

JAMES KIMMEL

# O retorno à plenitude

Cuidando dos filhos da maneira humana

Tradução  
Eduardo Ribeiro

Prefácio  
Álvaro Arêas



*Coração Infinito*  
*Publicações*

## APRESENTAÇÃO DOS EDITORES

---

*O retorno à plenitude* é o segundo e último livro de James Kimmel. Escrito durante a década de 1990, até hoje havia sido publicado somente de forma online em uma série de artigos no website do *The Natural Child Project*, dirigido por Jan Hunt. Agora, pela primeira vez, o público brasileiro tem acesso à tradução dessa obra, numa edição cuidadosamente anotada.

Passando da psicologia infantil aos transtornos de personalidade, da primatologia à antropologia cultural, da história da infância ao presente e ao futuro da humanidade, James Kimmel traça aqui um panorama do que somos e do que podemos ser como seres humanos.

Se este livro fosse uma sinfonia, poderíamos dizer que ele apresenta três movimentos cujas variações se dão sobre um único tema: a importância do nutrimento para uma vida humana plena.

Sua abertura, que vai do capítulo 1 ao 4, trata da família nuclear, do bebê, da mãe e do pai a partir do ponto de vista biológico – do ser humano como mamífero e primata – e versa também sobre o papel que a cultura desempenha para fortalecer ou enfraquecer o vínculo nutridor.

O segundo movimento, os capítulos 5 e 6, põe o foco sobre nossa cultura contemporânea, qual tipo de seres humanos ela tende a produzir, e as consequências disso para os indivíduos e para a sociedade em geral.

O movimento final, o capítulo 7, examina a forma de educação das crianças que ainda hoje é a mais conhecida e aplicada: a punição. Nesse que é o desfecho e o ápice do livro, James Kimmel fala das origens, das causas e dos métodos de punição, mostrando como o ciclo de violência é passado de geração a geração, e dando-nos razões e incentivos para fazermos diferente com os nossos filhos.

O leitor também poderá conhecer uma pequena autobiografia do autor e saber um pouco mais de sua trajetória, não só como um competente psicólogo, mas como o grande ser humano que foi.

*O retorno à plenitude* é uma obra com uma força reveladora sobre um tema tão essencial em nosso mundo. Aqui estão algumas chaves poderosas para compreendermos onde temos errado em nossa relação com as crianças. Sua mensagem profunda é um complemento e uma elaboração do que James escreveu em seu primeiro livro, *O que aconteceu com as mães?*, e a Coração Infinito Publicações sente-se feliz e honrada em publicar a obra completa de James Kimmel em português.

Mais do que bons conhecimentos, esperamos que as palavras que se seguem lhe tragam a sabedoria que abre o coração para que a ternura desabroche, de modo que a bela música que emana destas páginas possa ser ouvida no recôndito de seu ser, reverberando por toda a Terra e além...

*Eduardo e Flora Ribeiro*

## SUMÁRIO

---

<i>Prefácio à edição brasileira</i>	9
<b>1</b> <i>O bebê humano</i>	13
<b>2</b> <i>O bebê imaginário</i>	23
<b>3</b> <i>O pai nutridor</i>	31
<b>4</b> <i>A mãe nutridora</i>	43
<b>5</b> <i>Parentalidade sociopata</i>	53
<b>6</b> <i>Reflexões sobre Columbine</i>	59
<b>7</b> <i>Por que ferimos nossos filhos?</i>	67
<i>James Kimmel por ele mesmo</i>	87

---

## O BEBÊ HUMANO

*A ternura apareceu nos mamíferos ancestrais do homem  
muitas eras antes de ele aprender a manter o fogo ou moldar a pedra.*

— *Lewis Mumford<sup>1</sup>, A conduta da vida*

O bebê humano é uma criatura indefesa ao nascer. Ele praticamente não se move, não consegue engatinhar, andar ou falar, e é muito limitado em sua capacidade de agir com propósito. Ao contrário de outros primatas, não consegue sequer segurar ou se agarrar em sua mãe: ele tem que ser carregado para poder se locomover. 75% de seu cérebro se desenvolve depois do nascimento. Ele não é capaz de continuar a viver sem os esforços de um outro ser humano, e precisa de anos de desenvolvimento antes que possa cuidar de si mesmo. O desamparo e a imaturidade do bebê exigem uma fonte de cuidado. A natureza proveu uma fonte para suprir essa necessidade – a mãe humana.

As mães são biológica e geneticamente projetadas para nutrirem seus bebês. A mãe de um recém-nascido tem tudo o que ele precisa: braços para segurá-lo, seios com leite humano para alimentá-lo e confortá-lo, um corpo humano para dividir com ele, sendo aquela que o protege e que está lá para ele. Ela é alguém que evoluiu com o poder e os recursos específicos que permitirão que seu bebê continue a viver e a se desenvolver normalmente depois que nasceu. Mãe e bebê não evoluíram separadamente, mas juntos. A mãe é a outra metade do processo de nutrimento humano, um processo que tem início na concepção e que continua por muitos anos após o nascimento. Embora uma mãe e seu bebê sejam desde o momento da concepção estruturalmente separados, os dois

---

<sup>1</sup> Historiador, sociólogo e escritor americano, Lewis Mumford (1895–1990) se dedicou ao aprimoramento humano em diversas áreas, incluindo a arquitetura e a tecnologia. (Nota dos Editores)

evoluíram para funcionarem juntos como uma unidade. Donald Winnicott disse que “não existe isso de um bebê; existe um bebê e alguém.”<sup>2</sup>. Essa afirmação capta a realidade do bebê humano – uma realidade que é frequentemente negligenciada em nossa sociedade porque os bebês são erroneamente vistos, desde a hora em que nascem, como indivíduos separados.

Não é possível compreendermos plenamente o bebê humano ou seu desenvolvimento se o estudarmos em separado desse “alguém” que o mantém vivo. Nunca houve um bebê que viveu sem a ajuda e o apoio de outro ser humano – com a possível exceção de alguns relatos isolados de crianças selvagens criadas por animais; e uma vez que esses poucos indivíduos apresentavam condições anormais de desenvolvimento quando foram encontrados, parece seguro concluirmos que um bebê que se desenvolve sem o cuidado de um outro ser humano será anormal. Então, quando falamos sobre o bebê ou suas necessidades, devemos falar também sobre a mãe – ou sobre o “alguém” ou os “alguéns” que assumem o lugar dela. As necessidades dos bebês e quem eles se tornam têm a ver não só com seus genes, mas com seus cuidadores e com a sociedade na qual se desenvolvem.

Os bebês entram no mundo com apenas um poder – o poder de despertar a emoção da ternura e uma resposta carinhosa em outros seres humanos, especial e especificamente em suas mães. Tudo num bebê é projetado para criar essa resposta: ele é pequeno, macio, vulnerável, inofensivo e cativante. Sua necessidade de cuidado e proteção é evidente. Seu choro evoluiu para provocar em sua mãe (e nas outras pessoas) ansiedade e preocupação: é um sinal de

---

<sup>2</sup> *In: A família e o desenvolvimento individual.* Donald Woods Winnicott (1896–1971) foi um psiquiatra e pediatra inglês de grande influência na psicologia infantil do século XX. Winnicott elaborou conceitos como os de mãe suficientemente boa e de objeto transicional, tendo como um de seus principais temas de estudo a relação mãe-bebê e a importância do cuidado materno no desenvolvimento psicológico das crianças. (N.E.)

sofrimento ao qual seres humanos emocionalmente ajustados respondem com esforços para ajudar. Mãe e bebê são a princípio estranhos um ao outro, mas a mãe, ao afirmar a vida de seu bebê por meio de si mesma, forma com ele uma única entidade na qual cada um se torna parte do outro. A mãe se torna o “alguém” que permite ao bebê continuar a viver e a se desenvolver depois do nascimento.

Logo após seu nascimento, um bebê já começa a sorrir, a produzir sons alegres e agradáveis, a reconhecer e a explorar sua mãe e, depois, a dar risada, a estender os braços, a tocar e a abraçar, e tudo isso reforça a ligação terna que sua mãe sente em relação a ele. O bebê faz entender que gosta de estar com sua mãe, que quer estar com ela, que não é um estranho, que é um ser amigável e social, e que tem todas as emoções humanas que ela tem. *Mãe e bebê são estruturalmente separados e não possuem uma ligação placentária depois do parto, mas não há separação física ou emocional entre eles.* Os dois evoluíram para serem um par de nutrimento mútuo em estreito contato físico dia e noite – um par cujos elementos respondem aos humores e sentimentos um do outro. A mãe sorri quando seu bebê sorri, ri quando ele dá risada, se angustia quando seu bebê está angustiado, fica contente quando ele está contente, em paz quando ele está em paz, e triste quando ele está infeliz. Um bebê sorri quando sua mãe sorri, ri dos sons de deleite de sua mãe, e fica aborrecido quando ela está aborrecida, angustiado, indiferente, zangada ou indisponível quando ele quer estar com ela.

O relacionamento mãe-bebê, devido à sua intimidade física, à separação mínima, à forte dependência mútua e à necessidade de unidade no funcionamento, de colaboração, de empatia e de identificação, pode muito bem ser o mais social de todos os relacionamentos humanos. Nenhum outro, incluindo o do casal adulto, põe tanto à prova o poder da capacidade humana de imaginar, de adivinhar e de se tornar o “outro”, já que no início o relacionamento é não verbal, e depois minimamente verbal durante muitos anos. Um bebê não pode dizer através da linguagem quem ele é, o que sente, ou aquilo que deseja ou precisa. A mãe deve entrar em

contato com a “linguagem esquecida”, aquelas formas não verbais de comunicação com um outro de nossa espécie, as quais eram para os humanos no passado, antes de desenvolvermos a linguagem, as únicas maneiras de expressarmos nossos sentimentos afetuosos a outra pessoa.

Para um bebê, sociável por natureza, a relação com a mãe é sua introdução à humanidade, seu primeiro relacionamento humano, e aquele que dará o tom a todos os seus relacionamentos futuros. Para a mãe, essa relação é uma oportunidade de nutrir e estimar a vida de um outro, de se envolver e participar diretamente no desenvolvimento e na criação de um ser humano, e, ao fazê-lo, de crescer em sua conexão humana.

Um bebê, no início, não tem consciência de que pode afetar sua mãe, de que tem o poder de fazê-la sentir ternura em relação a ele. Nem pode fazer nada em especial para fazê-la cuidar dele. Ele está, sem o saber, se apoiando em milhões de anos de evolução dos mamíferos – no fato de que ele é um bebê e que ela é uma mãe – a fim de receber a ternura e o nutrimento que sua mãe evoluiu para dar aos filhos.

Somos uma espécie cuja existência está geneticamente enraizada em nosso poder de sentir ternura em relação à vida que criamos, e na capacidade de nutrir essa vida, tanto antes quanto depois do parto. Antes do parto, o processo de nutrimento segue seu próprio curso genético e biológico que lhe é natural e que, em sua tenacidade, só pode ser interrompido pela perda do bebê ou por um aborto provocado. Tanto quanto as condições o permitem, o corpo da mãe se adapta espontaneamente ao embrião e depois ao feto em crescimento. Mesmo concepções indesejadas que são levadas a termo podem resultar em bebês saudáveis. Para muitos indivíduos, o processo anterior ao parto, por ser independente da cultura, talvez será o único período de suas vidas em que eles serão nutridos da maneira humana normal.

Como ocorre com todos os mamíferos, a gestação humana não termina com o parto. O processo de nutrimento depois do

parto, embora em termos genéticos e biológicos suceda o nascimento, infelizmente não é automático. No caso dos humanos, a mãe pode se decidir (ou ser influenciada por outros dentro de sua cultura) a deixar de fazer parte desse processo. É provável que em nossos primórdios humanos as mães fossem muito mais regidas pelos processos hormonais, instintivos e involuntários em suas respostas aos recém-nascidos do que futuramente elas vieram a ser. Mas conforme nosso cérebro atual foi se desenvolvendo, cuidar de bebês e crianças pequenas foi se tornando uma atividade consciente e, à medida que a consciência passou a ser cada vez mais determinada pela cultura, o cuidado de bebês e crianças tornou-se um processo cultural, muito influenciado pela organização socioeconômica de uma sociedade.

Os bebês não são mais cuidados de maneiras que se adaptam a eles, mas de maneiras que fazem com que eles se adaptem à sua sociedade. Somos uma espécie que foi geneticamente projetada para nutrir sua prole; uma espécie, além disso, que, devido à capacidade de entendimento e consciência, pode compreender, valorizar e dar prioridade à necessidade de nutrimento do recém-nascido. Podemos – como indivíduos e como sociedade – incentivar as mães a nutrirem seus bebês. No entanto, a consciência é uma faca de dois gumes. Com o condicionamento cultural, podemos acreditar, por exemplo, que o materno biológico não é importante, que é algo desnecessário e uma intromissão injusta e pesada na vida das mulheres, ou que nutrimento em demasia “mima” os bebês e prejudica seu desenvolvimento, ou até mesmo que alguns bebês, dependendo de seu gênero, da “imperfeição” ao nascer, da ascendência ou da “ilegitimidade”, não devem viver.

É certo que, durante a maior parte da existência humana, os grupos deram muito valor e uma grande importância às mães, ao materno e à necessidade do bebê por uma mãe. Não tivesse sido assim, não teríamos sobrevivido ou permanecido como uma espécie que precisa do materno. Separados do grupo ou sem o seu apoio, mãe e bebê não conseguiriam ter sobrevivido muito tempo por conta própria.

99% de todos os humanos que já viveram eram caçadores-coletores<sup>3</sup>. Estudos sobre sociedades de caçadores-coletores corroboram prontamente o respeito e o apoio dados pelo grupo a uma mãe nutrindo um bebê. Contudo, desde a Antiguidade até o presente, tem havido na civilização ocidental um esforço conjunto de eliminar essa necessidade da mãe natural nutrir seu recém-nascido. Mães em muitas culturas e em diferentes épocas foram encorajadas a suprimirem seus sentimentos ternos em relação aos seus bebês, sendo desencorajadas a nutri-los da maneira humana biológica e incentivadas a confiarem os cuidados deles a outras pessoas. A ama de leite e a mamadeira testificam tais fatos históricos. Esses dois métodos culturais de prover sustento aos bebês têm tido – para nossa desgraça – sucesso em alcançar seu objetivo de eliminar a necessidade de a mãe natural precisar cuidar de seu bebê. Eles alteraram drasticamente as condições biológicas de reprodução humana, o modo com que uma nova vida humana se desenvolve e, talvez, a própria espécie humana.

A história da infância no mundo civilizado revela que os bebês nem sempre foram vistos como adoráveis ou como tendo necessidade de ternura. Em diferentes períodos e por razões variadas, eles foram considerados maus, prejudiciais, onerosos, inúteis, indesejados e dispensáveis. Os bebês, é claro, eram tratados de acordo com essas crenças<sup>4</sup>. Lloyd deMause, em seu livro sobre a história do cuidado infantil, afirmou: “A história da infância é um pesadelo do qual só recentemente começamos a despertar. Quanto mais remontamos aos primórdios históricos, menor é o nível de cuidado infantil e maior é a chance de as crianças serem mortas, abandonadas, espancadas, aterrorizadas e abusadas sexualmente.”

DeMause está se referindo às sociedades da civilização, não às sociedades de pessoas que vivem fora da civilização.

---

<sup>3</sup> Cf. Nanda, *Cultural Anthropology*.

<sup>4</sup> Cf. deMause, *The History of Childhood*, e Beekman, *The Mechanical Baby*.

No que diz respeito às crianças, a história das pessoas que vivem como caçadoras-coletoras é bem diferente da retratada por ele. Estudos de antropólogos sobre caçadores-coletores não descrevem o cuidado dos bebês e crianças nesses grupos como um “pesadelo”; eles geralmente descrevem o cuidado dos mais novos como “indulgente”. O que vemos, no entanto, é que, conforme esses grupos são expostos aos “modos civilizados”, o cuidado dos bebês e crianças pequenas vai se tornando menos nutritivo e mais severo, cruel e punitivo.

Os humanos evoluíram no mundo natural e evoluíram para se adaptarem a ele. Quando vivíamos naquele mundo, nossa capacidade de colaboração como um grupo unificado foi crucial para o nosso sucesso como espécie. O indivíduo humano, em comparação com outros animais, está mal equipado para sobreviver na natureza. Não temos garras ou presas que possam servir como armas, nos movemos lentamente, não temos uma couraça protetora. Mesmo nosso cérebro superior, aliado à destreza manual que nos permite criar o que imaginamos, teria pouco valor de sobrevivência se não fôssemos capazes de agir coletivamente. De fato, o cérebro humano, com sua capacidade para a linguagem, a empatia, e a habilidade de imaginar e de se pôr no lugar do outro, evoluiu como o fez para que ampliássemos nossa capacidade de comportamento colaborativo e coletivo. As características que nos permitem sobreviver no mundo moderno, como a autossuficiência, a independência, a competitividade, o egoísmo e a indiferença às dificuldades ou infortúnios das outras pessoas, tiveram pouco valor adaptativo quando vivíamos em pequenos grupos como caçadores-coletores. Nossa força adaptativa, então, estava em nossa habilidade de funcionamento conjunto e unificado, e não em nossos poderes, habilidades, posses ou riqueza individuais e pessoais.

A interação nutritiva mãe-bebê, assentada na capacidade da mãe de se importar com a vida que ela cria, foi, durante a maior parte de nossa existência como espécie, o modelo para todas as relações humanas e a base para a sociedade humana.

Ela possibilitou que o recém-nascido nascesse em um estado imaturo e então lentamente desenvolvesse seu cérebro e sua mente na relação com pessoas amorosas. O processo nutridor, fundamentado na unidade entre mãe e bebê, formou indivíduos que achavam natural funcionar em uníssono com outros. Seríamos um tipo muito diferente de espécie – uma muito antissocial – se já nascêssemos totalmente desenvolvidos e não necessitássemos do materno.

Um bebê humano nascido hoje de qualquer pai e mãe em qualquer parte do mundo não teria nenhum problema em se encaixar numa sociedade de caçadores-coletores. Ele evoluiu para isso. Por outro lado, qualquer bebê nascido hoje na sociedade moderna não se encaixa em *nosso* mundo, como também qualquer bebê nascido no passado não se encaixaria. Os bebês (e as mães) não mudaram em sua estrutura genética ou biológica reprodutiva; foram a sociedade e as mães que mudaram em suas respostas e atitudes para com os bebês. Nós deixamos de valorizar e apoiar o materno ou a necessidade essencial dos bebês de se desenvolverem em relação a uma mãe terna e nutridora. Nós nos desviamos do aspecto nutridor da biologia reprodutiva ao modificarmos o “alguém” do bebê.

Em uma sociedade onde um bebê vive e se desenvolve sem a presença de sua mãe e sem a ternura humana, alguns bebês, se não a maioria deles, se tornam um tipo diferente de humano daquilo que estavam destinados a ser. Eles têm que se adaptar e se adequar aos substitutos que tomaram o lugar do materno natural: o leite de fórmula, as chupetas, os berços, os cercadinhos, os objetos de conforto e os cuidadores substitutos. Fazendo isso, eles se tornam, quando adultos, diferentes dos adultos que se desenvolvem em relação a uma mãe nutridora. Crianças nutridas de forma inadequada e deficiente crescem sem internalizar a ternura. Nós evoluímos para passarmos aos recém-nascidos nossos sentimentos ternos que temos por eles.

Os bebês precisam de ternura. Eles não crescem bem sem ela. É esse o material que nos faz humanos.

*Referências bibliográficas:*

Beekman, Daniel. *The Mechanical Baby*. Westport, CT: Laurence Hill, 1977.

deMause, Lloyd. *The History of Childhood*. New York: The Psychohistory Press, 1974.

Mumford, Lewis. *The Conduct of Life*. New York: Harcourt, Brace, 1951 [*A conduta da vida*. Itatiaia, 1957. Tradução de Neil R. da Silva].

Nanda, Serena. *Cultural Anthropology*. Third Edition. Belmont, CA: Wadsworth Publishing, 1987.

Winnicott, D. *The Family and Individual Development*. New York: Basic Books, 1966 [*A família e o desenvolvimento individual*. Martins Fontes, 2011. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla].