

3

DOS TRÊS AOS SEIS MESES



NOVAS HABILIDADES E NOVOS SENTIMENTOS

O próximo estágio importante no desenvolvimento da bebê começa no terceiro mês. Mais ou menos a partir dessa idade, ela começa a se sentir muito mais no controle. Usufrui mais do próprio corpo, descobre as mãos e os pés e os estende para tocar e segurar objetos, experimenta sons e expressões faciais. Durante as primeiras semanas de vida, ela se relacionava com as coisas principalmente por meio da boca e dos olhos. Quando ficava triste e queria se acalmar, fixava alguma coisa com o olhar (uma luz, um brinquedo, os olhos de alguém) ou a pegava com a boca e sugava. Assim que consegue segurar objetos com as mãos, o mundo adquire um novo significado, mesmo que as coisas ainda tendam a ir direto para a boca por bastante tempo – para que sejam devidamente inspecionadas! Uma bebê de três meses que seja presenteada com um brinquedo bonito ou que veja um rosto amigável frequentemente demonstrará seu entusiasmo babando, e só depois pensará em esticar a mão.

Do terceiro mês em diante, a bebê vai ficando mais encorpada e integrada. Já não mais receosa de não poder fazer nada para atender às suas necessidades, ela está pronta para explorar o mundo. Brincadeiras, jogos, conversas, tudo passa a ser possível por volta dessa época. A essa altura, há todo um novo sentido quando a bebê sorri para você. Ela se tornou uma pessoa, e você se tornou uma pessoa real para ela. É maravilhoso ver uma bebê que está ficando mais à vontade no mundo, que começa a usufruir

de experiências familiares e previsíveis que dão forma e padrão à vida dela.

ALIMENTAÇÃO: LEITE E ACOMPANHAMENTOS

Algumas mães que vinham amamentando no peito passam para a mamadeira por volta dessa época, talvez porque voltarão ao trabalho, talvez porque queiram um pouco mais de liberdade ou porque o processo não está sendo bom para elas. Para outras, a amamentação se torna mais agradável, agora que tanto bebê como mãe estão mais confiantes e relaxadas. As mães que usam mamadeira normalmente percebem que a bebê está começando a estabelecer algum tipo de ritmo, e assim a alimentação fica mais agradável e fácil de ser planejada. De modo geral, a alimentação fica menos carregada de ansiedades sobre o ganho de peso da bebê, a quantidade de ar ingerido e assim por diante.

PERSONALIDADES DIFERENTES

O temperamento e a personalidade individual das bebês continuam a se exibir de modo mais vívido nas atitudes em relação a comida e alimentação. A relação com a comida pode ser visto como uma base para todos os relacionamentos futuros, já que é a primeira experiência verdadeira da bebê com o recebimento de algo – sustento, amor, conforto – de outra pessoa. Também é a arena em

que a bebê começará a desenvolver a noção de onde ela, bebê, termina e onde a mãe começa, explorando o que significa serem duas pessoas separadas, uma que dá e outra que recebe.

Aos três meses de idade, Siobhan não deixou que a mãe tivesse dúvidas de quais eram suas exigências para a alimentação. Olhava ansiosa para o peito materno e o pegava de modo bastante impetuoso. Ela se concentrava no peito com uma expressão determinada e, assim que o leite começava a sair, bebia com seriedade, de olhos fechados.

Siobhan sempre soube o que era dela, quais eram os direitos dela. Eu só podia sorrir diante daquela cena: uma das mãos dela ficava levantada no ar, com o dedo médio e o polegar juntos, como em um pequeno jantar gourmet. Sempre imaginei que ela estava dizendo, “Todo o resto do mundo vai ter que parar. Estou tomando meu leite”. E aí, depois, ela se espreguiçava inteira, com os braços bem acima da cabeça e os olhos fechados, completamente satisfeita.

Siobhan era uma bebê que reivindicava o peito e o leite como seus e sabia como extrair o máximo de prazer e satisfação da alimentação. Essa também era uma fonte de grande prazer para a mãe, que felizmente não se importava em desempenhar o papel de observadora, e não de participante. Siobhan conseguia gozar de um tipo de fantasia em que o peito e o leite eram dela e somente dela, de modo que até a mãe deixava de existir durante o tempo que ela se perdia no próprio mundo maravilhoso.

Para outras bebês, a alimentação é uma questão mais evidente de dar e receber, e elas usufruem do fato de que as mães também estão compartilhando dessa experiência. Clara foi alimentada no peito e com a mamadeira desde cedo, e, enquanto bebia o leite, olhava atentamente para a mãe com amor e confiança.

Às vezes, quando eu oferecia o leite, ela sorria para mim um pouco antes de começar a mamar. Enquanto tomava a mamadeira, ela costumava manter os olhos fixos nos meus, quase como se estivesse dizendo “obrigada”. E, depois, caso eu comesse a conversar com meus outros filhos ou a ver televisão enquanto a alimentava, ela se afastava e esperava até voltar a ter minha atenção.

Em alguns momentos, podemos ter a impressão de que a bebê que está mamando é um ser apaixonado que nos adora; em outros, ela pode parecer bastante cômica, como no caso da bebê de três meses de idade que batia no próprio rosto antes de mamar por conta do entusiasmo com que gesticulava ao ver o peito. Uma bebê pode ser mandona e possessiva, outra, hesitante e se distrair facilmente. Durante esse período, a alimentação continua a ser o enfoque essencial da experiência da bebê. No relacionamento de alimentação, a bebê não está recebendo apenas leite, mas também a vida em si mesma, com toda a riqueza que isso representa. Na intimidade desse momento de alimentação, ela descobre o que o mundo tem a oferecer e o que significa estar intimamente envolvida com outra pessoa.

O BEBÊ QUE REJEITA O SEIO

Claro, a alimentação nessa idade ainda pode trazer ansiedades. Ocasionalmente, uma bebê que até então vinha gostando de ser amamentada recusa o peito de uma hora para outra – o que pode ser uma frustração amarga para a mãe. Ben, filho de Carla, tinha mamado bem durante mais ou menos os três primeiros meses, mas, depois, de repente passou a desviar o rosto e a chorar sempre que a mãe oferecia o peito.

Ele começava a chorar assim que via o mamilo. Parecia perturbado e não queria aquilo, e simplesmente virava a cabeça pra longe sempre que eu tentava. Era de partir o coração. Eu estava passando por uma fase difícil no meu relacionamento e me sentia muito pra baixo, e aí pensava o tempo todo que ele sabia que tinha algo diferente em mim, alguma coisa de que ele não gostava, e que ele não queria mais ficar perto de mim.

Como a amamentação é uma parte tão íntima do relacionamento, a mãe pode sentir que, quando a bebê rejeita o leite, é ela mesma que está sendo rejeitada, sobretudo se estiver vulnerável por outros motivos. Pode ser difícil recuperar a confiança. A única coisa que podemos fazer é especular: o que parecia tão errado para Ben? Talvez desde o começo ele estivesse fisicamente desconfortável e não gostasse da ideia de ser amamentado. Talvez ele tenha mesmo percebido algo no humor alterado da mãe

e isso o tenha chateado o bastante para fazê-lo se afastar. Talvez ele mesmo estivesse passando por uma fase difícil e a vida parecesse toda errada, o que significava que também a mãe parecia toda errada – “vida” e “mãe” não são facilmente distinguíveis aos três meses de idade. Qualquer um desses fatores pode ter levado à recusa da amamentação, a sentimentos de ansiedade ou irritação, à necessidade de rejeitar algo que pudesse ser culpado por esses sentimentos horríveis.

É muito difícil não perder de vista que às vezes nossa bebê nos verá como “malvadas”, mesmo quando sentimos que estamos fazendo nosso melhor ao lado dela. Esse é um dos desafios mais árduos que precisamos confrontar como mães e pais, e se vamos conseguir tolerá-lo bem depende muito da força que sentimos naquele momento.

O que quer que tenha causado o problema na amamentação de Ben, está claro que, quanto mais culpada e responsável Carla se sentia, mais difícil era para ambos se desvencilharem dos sentimentos mútuos de mágoa e recuperarem a relação positiva com a alimentação. Depois de uma ou duas semanas, após ter começado a suplementar a dieta de Ben, Carla desabafou com uma amiga e encontrou um grande alívio em falar com alguém sobre as próprias ansiedades.

Eu estava muito perto de desistir, acho que me sentia um pouco apavorada – talvez nós dois estivéssemos meio assustados. Me fez bem falar com outra pessoa que não via aquela situação como um desastre total.

Para Carla e Ben, um pouco de encorajamento de alguém de fora do relacionamento bastou para ajudá-los a resolver o problema. Carla ordenhou um pouco de leite por alguns dias, enquanto o menino ainda recusava o peito, mas se sentiu menos rejeitada, e em pouquíssimo tempo Ben voltou a aceitar o leite. Se até então ele estava comunicando algum tipo de raiva ou frustração com a mãe ao afastar o rosto do peito, deve ter sido um alívio perceber que a mãe era capaz de tolerar esses sentimentos e continuar a oferecer o leite com a confiança de que em algum momento ele superaria a situação.

INTRODUZINDO SÓLIDOS

Vimos como a personalidade da bebê começa a se desenvolver e a se revelar no relacionamento que estabelece com a amamentação e com a mamadeira. Quando se trata do próximo passo – experimentar alimentos sólidos pela primeira vez –, entra em jogo toda uma nova série de sentimentos e respostas. Mesmo antes do início do processo, a questão de quando introduzir alimentos sólidos é muito debatida e pode se tornar um assunto delicado. É comum mães e pais se angustiarem com a decisão sobre quando dar esse passo, às vezes antes e às vezes depois do marco dos seis meses; é evidente que não se trata apenas de uma questão de quando a bebê está fisicamente pronta, mas também de quando está emocionalmente preparada – isso sem falar da mãe!

Às vezes, as ansiedades a respeito do desmame vêm à tona na forma de preocupações com o que oferecer à bebê, de receios exagerados com a higiene ou com os ingredientes de cada colherada. Deixar o leite para trás como única fonte das necessidades nutricionais da bebê parece despertar muita ansiedade sobre a quantidade imensa de coisas digeríveis ou venenosas oferecidas pelo mundo – sobre o que pode acontecer se a mamãe se afastar um pouco, se aquilo realmente vai dar certo.

Como em todos os novos desenvolvimentos na vida da bebê, o desmame vem com alegrias e tristezas. A palavra “desmame” pode significar tanto “tirar a mama” como “tornar ou ficar independente”. Esse duplo sentido realça os ganhos e as perdas do início da ingestão de alimentos sólidos. Experimentar algo novo não significa deixar para trás o relacionamento que existia antes, embora esteja fadado a causar emoções intensas em torno do crescimento e da separação. Além disso, as mães também têm algo a perder. A bebê já não mama mais, não se alimenta num abraço íntimo. Ela está pronta para ingerir comida de uma distância um pouco maior, no colo ou numa cadeira, e essa é uma mudança significativa para todos os envolvidos.

No entanto, também é uma época empolgante. Se, por exemplo, a bebê vinha até então mamando no peito, pode ser a primeira chance para que o pai ou os irmãos se envolvam com as refeições. Os irmãos mais velhos de Harry, o terceiro filho da família, mal podiam esperar para que ele começasse a ingerir alimentos sólidos.

Lá em casa, a primeira colherada de papa de arroz de Harry foi motivo de comemoração. De repente, todo mundo queria participar da alimentação dele, e os irmãos brigavam para ver quem seguraria a colher. Adoravam a ideia de Harry estar ficando mais parecido com eles – e não mais tanto com um menininho da mamãe. Mas eu fiquei um pouco triste. Ele já não era meu bebê, não da mesma forma. Harry estava crescendo.

Também do lado das bebês há diferenças nas reações diante deste mundo novo e estranho. Molly, por exemplo, aceitou os alimentos sólidos com muita satisfação e, desde o início, tentava pegar a colher sempre que podia, como se já estivesse esperando pela oportunidade de começar. Sua única dificuldade estava no fato de a colher sumir cada vez que entrava em sua boca – algo que a deixava perplexa e furiosa.

Mas Harry, cujos irmãos estavam muito ansiosos pelo momento em que ele deixaria a primeiríssima infância para trás, não estava tão seguro assim.

Quando chegou a hora, Harry nos olhou como se tivéssemos enlouquecido. Ele reagiu como se a colher fosse um objeto alienígena, com a boca de repente cheia daquela coisa gosmenta. Ele cuspiu quase tudo, e nunca vou esquecer o olhar de perplexidade no rosto dele: “Não foi esse o prato que eu pedi!”. Demorou bastante tempo até ele entender.

Algumas bebês precisam de um incentivo antes de se acostumarem com uma maneira tão diferente de fazer as

coisas e de começarem a se interessar por novos gostos e texturas. Assim como sua mãe, talvez Harry tivesse consciência de que alguma coisa havia sido perdida, e esse sentimento precisou de algum tempo até que as vantagens comesçassem a ser notadas.

Como em cada novo desafio, é difícil processar todos os diferentes significados de uma só vez, e a forma como lidamos com o crescimento e o progresso constituem partes profundas de nossa personalidade. Para Harry, avançar para os alimentos sólidos significava abrir mão do que já conhecia e amava; ele não estava tão certo de que queria avançar, crescer e deixar as coisas para trás com tanta facilidade. Em cada etapa do desenvolvimento, o arrependimento, a tristeza e o sentimento de perda frequentemente se manifestam ao lado do alívio, do prazer e do orgulho. Mas agora que há um pouco mais de distância durante a alimentação, podemos começar a compartilhar de um modo novo a experiência com nossa bebê. Há uma nova dimensão no processo, novas ferramentas em uso tanto pelo adulto como pela bebê, descobertas sobre o que é gostoso e o que não é. Trata-se de um novo espaço entre ambos para viver em conjunto a experiência da comida.

MAIS TEMPO SEPARADOS

O desmame e a aceitação de alimentos sólidos marcam uma mudança significativa na intimidade inicial entre mãe e bebê. Agora, a nova confiança e as habilidades

adquiridas pela bebê podem conduzi-la a uma série de incursões pelo mundo. Mais uma vez, o relacionamento mãe-bebê passa a ser um pouco menos exclusivo, e uma parte da proximidade inicial se atenua; mas o escopo da satisfação e do compartilhamento mútuo de novas experiências parece se ampliar infinitamente, e esse processo pode ser sentido como distanciamento ou como aproximação.

Uma bebê de poucos meses pode agora se concentrar bem mais rapidamente em coisas que estão longe e é capaz de escolher para o que olhar. Versões mais simples de esconde-esconde agora são possíveis, e as idas e vindas dos irmãos, dos brinquedos, da mãe e do pai e mesmo dos animais de estimação passam a ser mais interessantes e significativas para a bebê. Quando começa a reconhecer e a apreciar a mãe, o pai, os irmãos, as avós e os avôs, ela também parece mais apta a reconhecer os próprios sentimentos. Sua mente está ganhando mais foco e ela está se esforçando para entender como se sente em relação às coisas ao redor.

Aos três meses, Emma ficava sob um móvel de animais que adorava enquanto observava com atenção quando um animal específico entrava em seu campo de visão e, depois, voltava a desaparecer. Sempre que esse bicho aparecia, Emma irradiava prazer, mas, conforme ele fluía para longe, ela expressava irritação e chutava o ar com vigor, em protesto. Emma parecia usar o móvel para expressar e explorar alguns de seus próprios sentimentos sobre idas e vindas, sobre o que gostava e o que a irritava.

Mesmo nessa idade, as bebês usam as brincadeiras para entender seus sentimentos.

O SONO

Nos primeiros meses, a maior parte das mães e dos pais luta com o processo exaustivo de convencer uma bebê de que a noite serve para dormir. Mesmo quando isso é alcançado com algum grau de sucesso, questões sobre o sono e a hora de dormir continuam a preocupar muitos pais. São temas relacionados à separação, por isso estão numa área tão delicada para mães e pais quanto para as bebês e crianças.

Para começar, muitas mães e muitos pais decidem fazer mudanças nos preparativos para o sono em algum momento por volta desta época, talvez com a mudança da bebê para o berço ou o próprio quarto. Às vezes isso faz parte de um impulso de estabelecer novas fronteiras entre bebê, mãe e pai, e pode exigir muitas negociações e renegociações antes que as coisas entrem nos eixos. Podemos nos identificar muito com os sentimentos da bebê – ou como nós *achamos* que ela se sentirá – quando impomos limites como esses. É fácil atribuir à nossa bebê respostas que podem ter origem tanto em nossa própria personalidade como na dela.

Sue e Dylan, uma mãe e um pai de primeira viagem, deixaram Matthew num berço aos pés da cama até que ele completasse quatro meses de idade. Matthew dormia

muito bem e, normalmente, não precisava ser alimentado à noite. Mas como ele ficava ali ao lado da cama do casal, Sue não conseguia deixar de prestar atenção em cada movimento de Matthew, na respiração dele, e estava com dificuldade para dormir. Susan e Dylan sentiram que precisavam de um pouco mais de tempo e de espaço longe de Matthew durante a noite. A família havia acabado de se mudar para uma casa nova, e o quarto para onde levaram Matthew ainda não estava em boas condições. Na primeira noite que foi levado para lá, Matthew acordou três vezes, muito perturbado, e Sue teve dificuldade em fazê-lo adormecer de novo.

Esse padrão continuou na semana seguinte, e tanto Sue como Dylan se sentiram amargamente frustrados e confusos sobre a repentina dificuldade de dormir do filho. Como a criança havia começado a ingerir alimentos sólidos pouco tempo antes, eles se perguntavam se poderia ser essa a causa. Quando Sue e Dylan se sentaram e conversaram sobre o assunto, perceberam que ambos estavam se sentindo culpados e preocupados com a mudança de Matthew para fora do quarto dos pais. Ambos ficavam chateados quando pensavam no bebê sozinho, tendo que se virar por conta própria, e imaginavam que ele deveria estar se sentindo indesejado e pouco amado. Sue confessou que odiava o quarto novo e que, durante a amamentação noturna, ficava sentada com Matthew olhando as paredes em mau estado e se sentindo extremamente infeliz.

Parecia que os sentimentos da mãe e do pai sobre a decisão de banir Matthew do quarto do casal estavam

afetando a resposta do bebê ao novo ambiente. Se nem eles acreditavam que o quarto novo poderia ser um bom lugar para Matthew ficar, não havia muita chance de que seriam capazes de convencê-lo do contrário! Depois que Sue e Dylan conversaram sobre suas ansiedades e sobre a inquietação que ambos sentiam com a mudança de Matthew para o quarto novo, Dylan pendurou duas fotografias em cima do berço de Matthew, e a mãe e o pai começaram a se sentir um pouco mais calmos. Então, para o alívio dos dois, levar Matthew para dormir no quarto novo ficou mais fácil. Em duas noites, ele voltou a dormir a noite toda – e a mãe e o pai voltaram a conseguir usufruir do próprio quarto.

É óbvio que as duas fotografias em si não tiveram muita importância para Matthew, mas talvez tenham sido relevantes em razão do que representavam para os adultos – a ideia de que esse novo desenvolvimento poderia trazer benefícios reais para Matthew, e não apenas perdas. Não há como identificar completamente quais sentimentos sobre essa nova separação têm origem no bebê e quais emanam dos pais: sempre haverá um pouco dos dois. Mas talvez seja útil tentar desvendar onde nossas próprias emoções podem estar obscurecendo a percepção que temos dos sentimentos da bebê. Há muitas coisas que uma bebê terá que descobrir por conta própria, por experiência direta; uma delas é que esses estágios graduais de saída do quarto da mãe e do pai podem ser tristes e solitários, mas também oferecerão novas oportunidades e prazeres.

DEIXAR CHORAR

O ponto de vista da mãe e do pai

Em um estágio ou outro, a maioria das mães e dos pais se pega pensando nos prós e nos contras de colocar a bebê no berço e deixar que chore um pouco antes que acabe pegando no sono. Nessa questão, assim como em tantas outras que envolvem separações, os sentimentos ficam à flor da pele. Enquanto algumas pessoas se sentem horro- rizadas com a ideia e imaginam que o processo envolve um “controle” insensível, em que a bebê só para de chorar quando pega no sono, outras pessoas pensam exatamente o oposto e julgam que mães e pais que pegam o filho no colo, reconfortando-o durante a noite, são tolerantes demais e incapazes de controlar o impulso de correr imediatamente até a bebê que chora – e que, assim, “estariam dando um tiro no pé”. Cada um dos lados olha para o outro com sus- peita, talvez com uma pitada de insegurança; mães e pais sentem que precisam fazer a coisa certa, mas em geral não sabem exatamente o que todo o processo significa para a bebê.

Isso nos leva de volta para o que aconteceu quando Matthew se mudou para o quarto novo. Parece provável que Matthew tenha percebido como a mãe e o pai estavam se sentindo quando o punham para dormir à noite. Então deve haver algo no modo de colocar nossa bebê no berço, no modo de dar um beijo de boa noite ou de falar com ela, algo que transmite alguma mensagem sobre nossos senti- mentos mais profundos. E, caso acreditemos nisso, então

toda a questão sobre deixar o bebê chorar, se o método funciona ou não, depende não só dos méritos do sistema em si, mas também de nossa personalidade e de nossos sentimentos quanto a essa separação. Caso convençamos a bebê de que estamos confiantes, de que realmente acre- ditamos que cada separação será suportável, as chances de o método funcionar serão muito maiores. Mas claro que é mais fácil falar do que fazer.

Como adultos, muitos de nós acham mais fácil lidar com nossas ansiedades de dia do que à noite. Alguns de nós talvez se lembrem de sentir medo do escuro durante a infância, tenham lembranças de ter pesadelos ou de se sentir sozinhos e ansiosos quando deixados sozinhos no quarto. E, confrontados com a inquietação ou as ansie- dades noturnas de nossa bebê, para muitos de nós será bem difícil nos agarrarmos a uma perspectiva adulta que poderia nos salvar durante o dia.

Sally estava criando sozinha a filha, Tia. Gostava de dividir a cama com a bebê, já que podia reconfortá-la e ficar perto da filha a noite toda. Mas, quando Tia estava com cinco meses, Sally decidiu colocá-la no berço. Tia não ficou nada animada, chorou raivosamente quando Sally a pôs no berço e, depois, foi ficando cada vez mais tensa por ainda não ter sido levada para o lado da mãe. Sally ficou de coração partido com a reação de Tia, mas sentiu que tinha tomado uma decisão e que deveria ser firme. Deixar a bebê chorar lhe parecia uma ideia razoável. Mas, conforme a noite foi avançando e Tia continuou chorando desesperadamente, Sally achou que não seria capaz de

suportar aquilo e começou a se convencer de que Tia ficaria traumatizada pelo resto da vida se fosse deixada naquele estado terrível. Sally sentiu que não tinha escolha a não ser deixar que Tia voltasse para a cama, onde a bebê se acalmou de imediato. A mãe ficou se sentindo um fiasco e sentiu raiva por ninguém ter lhe falado como seria difícil aquele processo.

Esse tipo de situação é bastante comum. Lidar com uma bebê que chora durante a noite deve ser uma das tarefas mais desafiadoras para todas as mães e todos os pais, e ainda mais difícil se estivermos sozinhos. Juntos, dois cuidadores têm o potencial de oferecer algum apoio um ao outro, de se ajudarem durante as fases mais turbulentas – desde que, em meio à exaustão, não descontem um no outro. Porém, mesmo com apoio, pode parecer que é contraintuitivo esse processo de ouvir a bebê chorar quando sabemos que poderíamos fazê-la se sentir melhor se a pegássemos no colo, se a levássemos para a cama conosco ou se oferecêssemos um pouco mais de leite e, ainda assim, nos forçarmos a não fazer isso.

Como vimos, a maioria das bebês precisa de ajuda para estabelecer algum tipo de fronteira ao redor dos próprios sentimentos. Uma bebê tem ideias muito básicas sobre si mesma e não teria como saber se está pronta para lidar com um novo estágio de separação ou não, ainda que provavelmente suponha não estar. Como mães e pais, tampouco sabemos do que ela é capaz, mas temos nossas próprias experiências como vantagem, além de uma perspectiva de mais longo prazo quanto ao desenvolvimento

das forças que ela já demonstra. Sobretudo no meio da noite, é difícil não se identificar com os sentimentos da bebê que chora sem acabarmos capturados pela perspectiva dela e perder contato com a nossa.

Depois de algum tempo, Sally acabou consultando um agente de saúde domiciliar, que sugeriu um passo a passo para lidar com o choro noturno. Para o alívio de Sally, isso incluía estar pronta para reconfortar e tranquilizar a bebê a cada passo dado e nunca a deixar sozinha por mais tempo do que ela seria capaz de suportar – e tudo isso mantendo-se firme ao princípio de não ceder ao desejo dela de voltar para a cama da mãe. Com esse apoio profissional, Sally percebeu que não se sentia tão cruel ao dizer “não” para as exigências de Tia, e com o tempo a filha aceitou as regras novas – mas não sem uma boa luta!

Às vezes, precisamos nos esforçar para sermos adultos diante de nossa bebê, para compreender que ela pode se sentir desesperada e assustada, mas insistir com gentileza que nós mesmos não estamos desesperados ou assustados. Não é fácil, e a maioria de nós precisará de algum apoio externo para fazer isso, mas tudo isso pode fazer uma grande diferença. Tanto para a bebê como para a mãe e o pai, a percepção de que não é *todo mundo* que está dominado por sentimentos infantis – que de uma forma real e genuína temos confiança de que não existe nada tão assustador assim e que as coisas vão melhorar – pode fazer com que a ansiedade noturna relacionada à separação fique mais administrável.

O ponto de vista da bebê

Se a gente imagina todo esse processo do ponto de vista da bebê, deve parecer chocante para ela quando a deixamos chorando, mesmo que só por alguns minutos. Uma bebê que está chateada, que quer ir para o colo da mamãe, que deseja ser abraçada ou alimentada, está fadada a ter reações fortes ao ser ignorada. Dependendo da personalidade dela e de como é seu relacionamento com a mãe e o pai, ela pode ficar indignada, brava, em pânico, estupefata – uma grande variedade de sentimentos –, mas terá certeza de que algo está errado. Muitas vezes esse sentimento ruim se acumulará conforme o tempo passe e a mãe continue a não voltar.

Se a mãe e o pai deixam a bebê sozinha por períodos breves, ela é confrontada com a tarefa de tentar pouco a pouco encontrar recursos em si mesma para lidar com a situação. No começo, ela pode ficar em pânico de imediato quando a mãe não está por perto, mesmo que seja por pouquíssimo tempo, e pode achar que realmente precisa da presença física materna para poder voltar a se sentir bem. Já com alguns meses de idade, a bebê costuma estar pronta para começar um processo gradual de experimentações: o que pode fazer para se sentir um pouco melhor enquanto a mãe está longe? Desde que não seja deixada sozinha muito cedo, ela começará a usar os próprios pensamentos e memórias para ajudar nesse processo.

Uma bebê gostaria que nós aparecêssemos ao primeiro sinal de inquietação para oferecer o que quer que ela precise para seu conforto e gratificação imediatos. Mas, se souber que estamos por perto e que tão cedo não a

deixaremos lidar sozinha com sentimentos incômodos por muito tempo, ela começará a perceber que consegue se reconfortar a si mesma mesmo quando não estamos junto. Isso pode acontecer de uma só vez e nos momentos em que ela se sente assustada e com a impressão de que não conseguirá aguentar. É por essa razão que precisamos ser sensatos e atentos aos sentimentos da bebê e que devemos reaparecer sempre que necessário para assegurá-la de que ela ainda está bem, de que ainda estamos por perto e de que nada de tão terrível vai acontecer. A maioria das mães e dos pais sabe diferenciar um choro indignado e de protesto de um choro desesperado e de pânico; assim, ela logo aprenderá que a mamãe e o papai aparecerão caso ela esteja de fato em mau estado.

Se a bebê sentir que estamos atentos ao que ela está passando, mas que temos confiança de que será capaz de vencê-las, ela estará mais propensa a descobrir por experiência própria que isso é verdade. Uma das tarefas mais difíceis da parentalidade consiste em ajudar nossa bebê a aprender que, não importa a intensidade do que esteja sentindo em dado momento, a inquietação, a raiva ou a solidão não são coisas que ameaçam sua sobrevivência. Mesmo uma bebê que tenha passado a noite às raías da angústia e da raiva, pode acordar na manhã seguinte e abrir um sorriso alegre para você.