

A autora

Sue Gerhardt é psicanalista desde 1997. É cofundadora do Oxford Parent Infant Project (OXPIP), organização beneficente que oferece atendimento psicoterápico a centenas de pais e bebês em Oxfordshire e serviu de modelo para muitas instituições semelhantes no Reino Unido. É autora do livro *The Selfish Society* (2010).



G368p

Gerhardt, Sue.

Por que o amor é importante : como o afeto molda o cérebro do bebê / Sue Gerhardt ; tradução: Maíza Ritomy Ide ; revisão técnica: Luciana Vellinho Corso. - 2. ed. - Porto Alegre: Artmed, 2017.

xviii, 301 p. : il. ; 21 cm.

ISBN 978-85-8271-349-5

1. Psicologia cognitiva. I. Título.

CDU 159.92

Sue Gerhardt

por que o amor é importante

como o afeto molda o cérebro do bebê
2ª edição

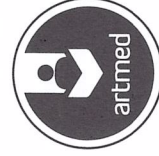
Tradução

Maíza Ritomy Ide

Revisão técnica

Luciana Vellinho Corso

Professora Adjunta da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)
Mestre em Educação pela Flinders University - Austrália
Doutora em Educação pela UFRGS



2017

Catálogo na publicação: Poliana Sanchez de Araujo - CRB 10/2094

Parece ser o processo de colocar sentimentos em palavras que possibilita que os cérebros direito e esquerdo sejam integrados. Quando as palavras descrevem com precisão os sentimentos, eles então podem ser misturados em um todo coerente. O trabalho terapêutico de Eugene Gendlin em torno do conceito de "focar" descreve esse processo de como as pessoas podem aprender a ouvir seu corpo "sentir sentidos" e expressá-los com cuidado em palavras, ligando assim o "sentir sentidos" do cérebro direito ao relato verbal do lado esquerdo. Gendlin sugere que isso é muito diferente da planicidade de simplesmente expressar sua "posição" e ouvir a "posição" de outra pessoa sobre algo em um nível racional. Ele descreve como as palavras que "fluem de um sentimento" são aquelas do tipo que faz você dizer "Era isso mesmo o que eu queria dizer" e produz uma "mudança corporal" que sempre parece boa (Gendlin 1978). Essas conexões podem ser importantes porque possibilitam que o máximo de informação flua livremente entre os dois hemisférios. A mente não está mais presa à excitação emocional não regulada, mas é capaz de usar todos os seus recursos, em particular os do lado esquerdo do cérebro, para regular sentimentos.

4

Cortisol corrosivo

As noites eram a pior parte. Havia noites em que, ouvindo-o começar a chorar às 3h ou 4h da manhã, ela faria qualquer coisa para que ele parasse de chorar e dormisse – dar um elixir paregórico, chupeta com mel, qualquer uma dessas coisas ruins. Durante sua gestação, Priss tinha lido muito sobre os erros do passado na criação de uma criança; de acordo com a literatura, eram resultado não só da ignorância, mas do puro egoísmo: uma enfermeira ou mãe que dava um remédio para cólica a seu filho normalmente o fazia para sua própria paz de espírito, não querendo ser incomodada. Os médicos concordaram que deixar um bebê chorar não faria mal à criança; quem sofreria os danos eram os adultos por ouvi-los chorar. Priss supôs que isso fosse verdade. As enfermeiras anotavam quantas horas Stephen chorava a cada dia, mas nem Sloan nem o Dr. Turner se importavam quando olhavam o prontuário; tudo o que importava para eles era a curva de peso.

Mary McCarthy, *The Group*, 1963

As mulheres de vez em quando enviam mensagens como esta, às vezes disfarçadas em contos, às vezes em primeira pessoa – descrevendo a sua experiência de estar sozinha com um bebê dia e noite, com pouca companhia de adultos. A experiência muitas vezes é sombria, como testemunha a alta incidência de "depressão pós-parto"; estima-se que

uma em cada 10 novas mães tenha depressão pós-parto. Para elas, há uma sensação de "energia sendo sugada, monotonia e vida cinzenta na superfície; devastação, silêncio, ausência de vida... Podemos apenas fazer suposições sobre o modo como o bebê percebe essa ausência como se fossem nuvens que encobrem o sol" (Welburn 1980). Hoje em dia podemos ir além de fazer suposições. Há sim uma abundância de pesquisas que revelam muito sobre a experiência de bebês que vivem com mães que se sentem deprimidas ou com raiva, quase sempre porque recebem insuficiente apoio. Retiradas de suas fontes habituais de identidade e suporte, essas são mulheres estressadas. Além disso, espera-se que encontrem os recursos internos para cuidar do delicado sistema nervoso de um vulnerável recém-nascido e mantenha-o livre de estresse. Infelizmente, quando as mães ficam tão estressadas a ponto de que se torna uma luta cuidar de seus bebês, a capacidade do próprio bebê de lidar com o estresse pode ser adversamente afetada. Este capítulo explica o que as novas e importantes pesquisas têm para nos contar quanto ao desenvolvimento da resposta ao estresse na infância e como ela pode afetar a vida emocional futura.

O CÉREBRO ESTRESSADO

"Estresse" é uma palavra que agora usamos tão frequentemente que parece que perdeu seu impacto. "Você está me estressando", reclama o adolescente à menor discordância com seus pais. Revistas oferecem testes para avaliar os níveis de estresse. A cultura popular está repleta de histórias de análise do estresse, executivos estressados, o estresse de mudar de casa. Seria fácil distinguir o conceito total como sendo "psicoboseiras" exageradas. Além disso, o modo como gerenciamos o estresse está realmente no centro da nossa saúde mental. Isso merece ser levado muito a sério; contudo, para fazê-lo, talvez fosse útil nos concentrarmos menos nos eventos que se acredita serem estressantes e entender mais dos fatores internos envolvidos no enfrentamento do estresse.

De certo modo, o manejo do estresse é um dos extremos da regulação emocional. O estresse pode ser definido como qualquer situação que supera a nossa capacidade de enfrentamento. Quando a experiência se revela demasiadamente difícil e ameaça nossos mecanismos homeostáticos normais, a resposta ao estresse do corpo pode entrar em ação.

Respostas do organismo!

Por que o amor é importante 75

O primeiro passo é a amígdala alertar o hipotálamo de um potencial perigo. O hipotálamo, então, responde ao seu sinal de sofrimento desencadeando uma cascata especial de reações químicas conhecidas como "resposta ao estresse", que tem duas fases.

A primeira e mais imediata resposta ao estresse é o quase instantâneo mecanismo de "luta ou fuga", que ativa o sistema nervoso simpático e aciona a liberação do hormônio do estresse epinefrina (adrenalina), acelerando a frequência cardíaca e bombeando sangue para os músculos de modo a produzir uma ação imediata para lidar com a ameaça.

A segunda fase do mesmo processo consiste na liberação de um hormônio do estresse diferente, o cortisol. Os cientistas se referem a essa segunda resposta ao estresse como o "eixo HHS" (o hipotálamo aciona a hipófise, que, por sua vez, aciona as glândulas suprarrenais). Essa fase poderia ser descrita como um segundo plano. Ele leva cerca de 10 minutos para entrar em ação; contudo, em seguida, possibilita que o corpo encontre energia extra para atender à situação desafiadora. Enquanto essa fase soa como um processo útil e simples, pode ter alguns efeitos colaterais muito indesejados se o estresse não for resolvido ou se a resposta ao estresse não estiver funcionando corretamente e a produção de cortisol continuar.

Nos últimos anos, os cientistas fizeram muitas descobertas sobre o cortisol, de modo que se tornou uma peça-chave em nossas vidas emocionais. Descobriu-se que é possível medir o cortisol na saliva, com praticamente a mesma precisão da de um exame de sangue; essa foi uma descoberta maravilhosa para os pesquisadores. É muito mais fácil coletar amostras de saliva ao longo de todo o dia do que amostras de sangue; como resultado, realizaram-se muitos novos estudos sobre o estresse, com a análise do que causa o estresse e do quão ativa está a resposta ao estresse de um indivíduo. Esses estudos reforçam a importância das respostas bioquímicas em nossas vidas emocionais.

Todos os dias de nossas vidas, nossa bioquímica interna está fluindo de nossa consciência. Todos os tipos de respostas emocionais e fisiológicas estão ocorrendo automaticamente. Ondas de hormônios vêm e vão ao longo do dia, ajustando e respondendo a eventos externos ao corpo ou internos. Elas estão envolvidas nos ritmos diários de dormir e despertar, processar alimentos e manter-se aquecido, principalmente sob o controle do hipotálamo na área límbica central do cérebro. Essas substâncias químicas definem a expressão dos genes, mudando o com-

Roubo do coração
Jogo no olho

como o organismo

deprimido com fome

impulsivo

portamento de um modo que se espera que ajudará o organismo a manter-se em um bom estado. A serotonina nos ajuda a regular os humores e a acalmar aflições, a norepinefrina, a estar alerta, enquanto o cortisol geralmente se eleva no início da manhã para ajudar a produzir energia para o dia e cai a níveis baixos no final da tarde. Esses fluxos rítmicos da química interna são importantes para os humores diários. Eles conferem qualidades específicas às experiências. Candace Pert sugere que esses compostos bioquímicos do corpo sejam uma espécie de vocabulário emocional inconsciente (Pert 1998) – particularmente porque raras vezes atuam sozinhos, mas se combinam entre si nas decisões. Quando se tenta traduzir esses eventos do corpo em palavras reais, podemos estar tentando descrever o complexo coquetel químico do momento atual.

Os principais sistemas do corpo estão ligados por essa informação neurobiológica, a "inteligência química". No entanto, a compreensão científica desses compostos bioquímicos se desenvolveu há relativamente pouco tempo. Nos anos 1950, mais ou menos ao mesmo tempo em que Watson e Crick estavam quebrando o código genético ao desvendar a estrutura química do DNA, outros pesquisadores estavam começando a identificar a estrutura química de hormônios como a insulina. Em 1970, a ação de neurotransmissores – substâncias químicas produzidas dentro do corpo que têm seus principais efeitos no cérebro – foi finalmente determinada e reconhecida. Gradualmente mais desses compostos bioquímicos, alguns com efeitos mais gerais sobre o corpo, começaram a ser identificados. Até o momento, foram identificados bem mais do que 100 neuropeptídeos e neurotransmissores. O seu processo de identificação está em ritmo acelerado, com a mais recente descoberta dos endocanabinóides. 77

Como o cérebro desempenha um papel importante em monitorar experiências e orquestrar respostas a elas, muitos compostos bioquímicos se concentram aqui, em particular no córtex pré-frontal e nos sistemas do subcórtex envolvidos na emoção (Fig. 4.1).

O DIVÓRCIO DE BILL

É de comum acordo que um dos principais fatores de estresse é o divórcio. Quando Bill, um íntegro homem de meia-idade com uma inteligência sofisticada e modos agradáveis, chegou a mim pela primeira vez, lutou

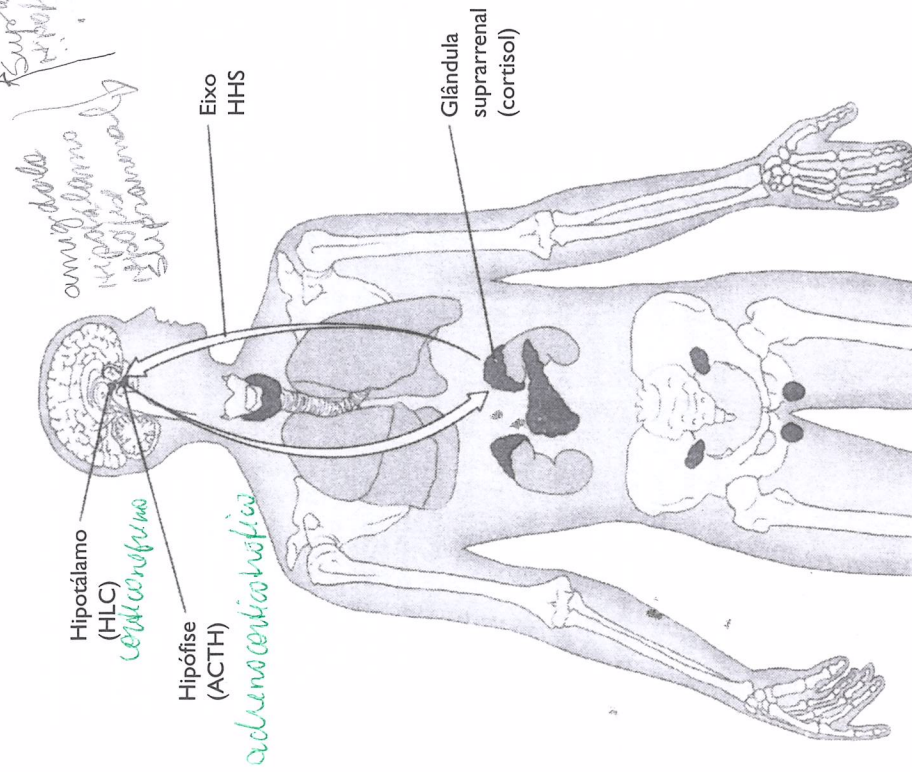


Figura 4.1 Cada uma das glândulas produz e libera hormônios na corrente sanguínea. A seta mostra o eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenal (HHS), que controla a liberação do cortisol, hormônio do estresse.

para não chorar. Ele me contou a sua situação. Caroline e Bill foram um casal muito invejado por 20 anos. Atraentes e sociáveis, suas festas eram lendárias. Sempre pareceram mutuamente apoiadores e ambos construíram carreiras brilhantes em diferentes áreas do jornalismo. Mas de repente chocaram seus amigos e colegas separando-se. Descobriu-se que Caroline vinha tendo um caso com um homem mais jovem há vários meses.

Bill buscou a psicoterapia para tentar gerenciar seus complicados sentimentos. Ele revelou que na verdade não se sentia próximo a Caroline há anos. Ele achava que ela só falava de trabalho e que nunca era capaz de fazê-la lidar com os pequenos conflitos que surgiam entre eles. Ela lhe dizia o quanto o amava e tranquilizava-o de que tudo estava bem, mas ele nunca sentia que suas preocupações tinham sido abordadas; ele se sentia seduzido por sua "simpatia". No entanto, descobrir o caso foi um choque terrível para Bill e fez ele se sentir fisicamente doente. Ele sempre acreditou que Caroline era uma pessoa confiável e sensível, que sempre agia de modo responsável. Ele não conseguia lidar com essa mudança em sua percepção a respeito dela. Pior ainda, ela tinha se apaixonado loucamente por alguém que ele desprezava – um sedutor que vivia de herança, que jogava e fazia festa e tinha cinco filhos com esposas diferentes.

Bill estava sofrendo de um dos piores estresses conhecidos aos seres humanos – a perda de uma relação de apego. Ele estava sofrendo. Tinha dificuldade para dormir e não tinha vontade de comer. Ele não sabia o que fazer; em um minuto estava pensando no que fazer para trazer Caroline de volta e no seguinte estava sonhando em incendiar o apartamento do amante com ela dentro. Ainda assim, como frequentemente acontece, Caroline e Bill não estavam controlando muito bem os sentimentos um do outro. Ele estava desesperadamente com medo de ficar sozinho, medo de nunca mais ser amado novamente e de ficar sem ninguém. Não se sentia mais seguro.

O INTERIOR DO CORPO DE BILL

A incerteza e o medo da situação de Bill desencadearam uma resposta ao estresse por meio de sua amígdala. Seu hipotálamo está fazendo hora extra, lutando para manter seus sistemas em equilíbrio. Ele enviou uma mensagem para fornecer energia extra a Bill para atender a essa crise em sua vida por meio da produção extra de cortisol. Essa mensagem vai em etapas, primeiro na forma de hormônio liberador da corticotrofina (HLC) à hipófise, que, por sua vez, produz hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), que então induz as glândulas suprarrenais a produzir cortisol.

Assim que o nível de cortisol no corpo de Bill sobe, ele começa a se comunicar com toda a ampla gama de seus sistemas corporais.

O cortisol freia o sistema imunológico, a capacidade de aprender e de relaxar. Na verdade, o cortisol está tendo uma conversa interna com os outros sistemas corporais, mais ou menos assim: "Cortisol: Pessoal, parem o que vocês estão fazendo! Isso é uma emergência! Não percam tempo resolvendo problemas. Não percam tempo aprendendo ou fazendo novas conexões. Não relaxem! Quero toda a sua atenção neste problema". Isso é útil a curto prazo. O cortisol quebra gorduras e proteínas para produzir energia extra e coloca outros sistemas em espera, temporariamente. Quando a situação é resolvida, o cortisol é gradualmente reabsorvido por seus receptores ou dispersado por enzimas.

O corpo volta ao normal. *↳ Para demandas pontuais; viagem em família! Casamentos Papais e com crianças ou prietas!*

Contudo, se o estresse persistir e altos níveis de cortisol permanecem no corpo durante um período prolongado de tempo, ele pode começar a ter um efeito prejudicial sobre outras partes do corpo. Pode afetar os linfócitos do sistema imunológico, tornando-os menos responsivos ou até mesmo matando-os e interrompendo a formação de novos linfócitos (Martin 1997). *↳ Imunidade*

No cérebro, ele pode afetar particularmente o hipocampo. Embora inicialmente o cortisol tenha uma função útil em uma emergência, ativando um comportamento defensivo, como o congelamento do movimento do corpo (que é coordenado pelo hipocampo), é menos útil conforme o tempo passa. E se o nível de cortisol permanecer elevado, os receptores para o cortisol podem fechar e tornar o hipocampo menos sensível ao cortisol e menos capaz de fornecer um importante *feedback* para o hipotálamo para informá-lo quando parar de produzir essa substância. Normalmente, o hipocampo informa o hipotálamo de que um determinado nível foi alcançado e que não é necessário mais cortisol. O hipocampo diz: "Estou cheio dessa substância, por favor, pare de bombeá-la. Tenho cortisol suficiente".

Sem esse *feedback*, a resposta ao estresse pode ficar presa na posição "ligada". Isso pode ser um problema para o hipocampo, porque, se o cortisol persistir, pode na verdade danificar o hipocampo. O efeito do excesso de cortisol pode ser deixar uma quantidade excessiva de glutamato chegar ao hipocampo, iniciando um processo de perda de neurônios (Mogghadam et al. 1994). Por fim, o hipocampo pode começar a sofrer danos. Se o estresse se prolongar por um período muito longo, Bill pode começar a ficar esquecido, já que o hipocampo é essencial para

a aprendizagem e a memória. Como diz o ditado: "O estresse emburrece" (Goossens e Sapolsky 2007; Radley e Morrison 2005; Chambers et al. 1999; McEwen 1999).

A amígdala recebe uma excitação com todo esse cortisol. Ela se torna mais e mais acelerada e excitada pelo cortisol e continua liberando norepinefrina, que desencadeia ainda mais a produção de cortisol (Makino et al. 1994; Vyas et al. 2002). Na verdade, a amígdala é uma criança muito excitada com reações um tanto primitivas. Amígdala: "Essa situação está horrível! Devo me lembrar disso e, da próxima vez que vir alguém mentindo para mim, como Caroline fez com Bill, estarei lá sem hesitar!".

Somente o córtex pré-frontal medial, particularmente o cíngulo anterior, tem a capacidade de controlar ou substituir a amígdala (Kern et al. 2008), mas, quanto mais prolongado for o estresse, mais neurotransmissores que acionam o córtex pré-frontal são afetados. Os níveis de dopamina e serotonina de lá caem, e as células podem por fim também começar a morrer.

Cansado, o córtex pré-frontal diz: "Simplesmente não consigo lidar com esses sistemas. Eles estão muito agitados... Não consigo pará-los. Simplesmente não tenho força. É melhor eu ficar longe de pessoas, não consigo lidar com elas agora".

O SENSÍVEL SISTEMA NERVOSO

Cuidado de Transmissão Cultural

Se esses são os efeitos do estresse sobre o cérebro adulto de Bill, considere o impacto que o estresse pôde ter sobre um cérebro em desenvolvimento. Como o estresse afetaria o hipocampo, o córtex pré-frontal e a resposta ao estresse em um bebê? Assim como o cérebro é personalizado pela experiência local e cultura específica do indivíduo, os seus sistemas bioquímicos também são, incluindo a resposta ao estresse. Como um carro ou uma casa, cada indivíduo é um sistema com características básicas em comum com outros organismos específicos, mas também com a sua própria história e peculiaridades. Assim como a minha casa tem um encanamento ruim e uma tendência a vazar, um indivíduo pode também ter muitas dessas "tendências": ter uma bexiga mais fraca ou mais forte do que a dos outros, reagir à menor dificuldade com grande ansiedade ou levar a vida com confiança.

superior Padrões Biológicos e eternos

Temos a tendência de pensar nessas diferenças humanas como sendo genéticas. Não é fácil abandonar a ideia mecânica do corpo como algo que se desenvolve como um relógio, controlado por programas genéticos, particularmente em se tratando de nossas respostas fisiológicas que parecem ser tão automáticas. Não estamos acostumados a pensar nelas como sendo influenciadas socialmente, sobretudo pela qualidade de nossos primeiros relacionamentos, o que pode parecer uma noção pouco consistente e não científica.

Contudo, a imagem que emerge da ciência moderna é a de que os genes nos fornecem matérias-primas para a mente – e que cada um de nós vem com ingredientes ligeiramente diferentes – mas o cozimento, particularmente na infância, é o que importa. Mesmo quando os genes são identificados e ligados a várias dificuldades humanas, demonstra-se repetidamente que as ligações são necessárias, mas não suficientes. Em outras palavras, pode haver uma predisposição genética para a depressão, esquizofrenia, obesidade ou outras doenças, ainda que seja impossível dizer que esses genes "causem" o mau funcionamento. A maior parte dos genes é expressa em resposta a causas ambientais e em combinação entre si. No início da vida, o "ambiente" é representado principalmente pelos seres humanos que cuidam de nós.

Em relação ao sistema nervoso humano, os primeiros estágios do cozimento fazem toda a diferença. As coisas podem dar errado de muitas maneiras. A falta de uma boa nutrição no útero, a falta de oxigênio durante o parto ou a falta de apoio emocional na infância podem ter um tremendo impacto sobre a montagem e o desenvolvimento do organismo. Na verdade, os cuidados iniciais moldam o sistema nervoso em desenvolvimento e determinam como o estresse será interpretado e respondido no futuro.

Uma maneira de colocar isso é dizer que os tipos de experiência emocional que o bebê tem com seus cuidadores são "biologicamente incorporados" (Hertzman e Boyce 2010; Hertzman 1997). Eles são inscritos na fisiologia da criança porque esse é o período da vida humana em que os hábitos reguladores estão sendo formados. E nesse período que nossas respostas fisiológicas emocionais e automáticas são organizadas no cérebro. Embora permaneçamos sendo sistemas abertos e ainda possamos mudar nossos hábitos, também é verdade dizer que, conforme envelhecemos, nossos sistemas internos se estabilizam e se tornam relativamente fixos. Como bem sabe qualquer pessoa que tentou desenvolver novos hábitos alimentares ou mudar sua forma de ser emocionalmente,

é uma árdua luta criar novos hábitos regulatórios. É difícil lembrar de se comportar de modo diferente e é preciso um longo tempo antes que novas maneiras de fazer as coisas se tornem automáticas. Comparado a isso, a infância é um período de vida incrivelmente aberto em que as mudanças podem acontecer muito rapidamente.

Em particular, essas primeiras experiências definem as expectativas fisiológicas em relação ao que seriam nossos níveis "normais" de compostos bioquímicos. Desse modo, afetam nossos níveis basais de serotonina, cortisol ou norepinefrina, e o ponto de ajuste que nosso corpo considera como sendo seu estado normal. As primeiras experiências também afetarão a quantidade de substâncias químicas produzida em resposta a situações específicas. O estresse na infância – como ser ignorado com frequência quando se chora – é particularmente perigoso, porque altos níveis de cortisol nos primeiros meses de vida podem afetar também o desenvolvimento de outros sistemas de neurotransmissores cujas vias ainda estão sendo estabelecidas. As vias ainda estão imaturas e não totalmente desenvolvidas até a época do desmame (Collins e Depue 1992; Konyescni e Rogness 1998). Os bebês de mães distantes, por exemplo, têm menores níveis de noradrenalina, adrenalina e dopamina do que outros bebês (Jones et al. 1997). Quando estressados, esses vários sistemas bioquímicos podem tornar-se distorcidos de modo a dificultar que o indivíduo regule a si mesmo mais tarde na vida.

Os bebês humanos nascem com a expectativa de que alguém controle o seu estresse. Eles tendem a ter baixos níveis de cortisol nos primeiros meses, desde que adultos afetuosos mantenham seu equilíbrio por meio de toque, carícias, alimentação e ninar (Hofer 1995; Levine 2001). No entanto, seus sistemas imaturos também são muito instáveis e reativos; eles podem ser mergulhados em níveis muito elevados de cortisol se não houver alguém respondendo a eles (Gunnar e Donzella 2002). Os bebês não podem controlar seu próprio cortisol.

Porém, aos poucos, eles se acostumam às situações estressantes, uma vez que estão confiantes de que serão gerenciadas por um cuidador adulto, e o cortisol é menos facilmente acionado (Gunnar e Donzella 2002). Uma vez que seus padrões de sono se tornam mais estáveis, por volta dos 3 a 6 meses, o ritmo normal de um pico de cortisol no início da manhã quando o bebê acorda é estabelecido. No entanto, leva grande parte da primeira infância (até cerca de 4 anos) para que um padrão adulto de cortisol elevado pela manhã e baixo no fim do dia se estabeleça.

Há ainda uma grande confusão sobre como gerenciar a aflição em bebês pequenos. Não pegar o bebê no colo e deixá-lo chorando, como na citação do início deste capítulo, ainda é prática comum. Essa aflição provavelmente é inevitável de vez em quando, mas, como um modo regular de lidar com um bebê, isso deixa muito a desejar. Um bebê cujo estresse (e, portanto, cortisol) não é mantido em um nível administrável pode, por fim, ser seriamente afetado. No entanto, o estresse tem maior probabilidade de alcançar um nível tóxico somente em situações sem apoio em que não há um cuidador estável que consiga acalmar e tranquilizar o bebê e protegê-lo do estresse.

Quando altos níveis de cortisol persistem, eles podem encolher e reduzir as conexões no córtex orbitofrontal (Hanson et al. 2010; De Brito et al. 2013) e no córtex pré-frontal medial, incluindo o cingulado anterior (Radley e Morrison, 2005) – tornando-os menos eficazes no manejo de reações mais urgentes produzidas pela amígdala.

Ao mesmo tempo, uma amígdala que precisa lidar com uma grande quantidade de estresse no início da vida tende a se tornar mais reativa. Ela responde ao estresse crônico trabalhando arduamente e tornando-se cada vez maior (Arnsten 2009; Liston 2006). O lamentável resultado final é de que, enquanto a pessoa se torna mais sensível ao estresse, as estruturas que controlam e suprimem a resposta ao estresse são enfraquecidas.

O hipocampo também atua nessa cadeia de eventos. Enquanto bebês que são tocados e segurados no colo em abundância têm uma grande quantidade de receptores de cortisol no hipocampo quando adultos, bebês estressados expostos a excesso de cortisol têm uma quantidade reduzida de receptores de cortisol no hipocampo (McEwen et al. 2012; Caldi et al. 2000). Isso significa que, quando os níveis de cortisol sobem durante um evento estressante, há menos receptores para recebê-los, e o cortisol pode inundar o hipocampo, afetando o seu crescimento. Um hipocampo danificado é, então, menos capaz de dar feedback ao sistema de estresse do HHS e interromper a liberação de cortisol adicional.

O tipo de estresse que mais importa às crianças jovens é a falta de apoio de seus pais. Um estudo recente utilizou a ressonância magnética para analisar os cérebros de crianças pequenas no extremo inferior da escala social. O estudo descobriu que não eram a pobreza nem a falta de perspectiva e baixo nível de educação de seus pais que mais afetavam o crescimento de seu hipocampo. Em vez disso, era a hostilidade parental que fazia o hipocampo encolher (Luby et al. 2013).

O ESTRESSE MOLDA A RESPOSTA AO ESTRESSE

Essencialmente, a eficácia do sistema de resposta ao estresse é afetada pela quantidade de estresse precoce com a qual o indivíduo precisa lidar e por quão bem o sistema é ajudado a se recuperar. Parece que o que você coloca no sistema é o que você recebe ao final – uma criança com bons recursos e bem regulada se torna uma criança e um adulto que pode regular bem a si mesmo, enquanto uma criança com poucos recursos e mal regulada se torna uma criança que não é capaz de se regular bem. A maneira que Bill, por exemplo, administra sua crise será influenciada em parte pela robustez ou não de sua resposta ao estresse.

Se ele for um “grande reator” ao estresse, produzirá uma grande quantidade de cortisol à menor provocação. Ele pode ficar deprimido facilmente, entrar em pânico prontamente e está propenso a excessos. Sem Caroline, ele pode cair em depressão e ganhar peso. Esses tipos de sistemas de resposta ao estresse têm sido ligados a ter tido cuidadores iniciais abaixo do ideal, uma mãe inexperiente ou deprimida ou uma mãe imprevisível, que às vezes está disponível e às vezes não.

No entanto, se ele for um “baixo reator”, poderá ter uma resposta embotada ao cortisol. Ele pode passar aos seus colegas a impressão de que está enfrentando, parecendo não ter uma reação forte, mas podem ficar surpresos ao ver suas explosões de agressividade ocasionais. Essa resposta ao estresse está mais frequentemente associada a ter crescido em condições de maior ou menor indisponibilidade emocional contínua. Isso pode igualmente resultar de pais que não demonstram suas emoções, ou de pais abertamente mais hostis que utilizam a punição física para conter as emoções de seu filho. No extremo, esse estado pode ser encontrado nos órfãos.

NATUREZA OU CRIAÇÃO?

Como já vimos, a vulnerabilidade do bebê aos cuidados incorretos pode começar ainda mais cedo, no útero. Mesmo nos primeiros estágios da vida, os elementos do cérebro responsáveis pela resposta ao estresse estão entre os mais abertos à influência. Em particular, o eixo HHS já está se formando durante a gestação. Então, novamente, o próprio nascimento pode ser traumático para um bebê. Um parto difícil por fórceps ou o uso de sucção durante o trabalho de parto eleva os níveis de cortisol

do bebê de um modo que nem o parto normal nem o parto cesárea o fazem, e isso tem efeito sobre a resposta ao estresse do bebê por pelo menos 8 semanas, talvez mais (Taylor et al. 2000; Gitau et al., 2001b).

Os bebês expostos a esses tipos de experiências no útero ou durante o parto têm maior probabilidade de ter um começo mais “difícil”. Obviamente alguns bebês também nascem com um temperamento mais sensível por razões genéticas. Atualmente há um amplo consenso de que o temperamento dos bebês difere e que alguns têm um temperamento mais exigente do que outros. Embora existam maneiras mais sutis de descrever o temperamento, as categorias mais amplas descrevem dois tipos principais: o bebê menos reativo e o bebê altamente reativo. O bebê reativo (acredita-se que inclua cerca de 15% dos bebês) possivelmente tem um equipamento sensorial mais sensível; ele chora mais e tende a ser mais tímido e temeroso porque é facilmente sobrecarregado pelos estímulos.

Quer altamente reativo ou supersensível por causa do temperamento ou da experiência pré-natal, esses bebês são mais facilmente estressados e precisam de um manejo muito bom dos pais para mantê-los livres de estresse. Eles precisam de uma quantidade maior do que a média de tranquilização e de serem acalmados, ao serem segurados no colo e alimentados com frequência, para restaurar seus sistemas à capacidade de resposta normal. Como isso é mais difícil para os pais do que lidar com um bebê “fácil”, muitos desses bebês supersensíveis terão seus sistemas de estresse sobrecarregados e podem acabar com um sistema hiper-reativo, altas taxas basais de cortisol e um risco de insegurança emocional.

Essa visão moderna do temperamento, focada na sensibilidade ou na força do bebê, é um pouco diferente da compreensão psicanalítica clássica das crianças, cujo foco estava nos diferentes níveis de “impulso” sexual e agressivo da criança. Na teoria de Freud, acreditava-se que a força ou fraqueza desses impulsos se tornava mais ou menos propensa à neurose. Os primeiros psicanalistas tinham a tendência de focar em como cada criança passava pelos diferentes estágios do desenvolvimento inicial; os problemas surgiam quando a criança se tornava “fixada” na fase oral ou anal. Embora essa abordagem reconheça a importância das experiências iniciais nos desfechos mais adiante na vida, ela não reconhece adequadamente como os pais e outros cuidadores adultos podem afetar o desenvolvimento de seu bebê. Somente depois da Segunda Guerra

Frank

Mundial é que os psicoterapeutas mudaram sua ênfase nas interações reais entre as pessoas e começaram a se concentrar mais corajosamente nas ligações entre as experiências de uma parentalidade inicial rígida, imprevisível ou negligente e as dificuldades emocionais mais tarde na vida. Pesquisas posteriores efetivamente confirmaram que a parentalidade, pelo menos na mesma medida de genes e fatores inatos, determina muitos desfechos.

Por exemplo, há uma linhagem de ratos que é geneticamente predisposta a sentir mais medo do que outras linhagens de ratos. Deixados com suas mães biológicas, esses filhotes de ratos tendem a ser temerosos e facilmente estressados. Mas, quando os pesquisadores os colocaram para "serem adotados" por mães ratas não temerosas, encontraram que esses filhotes cresceram sem ter medo. Claramente, qualquer que seja a tendência genética, era a criação que importava (Francis et al. 1997). Do mesmo modo, os ratos de uma linhagem caracterizada por "baixa agressividade" se tornaram agressivos quando foram criados por mães adotivas caracterizadas por "alta agressividade" e vice-versa (Flandera e Novakova 1974). Mas o mesmo acontece com os seres humanos?

Pegue um grupo de bebês de temperamento reativo. Seus genes parecem tê-los destinado a serem supersensíveis ao estresse. Eles são os queixosos do mundo, os bebês chorosos que se tornam adultos neuróticos. Na verdade, as pesquisas confirmam que deixados por si próprios eles tendem a acabar com um apego inseguro em relação às suas mães. No entanto, a pesquisadora holandesa Dymphna Van den Boom não os deixou por si próprios. Ela queria saber se suas mães poderiam aprender a gerenciá-los de um modo que acalmasse o seu estresse. Para esse fim, ela concebeu um tipo de instrução e suporte de curto prazo para mães de bebês sensíveis que visava a ajudá-las a responder melhor a seus bebês. Com essa ajuda, a maior parte desses bebês mais difíceis de fato cresceu com apego seguro (Van den Boom 1994).

Esse tipo de trabalho indica fortemente que o temperamento não determina desfechos. A segurança emocional depende muito do tipo de cuidado que o bebê recebe e se os pais são capazes ou não de atender às desafiadoras necessidades mais exigentes de seus bebês. Como os pesquisadores que estudam o apego sempre apontaram, o apego emocional seguro é, em resumo, o produto de um relacionamento, não de um temperamento individual.

Parenting
Model

O QUE É O ESTRESSE PARA UM BEBÊ?

A maior parte de nós tem uma ideia do que é estresse para um adulto. Talvez o estresse esteja associado a trabalhar longas horas, tentar fazer coisas demais ou estar sob pressão para alcançar um objetivo ou também está associado às pressões da maternidade que exigem cuidados 24 horas por dia sem tempo para dormir nem descansar ou à luta para sobreviver em condições de pobreza e violência. O que essas ideias de estresse têm em comum é que o estresse está relacionado com sentir-se oprimido, com falta de recursos suficientes para atender às exigências que a vida coloca sobre você ou tentar sobreviver em situações específicas sem apoio suficiente de outras pessoas. Essa é a versão adulta do estresse. Mas o que isso significa na primeira infância?

Para os bebês, o estresse provavelmente tem muito mais a ver com a sobrevivência física pura. Os recursos dos bebês são tão limitados que eles não são capazes de manterem-se vivos, por isso é muito estressante para eles se a mãe não está lá ou não responde rapidamente, fornecendo o leite, o calor ou a sensação de segurança de que necessitam. Quando essas necessidades não são atendidas pelos outros, o bebê pode tornar-se mais consciente de uma sensação de impotência e desamparo. O estresse para o bebê pode até mesmo ter a qualidade de um trauma. Sem a ajuda dos pais, ele poderia efetivamente morrer. Em recém-nascidos, a resposta ao estresse pode ser produzida pelo perigo físico, como um parto por fórceps ou circuncisão (Gunnar et al. 1985a, 1985b), confirmando sua utilidade como um modo de atender a ameaças súbitas à integridade corporal e à necessidade de sobrevivência.

O fato de o bebê chorar por dor mental quando está sofrendo provavelmente também tem uma função importante. Eles criam estresse aos pais com êxito, cessando a sua perigosa desatenção de modo a garantir uma resposta – e com isso a sua sobrevivência. Na idade adulta, ainda usamos nossa resposta ao estresse em situações que ameaçam a nossa sobrevivência física, como acidentes, cirurgias ou assaltos. Entretanto, em nossos ambientes modernos menos fisicamente perigosos, a resposta ao estresse provavelmente é desencadeada com mais frequência por ameaças psicológicas. Temos maior probabilidade de ficarmos estressados por perder uma promoção ou ser pego com uma prostituta do que por ser perseguido por um tigre. Isso faz sentido quando consideramos que na sociedade moderna a sobrevivência depende da aceitação social e do status social; é muito estressante quando essas coisas estão em jogo.

Na sociedade humana, há uma espécie de estoque de troca das emoções dos quais o cortisol parece ser um subproduto. Quanto mais o estoque social aumenta, mais o cortisol cai. No entanto, quando o estoque social diminui, o nível de cortisol aumenta. O trabalho de Robert Sapolsky com babuínos mostrou que, quanto maior o poder social, menor o nível de cortisol. Os babuínos-chefe têm baixos níveis de cortisol, enquanto os babuínos de baixa posição hierárquica têm altos níveis (Sapolsky 1995). Podemos ver isso mais claramente na sociedade humana nas vicissitudes da vida emocional no ensino fundamental. Quando seu filho pequeno experimenta um doloroso rebaixamento em uma amizade dizendo: "ele foi horrível comigo, eu odeio ele" em uma semana e, em seguida, corre para casa em alegria dizendo: "ele é meu melhor amigo" na próxima semana, podemos vislumbrar o processo de modo incisivo. (Os adultos talvez sejam melhor em escondê-lo, além de serem melhores no manejo desses altos e baixos.) Mas, quando as crianças também são confrontadas com a desigualdade social em um sentido mais amplo, são até mais expostas a humilhações que podem desencadear a liberação de cortisol (Dickerson e Kemeny 2004).

ESTRESSE PERIGOSO *TOW*

O estresse que vem e vai é uma condição da vida. Entretanto, o que realmente danifica a saúde mental e física não é passar por períodos de estresse por horas ou dias, mas o estresse crônico não aliviado que persistentemente produz impotência. O estresse de curto prazo que claramente termina quando a crise já passou possibilita restaurar seus sistemas internos ao estado normal e causa pouco dano. Na verdade, as pessoas costumam achar que um pouco de estresse é estimulante, mas, quando você precisa passar meses ou anos se preocupando com pensão ou com as festas barulhentas do vizinho, não conseguindo o trabalho que quer ou o parceiro que deseja, a ansiedade e a impotência de não poder fazer alguma coisa em relação a isso podem minar a sua saúde.

Em grande medida, o estresse é produzido pelo que é imprevisível ou incontrolável. É muito estressante não poder evitar um desfecho negativo ou não poder obter algo que você precisa. Por exemplo, as pessoas que não conseguem o tratamento necessário para uma doença estarão sob estresse extremo. No entanto, parece que as pessoas que estão

efetivamente no processo de morrer produzem muito pouco cortisol, apesar da ameaça aos seus sistemas corporais. Talvez o lento declínio dos sistemas físicos seja aceito nessa fase e já não leva à resistência e ao estresse. Mas situações que são imprevisíveis, que o pegam de surpresa, às quais você quer resistir, mas têm pouco poder de mudar, são as características que definem o estresse. A partir desse ponto de vista, é claro que a primeira infância pode ser extremamente estressante sem o apoio de pais sensíveis e protetores.

Muitas fontes de estresse podem ser manejadas se houver recursos para atender ao desafio. Se você é rico e tem acesso a uma equipe de advogados e assessores, você pode lidar melhor com uma fraude nas pensões do que aqueles que não têm poupança e que têm pouca escolaridade. O mesmo vale para recursos internos – com bastante confiança interna, muitas situações podem ser tratadas. As evidências mostram também que faz muita diferença se o indivíduo é apoiado por vínculos sociais seguros. Com uma rede de suporte, o estresse pode ser gerenciável, seja na infância ou na idade adulta. Os pesquisadores demonstraram que as crianças com vínculos seguros não liberam altos níveis de cortisol sob estresse, enquanto as inseguras o fazem (Gunnar e Nelson 1994; Gunnar et al. 1996; Nachmias et al. 1996; Essex et al. 2002). Há uma forte ligação entre a insegurança emocional e a disfunção no cortisol. Portanto, não é necessariamente a natureza do estresse que importa, mas a disponibilidade de outros para ajudar a gerenciá-lo, bem como recursos internos da pessoa que o experimenta.

Esses recursos internos nem sempre são óbvios. Os pesquisadores esperavam encontrar que as crianças com temperamentos temerosos e um pouco tímidas teriam altos níveis de cortisol sob estresse, mas acabou que não é isso o que acontece. Elas na verdade tinham níveis normais de cortisol sob estresse, a menos que também tivessem apego inseguro em relação a seus pais. No entanto, as crianças que aparentemente eram tranquilas e controladas tinham altos níveis de cortisol sob estresse, por que também acabavam tendo apego inseguro. Era o apego inseguro que importava, não o estilo de personalidade ou *persona*, que nem sempre é confiável dos recursos emocionais internos (Gunnar et al. 1996; Schieche e Spangler, 2005). Até 1 ano de idade, as crianças que estão em relações seguras que respondem às suas necessidades e as regulam bem têm pouca probabilidade de produzir altos níveis de cortisol, mesmo quando estão chateadas, enquanto aquelas em relacionamentos

insseguros produzem (Gunnar e Donzella 2002). A principal característica do apego inseguro é a falta de confiança na disponibilidade e no apoio emocional dos outros.

A SEPARAÇÃO E A DESREGULAÇÃO

Provavelmente a experiência mais estressante de todas para um bebê ou uma criança é ser separado de sua mãe ou cuidador; a pessoa que supostamente o mantém vivo. A separação precoce da mãe aumenta o hormônio de liberação da corticotrofina (HLC) na amígdala. Alguns acreditam que isso é a explicação bioquímica para o medo, o que sugere que mesmo separações curtas da fonte de alimento e proteção são muito assustadoras para quaisquer jovens mamíferos amamentados, incluindo os seres humanos.

Há fortes evidências de que a separação daqueles de quem dependem eleva os níveis de cortisol. Estudos com macacos e ratos descobriram fortes correlações entre as separações precoces da mãe e altos níveis de cortisol. Cada vez que um filhote de macaco-esquilo era separado de sua mãe, seu nível de cortisol subia. Se isso acontecia várias vezes, mesmo por apenas 5 horas por semana, a sensibilidade ao *feedback* do cortisol aumentava. Ele tornava-se mais pegajoso e facilmente angustiado e brincava menos (Plotsky e Meaney 1993; Dettling et al. 2002).

O conflito social e as ameaças de predadores também elevavam os níveis de cortisol. Estudos com primatas mostraram que os níveis de cortisol sobem quando um indivíduo está sob a ameaça de outros no grupo, em conflito com outro membro do grupo ou afastado de seu grupo social de algum modo, assim como episódios mais óbvios de separação física da mãe na infância. Assim, parece que o cortisol em geral é um subproduto de uma ansiedade relacionada com a segurança, sobrevivência e vínculos sociais que protegem.

Um trabalho recente ligou mais diretamente esses achados aos seres humanos. Nas sociedades modernas em que as mulheres potencialmente podem desfrutar de uma variedade de papéis, as crianças são cada vez mais frequentemente separadas de suas mães para possibilitar que elas saiam para trabalhar. Mas, ao longo de décadas, argumentou-se sobre o impacto que isso tem sobre seus filhos. Andrea Dettling, pesquisadora dos Estados Unidos, usou o cortisol como um modo de medir o efeito

sobre a sua resposta ao estresse. Ela foi para uma creche em período integral para estudar crianças de 3 e 4 anos que eram separadas de suas figuras de apego durante o dia todo. O que ela encontrou confirmou os receios de algumas mães de que seus filhos, de fato, acham a experiência estressante. As crianças não necessariamente pareciam estressadas nem se comportavam como se estivessem estressadas, mas a sua resposta ao estresse estava ativada e seus níveis de cortisol subiam conforme o dia avançava, especialmente se fossem crianças com má habilidade social. À tarde, seu nível de cortisol estava muito elevado - o nível de cortisol normalmente cai nesse período do dia em crianças que estão em casa com seus pais (Dettling et al. 1999). Esses resultados já foram replicados, com algumas evidências recentes sugerindo que os níveis de cortisol de crianças pequenas em creches são mais afetados se elas forem atendidas por funcionários com um estilo de cuidado intrusivo e supercontrolador (Gunnar et al. 2010).

No entanto, antes de passar para as conclusões sobre o cuidado maternal, Dettling fez mais algumas perguntas sobre cuidados alternativos à criança. Ela encontrou que os altos níveis de estresse não eram inevitáveis. Em um segundo estudo, ela focou nas crianças que foram separadas o dia todo de suas figuras de apego, mas foram deixadas com babás. Dettling encontrou que o que realmente importava era a qualidade da prestação de cuidados e se havia alguém realmente prestando atenção na criança. As crianças que foram deixadas com babás que eram altamente responsivas à criança tinham níveis normais de cortisol (Dettling et al. 2000). Além disso, um trabalho recente de Lisa Badanes confirmou esses achados. Seu trabalho em berçários encontrou que mesmo as crianças com apego seguro lutavam para gerenciar experiências estressantes quando seus pais não estavam disponíveis; no entanto, se tivessem um relacionamento seguro com uma figura parental alternativa, como o cuidador principal da creche, este atuava como uma proteção contra o estresse de maneira muito semelhante à do relacionamento com um pai sensível (Badanes et al. 2012).

Esses achados apoiam fortemente a importância da regulação emocional e a necessidade absoluta das crianças pequenas de ter alguém continuamente disponível que percebe seus sentimentos e pode ajudá-las a regulá-los. Seus achados sugerem que essa pessoa não necessariamente precisa ser a mãe ou o pai, pelo menos aos 3 anos, desde que a pessoa esteja sintonizada e emocionalmente disponível para a criança.

Indicador
qualitativo
da
Creche



separação
em um
cuidador
ou quando

No entanto, os estudos sugerem que é a falta dessa responsividade consistente e de proteção que seja a marca do estresse para uma criança dependente.

PAIS ESTRESSADOS, CRIANÇA ESTRESSADA

Às vezes, obviamente, o problema para a criança não é a ausência da mãe, mas a qualidade da sua presença. Mesmo as crianças que estão em casa com seus pais biológicos ainda podem estar mal reguladas. Por exemplo, os filhos de pais que fazem uso abusivo de álcool têm altos níveis de cortisol, provavelmente como resultado de ter pais que podem estar fisicamente presentes, mas mentalmente não disponíveis para fornecer uma regulação coerente (Wand et al. 2001; Uhart et al. 2006).

As mães que estão sob estresse têm maior probabilidade de ter mais dificuldade em regular adequadamente seus bebês. Isso foi claramente demonstrado em estudos com macacos que foram submetidos a condições em que não sabiam de onde viria a próxima refeição. Conhecido como "forrageio imprevisível", isso acabou sendo muito mais estressante para a mãe e seu filhote do que condições de ter consistentemente pouca comida disponível (Rosenblum et al. 1994). Mas ter uma mãe estressada teve um grande efeito sobre seu filhote. Os jovens macacos tinham níveis elevados de corticosteroides e de norepinefrina. Podemos imaginar que uma mãe que está preocupada com a próxima refeição tem menor probabilidade de focar na regulação do seu filhote. Como resultado, os próprios filhotes não podiam relaxar. Eles também precisavam ficar alertas e ansiosos. Esses macacos acabaram se comportando de modo deprimido. Não é difícil imaginar que o enfrentamento de pais humanos com condições imprevisíveis de vida, particularmente os que vivem nos baixos estratos sociais e econômicos, terá respostas semelhantes. Uma pesquisa atual sugere que é exatamente isso o que acontece. Um estudo recente que analisou o impacto da "Grande Recessão" de 2007-2009 encontrou que a incerteza e a preocupação antecipatória das pessoas em relação à situação econômica criaram mais estresse – e mais rigidez na parentalidade – do que a adversidade real propriamente dita. O momento em que o desemprego estava *subindo* rapidamente foi o período mais estressante para as famílias vulneráveis (Lee et al. 2013).

É irônico que nosso próprio estilo moderno de vida envolve deixar os principais cuidadores do bebê sob enorme tensão. Rachel Cusk descreve bem essas contradições:

Para ser mãe, preciso deixar o telefone sem atender, o trabalho desfeito, as coisas desarrumadas. Para ser eu mesma, preciso deixar o bebê chorar, ignorar sua fome ou deixá-lo para sair à noite, devo esquecê-lo a fim de pensar em outras coisas. Ter sucesso em um dos lados significa não o ter em outro. (Cusk 2001: 57).

O aspecto mais doloroso da situação parece ser o isolamento, junto com a responsabilidade total. Ela se sente como "um povoado vazio, uma construção abandonada em que a madeira podre ocasionalmente quebra e vem abaixo" – uma imagem muito distante da mãe terra da fantasia popular, cujos seios abundantes e cujo amor materno acalmarão o estresse de seu bebê. Como resultado, tanto a mãe quanto o bebê são presos na mesma armadilha, ambos sem o apoio de que necessitam para gerenciar seu estresse.

Enquanto pesquisas com animais documentaram bem o impacto do estresse inicial (como, por exemplo, breves separações repetidas da mãe) sobre os sistemas em desenvolvimento da criança – como uma resposta ao estresse altamente reativa, em conjunto com uma tendência ao longo da vida à ansiedade, depressão e perda de prazer (Francis et al. 1997; Sanchez et al. 2001) – as ligações com o comportamento humano levaram mais tempo para serem elucidadas. Um dos primeiros estudos a fornecer evidências diretas de que os humanos estão igualmente vulneráveis aos efeitos de um ambiente inicial estressante foi o realizado por Marilyn Essex e colaboradores da Universidade de Wisconsin (Essex et al. 2002). Trata-se de um convincente e rigoroso estudo "prospectivo". Baseado em uma grande amostra de 570 famílias, que foram acompanhadas da gestação até os 5 anos da criança, esse trabalho substancial forneceu evidências claras de que a experiência que se tem quando bebê prediz as respostas posteriores ao estresse.

Quando a pesquisadora mediu os níveis de estresse das crianças aos 4,5 anos, encontrou que aquelas que estavam atualmente convivendo com mães estressadas tinham altos níveis de cortisol, mas somente se as suas mães também tivessem estado sob estresse ou deprimidas quando elas eram bebês. Em outras palavras, as crianças eram vulneráveis somente se

tivessem tido uma primeira infância difícil que afetou o desenvolvimento de sua resposta ao estresse ou eixo HHS. Essas crianças seriam obrigadas a produzir mais cortisol sob pressão do que outras que tiveram uma primeira infância fácil. Conforme passavam pela infância, receberam um legado de suas tensões iniciais em suas relações com suas mães – uma tendência a reagir mais fortemente às dificuldades da vida. (Essas crianças vulneráveis não tinham um nível persistentemente elevado de cortisol. Enquanto não havia estresse atual, seus níveis de cortisol não eram elevados.)

Um estudo prospectivo mais recente seguiu um grupo de crianças saudáveis de baixa renda do nascimento até a adolescência. Encontrou que sua reatividade ao cortisol na adolescência ainda estava relacionada a quão calorosos e receptivos tinham sido seus pais em sua primeira infância (Hackman et al. 2013).

O trabalho com órfãos romenos também sugeriu que pode até mesmo haver um período crítico durante o qual o sistema de resposta ao estresse do HHS está sendo elaborado. Bebês desses orfanatos que foram adotados após os 4 meses de idade continuaram tendo níveis elevados de cortisol, mesmo quando foram adotados, enquanto aqueles que foram adotados antes dos 4 meses pareceram ser capazes de recuperar uma resposta normal ao estresse (Chisholm et al. 1995; Gunnar et al. 2001). Embora isso possa ter algo a ver com a capacidade da mãe de se apegar mais facilmente ao bebê mais jovem, há outras evidências que sugerem que o sistema HHS adota o seu “ponto de ajuste” por volta dos 6 meses de idade. Durante os primeiros meses, a resposta do cortisol é variável, mas a partir dos 6 meses a resposta parece se estabilizar e manter a coerência (Lewis e Ramsay 1995).

Na última década, muitos estudos confirmaram a importância das primeiras experiências sobre o eixo HHS em desenvolvimento, mas novos trabalhos em epigenética também estão abrindo a possibilidade de que se pode herdar no útero uma resposta ao estresse alterada. As influências do meio que afetaram os genes da mãe e seu eixo HHS podem ser transmitidas a seu feto; até mais extraordinário: essa capacidade alterada de resposta ao estresse pode ser transmitida pelo feto também para a próxima geração (Matthews e Phillips 2010; Tarullo e Gunnar 2006). Alguns achados de pesquisas muito recentes com camundongos também acrescentam a possibilidade de que pais traumaticamente estressados poderiam passar seus genes alterados a seus descendentes por meio dos espermatozoides (Gapp et al. 2014).

ALTOS E BAIXOS NÍVEIS DE CORTISOL

O período compreendido entre a concepção e o final da primeira infância é crucial para estabelecer a capacidade de regulação emocional da criança ao longo da vida. O que pode começar como uma vulnerabilidade neurobiológica durante a gestação pode ser reforçada ou melhorada pela qualidade das primeiras relações pós-natais. Há ligações claras entre as estratégias de enfrentamento fisiológico de um indivíduo e suas estratégias de enfrentamento psicológico. Ambas são estabelecidas na infância e primeira infância e tendem a persistir por toda a vida. Ambas são desenvolvidas em resposta aos primeiros relacionamentos da criança. Como já descrevi, os relacionamentos iniciais seguros são caracterizados pela presença de adultos consistentemente responsivos, que parecem possibilitar que a criança organize bem a si mesma, para poder usar os outros para ajudar a regular seu estresse quando necessário e, no processo, manter um nível normal de cortisol. No entanto, relacionamentos iniciais inseguros são mais variáveis. Eles divergem em dois sentidos: em direção à alta ou à baixa reatividade emocional. Uma criança que não está se sentindo bem regulada normalmente será excitada e reagente, gerando hormônios do estresse como o cortisol. Contudo, como descrevo em breve, às vezes um mecanismo de “antiexcitação” irá entrar em ação se a criança estiver sob estresse prolongado.

CORTISOL ELEVADO

As crianças que são descritas na literatura do apego como “resistentemente” apegadas tendem a exagerar suas emoções. Elas fazem isso em resposta a pais que estão inconsistentemente disponíveis do ponto de vista emocional – quer distraídos, com a mente distante, ocupados ou ausentes com frequência. Elas tentam chamar a atenção dos pais ampliando suas emoções, mas nunca sabem se serão notadas ou se obterão o conforto de que necessitam no momento em que precisam. Como a imprevisibilidade é um dos principais fatores que produz a elevação nos níveis de cortisol, parece provável que elas também possam ser crianças com cortisol elevado. Um estudo descobriu que esse tipo de criança é o que mais sente medo durante a infância e primeira infância (Kochanska 2001) e que o cortisol e o HLC são os hormônios do medo. No entanto, há poucas evidências concretas de que seus níveis de cortisol estão sig-

nificativamente elevados nesse período. São necessárias mais pesquisas para determinar se essas ligações existem ou não.

O cortisol elevado está ligado a uma atividade relativamente aumentada no cérebro frontal direito, a parte do cérebro que produz o medo, a irritabilidade e o afastamento dos outros (Davidson e Fox 1992; Kalin et al. 1998b). A área frontal direita é especializada no processamento de estímulos que são novos e perturbadores, e parece provável que as crianças com um hemisfério direito ativado estarão constantemente em alerta. Elas podem ser crianças que vivem com cuidadores imprevisíveis ou não confiáveis, que são impulsionadas a estarem emocionalmente vigilantes e atentas enquanto tentam ler os sinais não verbais dos pais.

Sabemos que existem fortes ligações entre o cortisol elevado e muitas disfunções emocionais como a depressão, a ansiedade e tendências suicidas na idade adulta, bem como transtornos alimentares, alcoolismo, obesidade e abuso sexual. Algumas dessas ligações serão exploradas nos próximos capítulos. O cortisol elevado não está implicado somente nos problemas psicológicos, mas também prejudica os sistemas corporais. Como colocado por Rosen e Schullkin, ter muito medo é "metabolicamente dispendioso" (Rosen e Schullkin 1998). Isso pode danificar o hipocampo e a capacidade de recuperar informações (talvez tornando-a uma criança "distraída" ou "dispersa"), bem como afetar a capacidade do córtex pré-frontal de pensar e controlar o comportamento (Lyons et al. 2000b). Isso compromete as respostas imunológicas, tornando o indivíduo vulnerável a infecções; compromete a cicatrização de feridas e em alguns casos leva até mesmo à diminuição da massa muscular e à osteoporose. Pode atuar no diabetes e na hipertensão por meio de um aumento na glicose sanguínea e nos níveis de insulina (que também podem levar ao excesso de peso e gordura na região abdominal). A resposta ao estresse é uma parte essencial da resposta do nosso organismo à vida; ela parece estar subjacente a uma gama surpreendente de transtornos. Quando não funciona bem, nós nos tornamos vulneráveis fisiológica e psicologicamente.

O MISTÉRIO DO BAIXO CORTISOL

Assim como estamos tendo uma noção do cortisol elevado e seu impacto sobre nossas vidas, devo apresentar outra reviravolta na história. Em algumas pessoas, encontra-se um nível basal incomumente baixo de

cortisol, o que também está ligado a vários tipos de perturbações. Esse fenômeno do baixo cortisol ainda é um tanto misterioso. Não é completamente compreendido, mas é muito mais comum do que os pesquisadores acreditavam. Está bastante claro que uma criança sob estresse vai reagir com elevação nos níveis de cortisol. Então por que algumas pessoas têm um nível basal de cortisol consistentemente baixo? Sabe-se que, se experimentar níveis continuamente altos de cortisol por um período prolongado, o organismo reagirá com o fechamento dos receptores ao cortisol. Isso é conhecido como "infraregulação". Os mecanismos fisiológicos envolvidos nesse fenômeno não são ainda totalmente compreendidos, mas os pesquisadores especulam que essa é a maneira pela qual o corpo lida com a exposição prolongada ao cortisol. Pode se tratar de um mecanismo de autoproteção. A exposição crônica a níveis elevados de cortisol está ligada a doenças potencialmente fatais. No entanto, passar para um modo com baixo cortisol coloca o corpo em maior risco de outros sintomas — como dor ou fadiga (Fries et al. 2005; Heim et al. 2000a).

Passar para um modo de baixo cortisol também parece ser uma espécie de mecanismo de defesa emocional. Trata-se de uma tentativa de desligar-se de sentimentos dolorosos por meio de evitação, afastamento e negação (Mason et al. 2001); é melhor sentir menos do que lidar com a situação de estar constantemente estressado. No entanto, essa estratégia (inconsciente) pode produzir um estado de dormência emocional e, até mesmo, de dissociação (Flack et al. 2000), o que pode fazer as pessoas se sentirem vazias e alienadas de outras pessoas. Algumas crianças nesse estado percorrem uma via de enfrentamento passivo, o que pode deixá-las menos capazes de responder quando precisam fazê-lo. Por exemplo, um estudo com crianças em uma escola maternal encontrou que aquelas com um baixo nível basal de cortisol não reagiram a um dia muito estressante produzindo cortisol (Dettling et al. 1999). Por algum meio, essas crianças estão administrando para negar o impacto de eventos dolorosos ou estressantes, chegando até mesmo a desligar a sua resposta ao estresse. Isso infelizmente pode desligar os sentimentos em geral. Essas crianças podem ser menos sensíveis a estímulos muito felizes, embora muitas vezes possam mostrar alegria a um "afeto radiante" (Cicchetti 1994).

O baixo cortisol tem sido associado ao abuso emocional de baixo grau frequente (e, às vezes, aos maus-tratos físicos) e à negligência, bem

Rolivo
Schullkin
Lyons

velamento?

desconhecido!

como à parentalidade não responsiva. No entanto, o momento pode ser importante. A idade em que essas experiências acontecem pode ser crucial para a produção desse fenômeno. A pesquisa de Andrea Dettling com saguis (que são primatas, como nós) encontrou que apenas os macacos que foram separados de suas mães muito precocemente na vida (de 2 horas a 1 dia) desenvolveram baixos níveis basais de cortisol. Seus irmãos gêmeos, que não foram separados, não desenvolveram baixos níveis de cortisol nem filhotes de macacos semi-independentes um pouco mais velhos de outro estudo (Dettling et al. 2002). Alternativamente, pode ser que a resposta ao estresse se torne embotada apenas durante um período e que é a duração da exposição ao estresse que conta (Ruttle et al. 2011). Pesquisadores continuam esclarecendo as circunstâncias e o momento que dão origem ao fenômeno do baixo cortisol, mas a negligência ou privação muito precoces de algum tipo parecem estar implicadas.

Também pode muito bem haver sobreposições com a categoria de apego evitativo, embora ainda não haja evidências claras de como isso ocorre. As crianças tendem a desenvolver um estilo emocionalmente esquivo quando os pais têm atitudes negativas em relação a elas, o que pode se desenvolver em hostilidade e crítica ou diante de parentalidade intrusiva que não respeita seus limites. Em troca, essas crianças sentem raiva; como vivem em uma cultura familiar que não tolera a autoexpressão da criança, elas então se veem obrigadas a suprimir seus próprios sentimentos negativos. Infelizmente, suprimir sentimentos não os fazem desaparecer; na verdade, isso pode efetivamente aumentar a excitação (Gross e Levenson 1993). Essa pode ser a explicação de por que tais sentimentos, por fim, tendem a estourar de modo incontrolável e imprevisível. A agressão reprimida pode ser armazenada até que uma saída relativamente segura é encontrada, o que desencadeia a sua liberação. Em crianças, muitas vezes é liberada sobre seus colegas de grupo, em vez de nos pais, que os aborreceram inicialmente.

Levando
 Pode parecer paradoxal que as crianças mais destrutivas são aquelas que tentam suprimir seus sentimentos. Os meninos mais agressivos da escola não são aqueles com os níveis mais elevados de hormônios do estresse, mas aqueles com os níveis mais baixos. Há cada vez mais evidências de que os baixos níveis de cortisol estão associados a tipos impulsivos de agressão (Feilhauer et al. 2013) e ao comportamento antisocial em geral (Shirtcliff 2005). Sua raiva ferve sob a superfície, prova-

velmente inconscientemente. É provável que isso também tenha surgido de experiências muito precoces de negligência, *bullying* ou hostilidade crônica. Ao longo do tempo, os corpos desses meninos se ajustaram a um estado contínuo de níveis elevados de cortisol e passaram a apresentar uma resposta de baixo cortisol (Ouellet-Morin et al. 2011). Um importante estudo (McBurnett et al. 2000) encontrou que, quanto mais cedo o comportamento antisocial se desenvolvia em meninos, maior era a sua probabilidade de estarem associados a baixo cortisol. Isso sugere que os pequenos aterrorizadores que já estão incomodando outros na creche e no ensino fundamental podem fazê-lo porque já tiveram de desenvolver uma estratégia de sobrevivência para lidar com o abuso emocional de baixo grau ou negligência. Embora possam parecer “difíceis” ou fortes porque parecem ser insensíveis aos outros e bastante ausentes de ansiedade, seus sentimentos estão mais para suprimidos do que para ausentes.

As crianças que mostram sinais precoces de agressividade são fisio logicamente diferentes daquelas que começam a se tornar agressivas apenas quando adolescentes. Esses rebeldes tardios, que se comportam de modo antisocial quando adolescentes, mas não o faziam quando crianças pequenas, estão mais em contato com seus sentimentos vulneráveis e ainda são capazes de expressar a ansiedade. Seus altos níveis de cortisol sugerem que o mau comportamento adolescente é uma resposta (talvez temporária) aos estresses da adolescência, em vez de resultado de experiências adversas precoces.

No entanto, aqueles cujos sistemas foram adaptados ao estresse no início da vida com um baixo nível de cortisol de defesa são vulneráveis a uma série de transtornos. Em particular, há uma forte ligação entre o baixo cortisol e o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), que será discutido em um capítulo posterior. Esses indivíduos podem também estar mais propensos a condições como a fadiga crônica, dor crônica, asma, alergias, artrite e transtorno afetivo sazonal (Miller et al. 2011; Fries 2005; Heim et al. 2000a). O baixo cortisol também tem sido associado à falta de sentimentos positivos. Embora não se trate de um estado ativo de sentir-se mal, como a depressão, pode produzir uma espécie de vida emocional embotada. Isso é muito sugestivo de um tipo de vida emocional que tem sido chamada de “alexitimia” – uma dificuldade em colocar emoções em palavras. Na verdade, um pesquisador encontrou uma diminuição nos níveis de cortisol das pessoas com alexitimia (Henry et al. 1992; Henry 1993).

Esse modo de ser foi inicialmente identificado como tendo conexão com pacientes com doenças classicamente "psicossomáticas", como asma, artrite ou colite ulcerativa (Nemiah e Síneos 1970), mas seu uso se estendeu a uma gama muito maior de transtornos. A dificuldade em colocar sentimentos em palavras provavelmente se origina da comunicação inicial de pais-bebê. Se a figura da mãe não ensina seu bebê a colocar experiências corporais em palavras, ele pode não desenvolver a capacidade de organizar seus sentimentos e conter a tensão através de seus próprios processos mentais conscientes sem depender constantemente dos outros. Na verdade, esse trabalho com pacientes psicossomáticos descobriu que eles tendem a depender fortemente de uma ou mais pessoas, e, quando um desses relacionamentos reguladores fundamentais é retirado ou perdido, eles ficam vulneráveis à doença (Taylor et al. 1997). Isso será explorado na Parte 2 deste livro.

Uma advertência contra uma divisão rígida entre pessoas com níveis baixos de cortisol "altos" e "baixos" é a de que provavelmente não devemos pensar neles como estados fixos. Em vez disso, um estado elevado de cortisol sugere alguém que está atualmente envolvido em lutar de modo ativo contra o estresse, enquanto um estado de baixo cortisol sugere que o equilíbrio entre os "mecanismos psicológicos de excitação e antiexcitação" (Mason et al. 2001) penderam a favor de defender-se contra o sentimento oprimido pelo estresse. Essa perspectiva pode ajudar a dar sentido a alguns dos achados contraditórios encontrados na literatura; por exemplo, as evidências de que algumas crianças abusadas sexualmente têm altos níveis de cortisol enquanto outras têm baixos níveis. Se Mason e colaboradores estiverem certos, isso pode ter mais a ver com a maneira de se adaptar às complexidades únicas das circunstâncias atuais.

A NATUREZA SOCIAL DA REGULAÇÃO DO CORTISOL

Claramente, a resposta ao estresse representa um elemento essencial de nossa composição emocional. Quando estamos regulando nossos estados emocionais, estamos regulando também nossos níveis de hormônios e neurotransmissores. No entanto, a capacidade de fazê-lo efetivamente é influenciada pela figura de nossos pais e sua capacidade de tolerar o choro e a demanda do bebê e seu modo de resposta. Os psicoterapeutas podem

preferir pensar em termos de "defesas inconscientes" dos pais sendo transmitidas a seus filhos no modo como navegam no tempestuoso mar dos humores e das necessidades de seu bebê.

Uma resposta forte ao estresse é mais ou menos como um sistema imunológico forte; na verdade, como Candace Pert argumentou, eles estão interligados. A resposta ao estresse fornece "resistência ao hospedeiro" às tensões futuras da infância e vida adulta. No entanto, assim como o "cérebro social", a resposta ao estresse também é moldada pela qualidade do contato entre pais e bebês. Uma boa "imunidade" emocional vem da experiência de se sentir seguro, tocado, visto e ajudado a se recuperar do estresse, enquanto a resposta ao estresse é prejudicada pela separação, incerteza, falta de contato e falta de regulação.

Acima de tudo, parece ser vital ser capaz de desligar a produção de cortisol no momento certo, sem ser inundado por ele nem ter que suprimi-lo. Para mim, isso parece ter claro paralelo com o gerenciamento da emoção em geral: ser capaz de tolerar e aceitar sentimentos sejam eles quais forem, sabendo que, quando começam a se tornar insuportáveis, existem modos de lidar com eles — seja por meio de estratégias de distração ou encontrando alívio por meio de outras pessoas. Essas são as estratégias seguras delineadas pela pesquisa do apego, mas as estratégias inseguras são mais problemáticas: o padrão resistente se assemelha à situação do alto cortisol de estar oprimido pelos sentimentos, enquanto o padrão evitativo de negação se assemelha ao estado de baixo cortisol desligado. Ambos os estados causam problemas continuados em nossa vida emocional.

Na atualidade há um corpo de evidências de peso acumulado nessa área. Ele sugere muito fortemente que a resposta ao estresse do HHS pode estar programada para ser hipossensível ou hipersensível pela experiência social inicial, e que o cortisol pode ter efeitos permanentes sobre o desenvolvimento do sistema nervoso central do bebê. A via pela qual isso se manifesta em indivíduos específicos depende da idade em que as dificuldades começaram, quão crônicas ou intermitentes foram e quão intensas. As pesquisas nessa área continuam e esperamos que sejam capazes de fazer ligações mais específicas com diferentes condições humanas. No entanto, há pouca dúvida de que a resposta ao estresse é um dos principais indicadores do modo como um indivíduo aprendeu a regular sua emoção.