O bebê super aquecido irá chorar até certo ponto, mas conforme a temperatura aumenta, as chances de chorar diminuem porque o corpo direciona as energias para tentar regular a temperatura, o que resulta em aumento ainda maior na temperatura e perigo para o bem estar do bebê. Um de vocês (especificamente Tizzie Hall, no livro Save our Sleep, 2009), promoveu que colocar várias camadas de roupa no bebê preveniria-os de acordar a noite, sob a suposição que bebês despertam porque eles estão com frio (não por causa das necessidades nutricionais e de conforto da amamentação). Os riscos de de superaquecer, ou hiperthermia, incluem convulsões, coma, danos neurológicos e morte [8]. Um caso clínico nos anos 70 mostrou que as doenças severas em 5 bebês (dos quais 4 faleceram) tinham um quadro de febre, choque, e convulsões antes de morte, com causa clínica mais provável devido ao super-aquecimento por uso de muitas camadas de roupa [9]. Hás evidências também que sugerem que hiperthermia tem um papel na Síndrome da morte súbita do berço (SIDS) [10][11][12]. É importante então lembrar-se da regra geral que bebês devem ter só mais uma camada de roupas que os adultos. Ao promover práticas que levam crianças ao super aquecimento, não se diminui somente sua capacidade para chorar, mas se aumenta o risco de morte.

c) Finalmente, a razão mais provável de uma criança parar de chorar durante o processo de treinamento de sono é que ele ou ela desistiu ou aprendeu que não será atendida. Se você vê um bebê chorando como uma criatura manipuladora (como a maioria de vocês vêem), então achará positivo esse resultado da desistência do choro. Na verdade, essa era a visão vigente de comportamento infantil na metade do século 20, quando os pais foram orientados a não atender o choro e carregar seus bebês no colo com receio de ‘estragá-los’ e criarem pequenos tiranos [[13]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360" \l "_edn13" \o "). Essa visão se alastrou uma vez que a teoria do aprendizado se tornou o leme na psicologia, quando demonstrou-se que as pessoas se comportam conforme recompensas e castigos que recebem. John B. Watson foi o primeiro psicólogo a promover o behaviorismo como uma forma de aprendizagem e o primeiro a extender essa teoria para a infância com seu famoso experimento com o 'pequeno Albert'. Esse experimento foi um caso clínico demonstrando o condicionamento clássico (exatamente o que você todos propõem em seus livros) num bebê de 8 meses. Neste estudo, o menininho é condicionado a ter medo de ratos brancos. Para fazer isso, o bebê foi levado a uma sala e sentou num tapete enquanto que um rato branco de laboratório passeava livremente.



No início, o menininho não mostrou nenhum medo do rato. Quando ele tentou tocar o rato, Watson e sua assistente, Rayner bateram com um martelo numa barra de aço, fazendo um barulhão que fez Albert ficar com medo e chorar. Continuaram com esses testes, a cada tentativa de Albert de tocar o animal, eles batiam na barra de aço e assustavam o bebê. Eventualmente, o bebê Albert tenta escapar do rato, mostrando que ele foi condicionado a ter medo do animal. Surpreendentemente, duas semanas mais tarde, Albert mostrou medo de qualquer objeto peludo, mostrando que seu condicionamento tinha sido generalizado e permanente [14]. Baseado no seu trabalho e na crença forte no behaviorismo, Watson também escreveu sobre como educar crianças [15]. Seu foco foi que os pais deviam manter uma distância emotiva dos filhos para não estragá-los. Foi seu trabalho que levou à idéia generalizada de que não se devia tocar a criança com muita frequência (lamentavelmente ele mais tarde admitiu que ele se arrependeu de escrever sobre comportamento infantil porque ele mesmo compreendeu que ele não sabia suficiente sobre isso. Mas o dano já tinha sido feito)

Então você pode ensinar seu filho a não chorar condicionando-o a não chorar. Não respondendo seus choros lhe ensina que o choro não vai resultar em obter o que ele precisa. Enquanto todos vocês vêem isso como algo positive, tem uma consequência muito séria- desamparo aprendido. O conceito de desamparo aprendido foi concebido por Martin Seligman em resposta ao behaviorismo. Seligman tinha feito trabalhos com cães e achou que eles não estavam se comportando da maneira que o behaviorismo prediz quando eles deveriam estar condicionados [16]. Especificamente, ele testou cães que foram condicionados a choques elétricos. Em grupos, os cães foram amarrados juntos de modo que só um tinha controle no final dos choques elétricos; ao outro cão o final do choque eram randômico. Seligman e Maier, seu sócio nestas experiências, descobriram que o grupo de cães que não tiveram controle sobre o final dos choques exibiu comportamento muito parecido com depressão clínica em adultos. Além disso, quando estes cães foram então apresentados a uma situação que eles tinham controle, eles falharam em controlar- eles simplesmente sentaram-se e desistiram. Estes resultados foram duplicados com outros animais, inclusive bebês (embora num paradigma benigno) [17], todos com os mesmos resultados – uma vez que animais e bebês aprendem que não tem controle, eles param de tentar influenciar ao seu redor, chamar atenção, mesmo que o ambiente mude. Choro sem consolo, rotinas rígidas, e comportar-se com a criança como se ela fosse manipuladora, levará à remoção de controle que uma criança tem sobre o seu ambiente. Chorar é a *única* forma de controle que um bebê tem e seu choro deve ser tratado com o respeito nós mostraríamos a outro adulto numa conversa sobre o que eles necessitam. E apesar de que experimentos que possam danificar a criança não foram feitos por uma questão ética, o psicólogo Dr. Kevin Nugent descobriu muitos sintomas depressivos em bebês cuja comunicação com seu pais é deficiente. Pais que não podem responder ou que são simplesmente não-responsivos as tentativas da criança de se comunicar tem bebês que exibem sinais clássicos de depressão grave [18].

Em resumo, não responder as tentativas do bebê de comunicação irá resultar no mínimo numa desistência e possivelmente comportamento de desamparo aprendido a longo prazo. Esse tipo de não-choro é prejudicial para o bem estar psicológico do bebê a longo prazo, não importando o quão benéfico possa ser para pai e mãe no presente momento.

**Conclusões**

Espero que vocês tenham aprendido que:

a) choro é simplesmente uma forma de comunicação e é a única que o bebê tem, e...

b) que todas as formas de choros não são semelhantes. Bebês devem aprender que eles tem controle sobre seu ambiente e podem efetivar mudanças em suas vidas; eles também precisam saber que eles são amados e cuidados. Eles não manipulam seus pais- na verdade, eles são incapazes de fazerem, e os trabalhos de Mary Ainsworth demonstraram que o choro está muito longe de ser uma forma de manipulação, mas é uma de iniciar comunicação entre bebê e cuidador e é essa comunicação que leva a diminuição natural do choro conforme o tempo [1][2]. E mais importante ainda é que vocês compreendam que simplesmente porque um bebê parou de chorar- como tão reconhecido que o treinamento de sono produzirá o cessar do choro- é que isso não é uma boa coisa. Na verdade, o único tipo de final de choro que é bom é aquele que resulta do atendimento das necessidades da criança. O resto é simplesmente preparer a criança para ou risco de doenças ou morte (hiperthermia) ou prejuízo psicológico (desamparo aprendido). (Note que há também dano neurológico mas chegaremos lá quando discutirmos outras técnicas de choro sem consolo.)

Claro, isso nos leva ao segundo tópico da série que será: Quais são as ‘necessidades’ dos bebês? O maior paradigma em seus programas de rotina e treinamento é que, se o bebê tem suas necessidades físicas atendidas, tudo bem deixá-lo chorando. Mas, você estão errados, então fiquem ligados no próximo artigo…

[[1]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref1) Bell SM & Ainsworth MSD. Infant crying and maternal responsiveness.  *Child Development (1972);* 43: 1171-1190.

[[2]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref2) Ainsworth MDS. The development of infant-mother attachment. In BM Caldwell & HN Ricciutti (Eds.), *Review of child development research (1973)* (Volume 3, pp 1-94); Chicago: University of Chicago Press.

[[3]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref3) Egeland B & Farber EA. Infant-mother attachment: Factors related to its development and changes over time. *Child Development (1984)*; 55: 753-771.

[[4]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref4) Isabella RA & Belsky J. Interactional synchrony and the origins of infant-mother attachment: A replication study.  *Child Development (1991)*; 62: 373-384.

[[5]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref5) Isabella RA, Belsky J, & von Eye A. The origins of infant-mother attachment: An examination of interactional synchrony during the infant’s first year. *Developmental Psychology (1989)*; 25: 12-21.

[[6]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref6) van den Boom DC. The influence of temperament and mothering on attachment and exploration: An experimental manipulation of sensitive responsiveness among lower-class mothers of irritable infants.  *Child Development (1994)*; 65: 1457-1477.

[[7]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref7) Davidov M & Grusec JE.  Untangling the links of parental responsiveness to distress and warmth to child outcomes.  *Child Development (2006)*; 77: 44-58.

[[8]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref8) Waldron S & MacKinnon R. Neonatal thermoregulation. *Infant (2007)*; 3: 101-104.

[[9]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref9) Bacon C, Scott D, & Jones P. Heatstroke in well-wrapped infants. *The Lancet (1979)*; 313: 422-425.

[[10]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref10)[10] Nelson EAS, Taylor BJ, & Weatherall IL. Sleeping position and infant bedding may predispose to hyperthermia and the sudden infant death syndrome.  *The Lancet (1989)*; 333: 199-201.

[[11]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref11) Ponsonby AL, Dwyer T, Gibbons LE, Cochrane JA, Jones ME, & McCall MJ. Thermal environment and sudden infant death syndrome: case-control study. *British Medical Journal (1992)*; 304: 277.

[[12]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref12) Kleemann WJ, Rothamel T, Troger HD, Poets CF, & Schlaud M. Hyperthermia in sudden infant death. *International Journal of Legal Medicine (1996)*; 109: 139-142.

[[13]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref13) US Children’s *Infant Bureau* pamphlets (1924).

[[14]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref14) Watson JB & Rayner R. Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology (1920)*; 3: 1-14.

[[15]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref15) Watson JB. *Psychological care of infant and child* *(1928)*. New York: WW Norton Company Inc.

[[16]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref16) Seligman MEP & Maier SF. Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology (1967)*; 74: 1-9.

[[17]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref17) Watson J & Ramey C. Reactions to response-contingent stimulation in early infancy.  Revision of paper presented at biennial meeting of the Society for Research in Child Development.  Santa Monica, CA, March 1969.

[[18]](http://www.evolutionaryparenting.com/?p=360#_ednref18) <http://www.irishtimes.com/newspaper/health/2011/0726/1224301372540.html> (Accessed July 27, 2011)

Further readings on Emotion in Infants and Attachment Theory, as kindly recommended by Dr. Andreia C.K. Mortensen:

Wolff, P.H. 1987. The development of behavioral states and the expression of emotion in early infancy: New proposals for investigation. Chicago: University of Chicago Press.

Bowlby, J. (1969,1982) Attachment [Vol. 1 of Attachment and Loss]. London: Hogarth Press; New York, Basic Books; Harmondsworth, UK: Penguin.