

心灵的伤，身体记得
第七章:ATTACHMENT AND
ATTUNMENT

洪素珍

国际分析心理学分析师(IAAP)

本次主题

- 受精卵与婴儿的生理与心智发展
- 同调如何发生



前言:受精卵的特性

- 母亲的心智状态会影响怀胎的环境及释出的贺尔蒙→忧郁的母亲之胎儿心跳速率高于平均值，且须花**3.5倍**的时间回复到他们的正常心跳(Dieteroal, 2001)。
- 而此影响可能是长期的忧虑呈现在年纪较大的孩子或成人身上，他们须花较多的时间从警觉性的刺激恢复过来。
- 不同母体的忧郁型态也影响胎儿在母体中的移动状态→有较多干扰行为的母亲之胎儿的胎动比退缩型的忧郁母亲之胎儿的胎动为少。

前言:受精卵的特性

- 在怀孕期间，最大利益是胎儿而非母亲，母体将转换愈多愈好的营养给胎儿，所以胎儿将刺激母体改变，来提供他的成长。
- 例子:大鼠实验，性别(父母基因组之间的竞争)
 - 由母亲基因组的控制，大鼠较小只，但头较大，较聪明。
 - 由父亲基因组的控制，大鼠较结实，较不聪明。
- 不论是胎儿或孩子，都不是活在完美的母婴和平关系之下→冲突是人类自然的存在(Trivers, 2002)。
- 冲突和胎儿的利益是同时存在的。

生理与心理的相会

- Howard and Miriam Steele(Fonagy, Steele, & Steele,1991)的研究:
请第一次怀孕母亲写AAI问卷(Adult Attachment Interview)来询问他们自己的童年记忆，很精确的预言了未出生孩子的依附状态。
- 这问卷问较少母亲真确的童年，问较多的则是母亲自己可以反映多少她个人的情绪状态。
- 成人若能呈现出一个较一致协调的自我叙说及自我反映(**self-reflective**)的故事，倾向在第一年有一个安全依附的小孩。
- 因此，孕妇的心理能力可以预测他们未出生的孩子将会如何反应压力的情境，例如，一年之后的分离情境。母亲对情绪生活的敏感度，对于自己或他人造成了这些效果(影响)。
- 这样的发现，暗示了人们若对自己的情绪较敏锐而有反映能力，可能同时对他们的**babies**的心智状态亦是敏锐的，而这是在怀孕期间及怀孕之后都能持续的。

生理与心理的相会

- 然而，**怀孕历程有它自己的影响力在，和母体的心智状态无关。**
(p.17)
- **Holland**的例子:二次大战，一群食物不够的怀孕妇孺，因饥饿甚至只能吃郁金香的球茎(Lumey et al.,2007),这些饥饿母亲的胎儿成长为孩子及大人后，他们是“节俭”的新陈代谢者，会储存较多的脂肪，即使在生产后需要储存食物的状况已经消失。
- 称为“**foetal programming**”(胎儿程序)未出生的**babies**学习来预备未来的生活。
- 而这些节俭的新陈代谢者引发一些困难，例如，心脏的问题、糖尿病、较高比例的精神疾病。而许多挨饿的小孩长大后都生活在很丰裕的世界中。

怪罪母亲

- 压力、焦虑、忧郁及其他心理的议题，不是突然发生，和贫穷、不公平的社会，低社经地位(种族歧视)、家庭暴力或社会疏离均有关。
- 母亲的创伤不只是个人的创伤，例如**911**事件，在现场的怀孕女性，当她们呈现出**PTSD**，她们的**babies**也呈现了压力的反应，及**Cortisol level**(Yehuda, Engel, Brand, Seckl, Marcus& Berkowitz,2005)

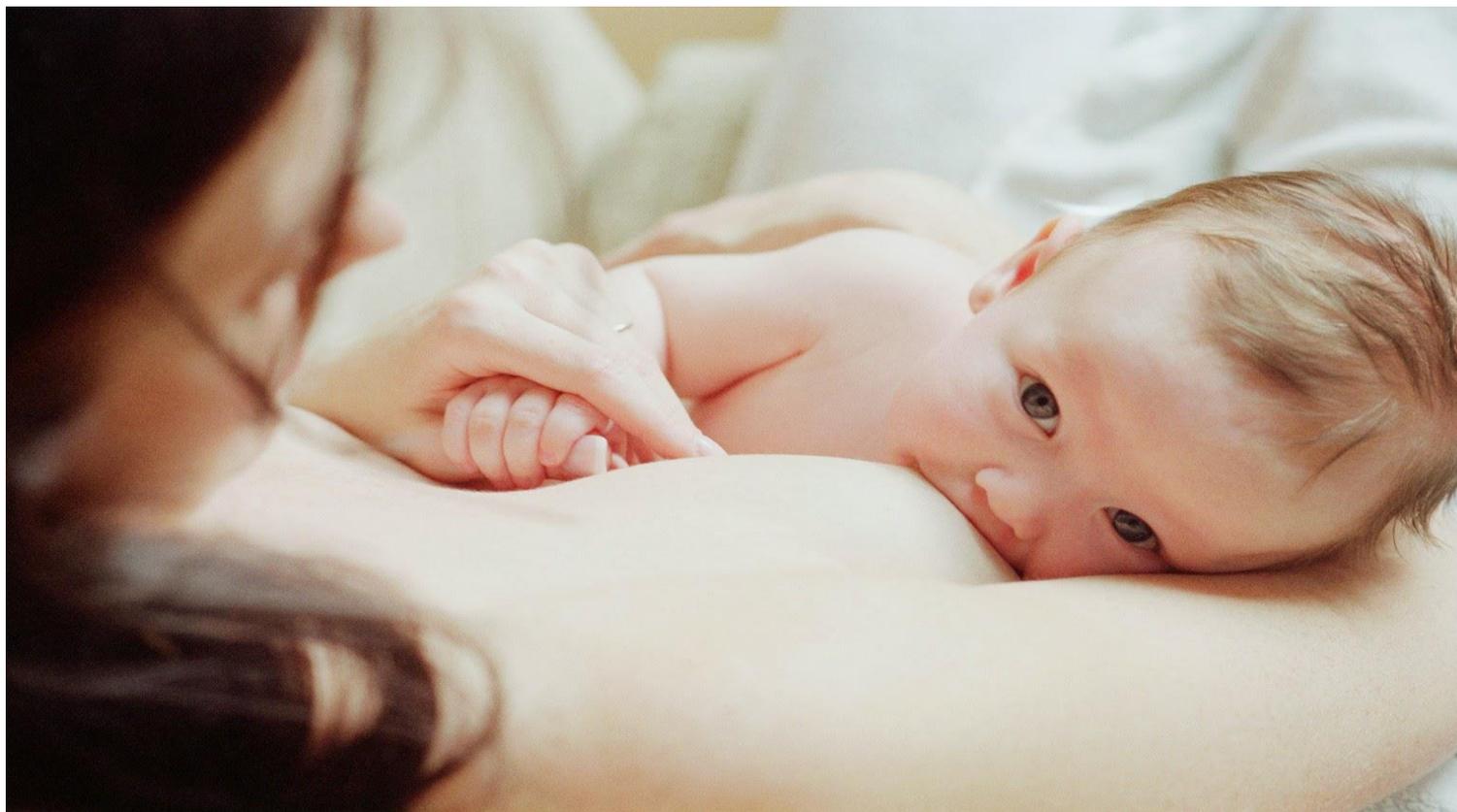
持续的影响及社会性的影响

- 高压力的母体会改变胎儿的脑部功能及结构，也会改变之后的情绪及焦虑的disorders(Talge, Neal, & Glover,2007)。胎儿也宛如在母体即学习出生后该如何生存的能力。他要适合生存于他即将出生的世界。
- 出生体重较轻的babies，若是很焦虑的母体，可能有很高的Cortiso Level(可体松)，且终其一生都是如此，且永远改变了压力的反应系统(Phillips,2007)。
- 严重的产前压力影响血清素及dopamin(多巴胺)，这些事影响调节情绪的功能，可能增加了儿童其情绪行为困扰的连结性，至少会持续至青春期早期。
- 在12-22周，母体的焦虑会比32-40周的母体焦虑更重，(Van den Bergh, Van Calster, Smits, Van Huffel & Lagae,2007)
- 社会支持、贫穷等利与不利因素。

出生

- 心理因素，例如压力，会影响怀孕，也影响分娩的过程。
- 有支持同理及有经验的人在场，使分娩过程容易些也减少危险性。
- 分娩的经验会影响母—婴关系。
产后PTSD的母亲经常拒绝他们的婴儿，母—婴关系要努力才能修复(Auers,Eagle,&Waring,2006)。
- 有的研究指出成人后的心理健康问题和困难的分娩过程有关，例如青少年药物的使用(Jacobson & Nickodem,1998)。
- 陪伴、支持母亲很清楚可以减少分娩的危机，让过往顺利也减少产后忧郁的危机，让母亲感到和婴儿是靠近的。

出生与同调



“Sucked breast” and the “seen breast” are not different

- 即使是刚出生几星期的婴儿都有很强的学习能力，能够在不同感官之间转换。
- 实验：将婴儿的眼睛蒙起来，让他吸不同形状的奶嘴，接着将眼罩拿掉后，婴儿会看他们自己吸过的奶嘴较久的时间。
- 意即，婴儿可以透过不同的感官认识到他们才刚经验过的：碰触 → 吸吮 → 视觉。
- 允许婴儿整合不同的经验，让旧的可以和新的连结起来，使得生活能够被预测及被理解。

婴儿的模仿与偶发事件(

- 婴儿生来即有许多社会技巧，若要发展，则必须和他人有所互动。
- 模仿是其中之一，在出生**20**分钟后，即有能力模仿(例如：伸舌头，两天内婴儿可以学许多事情)
- 模仿是婴儿的沟通，当他们模仿大人时，心跳是加快的。(p.28)
- 以慢速来看被摄影的**baby**和母亲的互动，可以发现当母亲唱歌或**baby-talk**，**baby**会“实时(in time)”动他们的嘴唇来配合母亲。
- **attune to the baby**：生理、社会、情绪、人际的学习历程。
- 婴儿透过他人的眼睛及姿势学习他们是谁(**gestures**)。
- 婴儿第一个月睡很多，但二到六个月，婴儿的互动不断增加及快速，互动之间是秒与秒之间。与其说是两个人，不如说是一个人。

意外事件与逗弄

- 藉由模仿，婴儿知道他们对别人有影响力，因而可以发展出感受自己(agency)，使事情可以发生的能力，而这会令他们很愉快。
- 例如：当他们踢东西便使之移动，他们会很用力踢，但当东西自己移动，就不会有如此的兴奋。
- 同理，当偶发事件发生，他们会好奇自己的行动和效果之间的关系。
- 婴儿喜欢「完美」的模仿，但到三个月，他们更喜欢「不完美」的同调，例如父亲偶发一音，渐成为高低音，而成为一种游戏，进而形成一种相互的舞蹈(mutual dance)。
- 渐渐的在六个月到十二个月时，婴儿有了逗弄/耍弄他人的能力。他们需要这种调音式的互动(attuned)伴侣来完整复杂的人际技巧。

调和、情感调节及印记(marking)

- 若父母未有太多的焦虑，婴儿会很快地对父母有反应，学习相信世界是安全的，可以依靠的，婴儿需要一个成人可以去安抚及调节。只要婴儿接收到，也就即刻会对外在的协调有所期待。
(透过换尿布、喂食、洗澡、入睡，父母了解他们孩子的情绪、生理、社会状态，并和孩子沟通他们的理解，并将之化为口语)。

Containment (Bion, 1977) not just mirroring (marking)

- 当婴儿的情绪呈现压力时，父母的音调仿佛和婴儿同调的反应给他们，却又是不同的。承受着婴儿的压力，并反映给他们，是情绪的涵容，而不只是映镜。若只是映镜，而无涵容的理解，会令婴儿更挫折，而心理治疗亦如是(Music, 2005)。
- 当第一年婴儿可以经验到以上的经验，在一年后，哭泣的状态会减少。
- 他们经验到他们情绪是可以被涵容、管理及协调的，不会被他们的经验淹没。
- 他们学习管理他们自己的情绪，仿佛父母的能力被他们内化了。
- 早期被另一人理解的经验，协助婴儿自我理解，自我觉察需他者先觉察婴儿自身的存在才可能发生。
- 被严重疏忽的孩子常没有发展太多的自我反映(self-reflective)之能力。

母性本能之问题：抛弃与杀婴(p.29)

- 杀婴的历史(含 堕胎)
- 天时、地利、人和:足够的支持、够安全、年纪、资源

哭泣的文化性及生理性

- 生理、文化及家庭期待的交织，形成了不同的互动模式。
- 哭泣的婴儿是依赖着一个有敏感度的倾听者。
- 婴儿未必知道自己哭泣的压力源，照料者须试着找出其原因。
- 父母与婴儿其实是相互学习，对彼此也有所期待；安全依附的小孩哭泣时，可以期待被帮助；但有些小孩学到哭泣不会带来安慰及协助，所以他们学习不要哭。

难养与好养小孩

- 哭泣是为了沟通不适，尤其是生理上的，但当父母无法忍受哭泣而远离时，状况就不一样了。
- 哭泣引发父母的反应，依着父母的心智状态及文化期待而有所不同。
- 大人常期待有好养小孩，但不一定总是如此。
- 研究:研究者标定**10**个好养小孩，**10**个难养小孩，三个月后他返回当地。因严重的饥荒，他发现**7**个已经营养不良，**1**个已经死亡，但**7**个营养不良的，只有一个在难养组。
- 战斗型的小孩可以得到更多的奶水。
- 一位将女儿丢在森林**2**小时的母亲，当其再度返回时，发现女儿还活着，因她的女儿太强壮了。

Bonding(联结)



与乳房的连结

- 婴儿出生后就有寻乳的能力，直到找到最佳的乳头吸奶位置。
- 味道是最重要的。当母亲的右乳被清洗过，婴儿则会靠向左乳(当婴儿没有被过度清洗或过度的医疗介入)。
- 实验:左右两边，一边是放自己母乳的味道，另一边是其他人的，婴儿会转向自己母亲味道的那边。将两边棉片交换，所得结果相同(Macfarlane, 1975)。
- 喂母乳时，催产激素(oxytocin)被释出，增加爱与兴奋，使连结增强，进而减少婴儿被抛弃的机率。

母亲与婴儿的联结

- 对于有亲职困难的母亲，只要每天增加母婴在一起的几小时时间，孩子被遗弃、疏忽和虐待的机率就会减少。
- 瑞士的研究(Widstrom et, 1990)
 - 婴儿在第一小时碰触到母亲的乳头，母亲就每人增加**100**分钟和婴儿在一起。
- 生理的靠近及亲喂都令人感到**baby**是好的，**baby**也有较好的感受。

Bonding(联结)

- 人类有潜力和所有的婴儿有联结，不只是和自己的婴儿，但不见得能立刻发生。
- 持续的照料和靠近可以协助发展出“情感性的联结”(affectional bonds, Bowlby, 1969)。
- 于母亲开始看到超音波(Ji et al, 2005)，即知道baby是正常的，当他们可以得到更多照料者的关注，baby也得到较多存活的机率，。
- Prolactin(催乳激素) 在父母身上，于产前产后都会增加，可增加保护的感觉及投注的程度。

Bonding(联结)

- 当亲喂时、恋爱时会有性关系时，催产激素会增加，并引发正向的感受，协助依附的形成，甚至使我们眼瞎似的太相信他人。
- 孕妇如有较高的催产激素，和**baby**会有较好的联结，也有较正向的眼睛注视与爱意的碰触。
- **19世纪中法国的实验**：生完孩子后将孩子留在收容所，他们并不想要他们的婴儿，但重逢计划中，强迫母亲和他们的婴儿在一起8天，遗弃孩子的比例由**24%降至10%(Hrdy, 1999)**
- 贫穷、心理因素(**depression**)、暴力，都使母婴的联结变困难。

寻求联结的线索

- Tronick & Brazelton (1980)的实验:当婴儿与玩具玩时，婴儿的反应是去探索、去提取、去碰触。但与母亲玩时，则是互动、微笑和寻求反映。
- 母婴寻求的是彼此的眼睛，喜欢看眼睛张开的人脸，喜欢脸型(有眼、鼻、嘴)，而非线条，喜欢自己母亲的臉，这些增加了正向的反应和联结。
- 新生儿喜欢自己母亲的声音，其脑波乘隙不同之状态。
- 胎儿及新生儿都有此能力，但会因depressive的母亲，使这能力被减弱。

De Casper and Spence(1986):吸奶的实验

- DeCasper & Spence (1986) 要求16名孕妇大声朗读帽子中的猫的特
特定片段
- 在婴儿出生前一个月，每天两次。
- 出生时，该段已被阅读3.5小时。
- 出生后两三天，用安抚奶嘴测试新生儿，记录吸吮率。
- 吸取建立基线2分钟
- 婴儿在听到帽子中的猫的故事时改变了他们的吸吮。
- 1994年在法国再度重复此实验得到相同的实验结果。