



Regina Pally MD

雷吉娜·帕利 博士

反思性养育创立者

美国反思性养育中心创始人



Peggy Matson Psy.D

佩吉·马森 博士

反思性父母团体培训主管和督导师

精神分析方向心理学博士与资深家庭治疗师

要点回顾汇集

01

我经常跟家长说：你知道吗？其实你的孩子并非每次都希望你可以给到一个正确的反馈或答案，但是**只要孩子感受到你在尝试理解和了解他们，他们会对你产生巨大的尊重感**，这种尝试会协助你跟孩子的关系得到一定的缓解。所以，当孩子处在一个你不能控制的状态时，我首先建议你按下暂停按钮，与孩子一起关注当下，设法去弄清楚他们内在的情况是怎么样的，比如说是**什么引发了这种行为，他们的感觉、意图是什么？**同时我也希望你可以这样对待自己，当你处于某一个状态的时候，你也可以按下内心的暂停按钮，去问自己：**我到底处在什么样的状态下？我的感觉和意图又是什么？**当你进行这样的自我反思，关注是否是因为自己的情绪或曾经的经历干扰到你理解孩



子时，你也可以对自己保持开放灵活的态度，根据情况改变自己的观点。

02

我们会不断强调如何抵制你修理家长问题的冲动，只有这样，才能帮助家长学会如何抵制他们自己去修理孩子问题的冲动。我发现，我们为何有解决父母问题的冲动呢？那是因为很多时候，**当我们面对孩子的问题，我们会感到不舒适，这个不舒适会促使我们解决家长的问题。**因此，抵抗自己修理冲动的第一步是问自己：“我到底因为什么感到不适，而这个不适在向我传达什么。”这里面会涉及自我照顾的部分，**我鼓励治疗师和家长不要为了让自己舒适，而去解决别人的问题，虽然当别人的问题被解决之后，你的不适感会消失，但这并非是合适的做法。**

我在这里可以提供给大家一些小技巧，第一步是深呼吸，接下来你可以进行轻度的自我按摩，比如手，肩膀，这些行为都会让你感到放松。这些技巧都强调你要先关注自己的感受，随后进行自我照顾的行为。与其说你“跳进去”解决孩子的问题，我希望你去做一个观察者，去观察和观看。当我们面对婴幼儿，比如两三岁的孩子，**我们可以用镜映的方式跟孩子共情**，我们可以跟孩子说：“我知道你感到挫败。”“你打不开的时候，感到愤怒和挫败，对吗？”你会发现，这样镜映性的共情也可以帮助你抵抗自己修理的冲动。你也可以问问孩子：“你需要我的帮忙啊？”我还问三岁半的孙女经常想要把小小的甜甜圈穿进鞋带做成项链。对于三岁半的小姑娘，食物里的孔实在太小，所以她没办法把鞋带穿进去。她在挣扎，而我在观察。我说：“真的太难了，孔太小了。”我问她：“你需要我帮忙吗？”她说：“我不要，我不要你的帮忙。”对我来说，这么一直看着她让我感到困难。但是，当她能够把鞋带穿进去的时候，她感到非常开心和自豪，她说：“奶奶，你看，我弄好了！”她一直在尝试不同的解决方案，她会问我：“奶奶，你觉得我这样可以吗？”我说：“我也不知道，你可以试试。”通过这个例子，我想跟大家分享，孩子总是在错误里学习。

另外一个抵制自己修理冲动的技巧是重构场景，**我们要尽量把场景重构为积极的一面，而非消极的一面。**比起跟自己说：“我的孩子太可怜了，她（他）多挫败”，你可以用不同的思维方式去理解这个场景，你可以跟自己说：“这



真是一个好机会，它可以协助我的孩子培养自己的能力。”

03

在过度养育方式中，父母对孩子有偶尔的共情和同调，但很多时候是家长依赖孩子来调整家长自己的心理状态，而不是让孩子依赖家长去调整孩子的心理状态。

接下来，我要分享作为小组促进者，治疗师或朋友，你如何对过度性养育进行干预？而这些干预可以帮助家长加深理解，并且付诸行动。

你需要涵容家长思想和情感，因为这些思想和情感对家长来说太沉重了。你可以通过对家长的情感体验进行确认，让他们知道你了解他们当时的情感反馈不堪重负，你了解他们当时所处的立场。

作为小组促进者，你可以将此场景分享到小组里讨论，你可以询问其他家长是否有相似的经历。可能有些小组成员分享自己也有类似的经历，这样的分享会促进常态化，也就是让分享这个情感的家长感到情况没那么糟糕，他（她）的情感状态是非常正常的。**让家长感到安心并不是在向家长提供容器，而提供容器的主要方式是怎么样协助家长理解自己的行为，常态化自己的行为，这样的行为才叫真正的涵容。**

随后，我们要协助家长了解到，他们的孩子在这样的场景里感觉怎么样，经历了什么。作为小组促进者，你的角色是促进他们思想和情感的组织性，**也就是让他们意识到，他们的反应对孩子的影响。**所以，当家长变得更加坚强和行动有效时，你可以对他们表现出信心。我们需要协助家长意识到，他们需要变得更加强健，坚韧，聪明和善良。

作为促进者，我们需要向家长示范“**冷静，反思和信心**”的状态。通过示范，成为他们的榜样，让他们能够了解到自己该如何对孩子的情感进行反馈。随后，他们可以慢慢回应自己的情感状态。



04

作为小组的促进者，我们要如何与轻蔑型养育方式的家长工作呢？有这样几种干预方式。

首先，我们鼓励家长获得一定的安全感，使得他们可以安全的表达自己的想法。我们在小组里尽量避免直接问家长的感觉，而是问他们如何思考这个问题。因为当他们思考时，他们的感觉会随之浮现。慢慢你会发现，你和其他小组成员会变成他（她）孩子的声音。在小组当中，我们希望可以协助这类型的家长慢慢感受自己孩子的体验和情感，进一步了解孩子行为背后的动机和想法。我们可以用到前面所提到的“冒泡练习”，针对家长的思想，情感和行动工作。很多时候，我们会发现这些家长说：“你只需要告诉我，我要怎么做，我会努力执行。”这时候，我们需要注意自己不要立刻跳进去，直接解决他们的问题。如果我们直接把解决方案给他们，他们就无法学到协助孩子理解自己的感受和想法，去自己解决问题。除此之外，这些家长也没有机会去感受自己的感受。他们可能会经常问：“我的孩子为什么这样做？我要怎么办？我该干什么？”我们要向他们示范共情，以及如何耐受自己的感受。这些家长总是觉得只要知道为什么，那么就可以找到独有的解决方案，知道自己该做什么。然而，实际上，我们无法完全理解他人的想法和感受。对于我们来说，最佳的状态是虽然自己不知道答案，但是可以耐受不知道答案的不适感。

接下来我要和大家分享，作为小组带领者，我们会对轻蔑型养育的家长有怎么样的反移情？**首先**，我们会感到自己被拒绝，无论我们说什么，我们的分享都无法被接受；**其次**，我们感到自己被贬低，感到生气和愤怒，觉得自己被排斥。**同时**，无助感也是非常常见的反移情感受，也就是说，我们变得不知道该做什么，下一步该怎么走。我们也觉得自己做的不好，感到自己的不足。小组当中，你会观察到小组家长特定的姿势，比如，他们会双手抱臂，挡在胸前。同时，他们也会直接的说：“只要对我有效，对我的孩子也一定有用。”面对这种类型的家长，作为小组促进者的我们会感到非常的挫败和沮丧。**这时候，我们需要避免让自己成为侵入型很强的人。**也就是说，我们拼命的向这类型家长提问，而这背后的动机是我们感到挫败，沮丧和愤怒。**这时候，我们要做的，是保持自己的边界感。**这时候，你可能会留意到一个现象，其中一个促进者会因为自己的反移情而跟这类型的家长进入权力斗争



的场景。另一个促进者这时候需要跳进来停止斗争，协助同事放慢脚步。我们需要记住的一点是，我们体验到的反移情感受，比如被拒绝，贬低，愤怒，排斥，无助和不足，可能是这个家长小时候的体验，也可能是他孩子的感受和体验。在小组当中，当家长产生变化的时候，你会发现他们开始变得柔软，他们的参与感变强，他们开始感知到自己小时候的伤痛感和痛苦感，同时，他们也开始感受到自己孩子的伤痛感和痛苦感。

05

假如家长对孩子长期运用僵化的纪律性，孩子会感觉到很强的局限性，会非常愤怒，进入到非常反叛的状态。当你说一些事情，他们总是会跟你对着干。这时候，你可以协助家长做一些小练习，这些小练习也可以在家里进行。你可以协助家长观察，他们在家里对孩子说了多少次“不”，“不允许”“不行”。我经常从家长口中得知，他们的孩子经常说的第一句话是：“不”，“不可以”。根据我们的观察，这些孩子的家长第一个反馈往往也是“不”，“不可以”，这是非常的自动化的反应。

在保持边界和限制的情况下，我们会协助家长如何说“不”。一开始，我们建议父母告诉孩子“能”做什么，而不是“不能”做什么。我们也鼓励家长保持反思性的态度，对“为什么”保持好奇心，而不是变得愤怒。当家长去管孩子的时候，我们希望他们进入到这样的思维模式，那就是“为什么我的孩子要呈现出这种行为？有可能发生了什么事情？”而不是“我的孩子不能这样做。”我们通过和家长的交流了解到，孩子离开学校的时候很开心，满脸笑容，但是上到父母的车的时候，就大吵大闹，不高兴。这时候，我们协助家长了解到，孩子在学校感觉不到足够的安全感去释放情感，所以，他们在学校里要保持对某些情感的涵容，而他们上车之后，他们因感到安全而呈现这样的行为。作为家长，我们要进一步了解孩子在学校经历了什么，比如他们跟好朋友吵架，觉得自己被欺负，或者成绩不理想，对课业感到困难等。我们建议家长尽可能保持冷静的状态，对孩子的经验保持好奇心，理解孩子为什么有这样的行为。

另外，我们也要协助家长了解，他们要设立与实际情况相符的限制，而这个限制不应该是他们感到愤怒的时候设立的，只有这样才能协助孩子达成合适



的效果，也就是学会了什么是“对”，什么是“错”。我们需要家长了解，他们学习的过程是自然而然，与实际相符的过程。很多时候，我们会发现这样的情况，当家长生气的时候，把所有东西，尤其是电子设备拿走。孩子会对家长说，“你拿走把，我不在乎。”当一个孩子做了些让你不高兴的事情，无论是他（她）跟兄弟姐妹吵架，跟你吵架，或者不做家务，**我们都要思考自己如何对孩子的限制感的建立达成合适的结果，而不是单纯的惩罚孩子。**比如，孩子因为生气把玩具扔到墙上，玩具坏了。家长不会给他买一个新玩具，因为他的愤怒破坏了玩具，这就是合适的结果。对于成人世界来说，当你驾驶超速会收到罚单，这也是对合适的结果的理解。因此，我们在设置纪律性的时候，帮助孩子学习，而非惩罚，**而且要避免这种纪律性源于愤怒。**

06

我要跟大家分享角色扮演环节的设计及活动。我想让大家知道，当你第一次提议大家进入角色扮演环节时，**大部分家长都会表现出非常抵触，因为他们需要把自己非常原始的一面表现在大家面前。**

所以你可以用如下方式向家长们解释角色扮演的意义。首先，我们需要向家长强调，角色扮演可以帮助他们从他人角度看问题，设身处地地进行思考。我们会针对一些场景去进行角色扮演，**比如有些家长所经历的重复性的场景，或者每天都在经历的反复的挣扎。**这时候，家长一方面可以扮演家长角色，另一方面也可以扮演孩子角色，甚至可以作为观察者去看其他家长的扮演，从中得到洞察。有时候，家长并没有那么自愿想要进入角色扮演的角色当中，作为促进者，我们要鼓励他们参与，并且告诉他们如何进入角色。我想告诉大家的是，在角色扮演环节，我很喜欢扮演小朋友，我可以表现出一些行为不端的状态，这是我很享受的状态。同时，我们也鼓励参与角色扮演的家长做回自己，但是要把自己拉到一个比较棘手的想象场景之中。**作为促进者，我们需要向参与角色扮演的家长提供关于“预期”明确和清晰的信息。**你需要掌控全局，决定哪位家长扮演家长角色，哪位家长扮演孩子角色。对于那些对角色扮演感到有困难，不清晰，无法进入思考的家长，你可以让他们担任观察者的角色。你会发现，他们在观察中被震撼。另外，我们需要确认任务是真实的，即便我前面提到“想象中的场景”，**但这个场景不是幻想出来的，而是切合实际的。**



角色扮演用到的术语更多的是促进带领者了解角色扮演是怎么一回事，但不需要将其分享给家长。

首先是**头脑风暴 (Brainstorming)**，它是一种技巧，它邀请小组成员对特定场景进行不一样的回应。我提到有些家长非常的安静和内向，通过头脑风暴，我们可以协助安静的家长分享自己的想法。我们可以邀请家长运用到冒泡练习，也就是思想，情感和行动的冒泡练习，让他们从不同的角度对特定场景进行思考。

其次是**聚焦 (Focusing)**，目的是吸引小组成员参与到其中一个场景。所有的小组成员会针对一个主题进行讨论，你可以通过观察和判断决定家长是否做好了角色扮演的准备。

接下来的一个术语是**塑造 (Sculpting)**。作为促进者，你需要协助家长构建特定场景。它涉及到参与者想象并重现一幅特定场景的生动画面。通常，某位家长需要设定一个场景，也就是在他们的家庭中，到底出现了怎样的特定场景。其次，这位家长要告诉其他家长，他们要说什么，处在什么角色里，有着怎样的姿态。如果一个家长做了一个场景的设定，而另一个家长扮演他（她）的角色，那么设定场景的家长要跟扮演他（她）的家长说自己的姿势，比如双手交叉放在胸前，脚也是交叉的，表情不耐烦等。当他们分享这些细节的时候，扮演者可以重塑这个场景。当家长扮演孩子的角色时，可能会唤醒他（她）非常强烈的情感反馈。对于非常多第一次做家长的人来说，当他们进入角色扮演时，他们第一次深刻体会到孩子的感受和体验，这会让他们跟孩子产生很深的联结感。有些家长会因此变得愤怒和不高兴，而另一些家长可能因为这样的连接而被感动到。当一些场景非常真实的时候，可能会唤醒家长非常强烈的情感反馈，作为促进者，你需要关怀关注和关怀家长，无论是他（她）是去观察别人扮演他（她），或者他们扮演自己的孩子，我们都要涵容和抱持。当我们完成这个环节之后，我们需要慢慢放慢脚步，协助家长放慢脚步，对刚才的场景进行讨论，协助家长理解场景中的意义，另一方面也协助他们了解他们的挣扎到底是什么。很多家长可能会得到不一样的体验，他们可能会进入内疚和自责的状态。因此，我们经常会在小组见面很多次之后才进行角色扮演环境，因为它会带来很多的情感反馈。当小组成员之间彼此熟悉的时候，他们可以用相互支持的方式协助彼此面对强烈的情感状态。

当我们结束了了解刚才发生的场景之后，我们要进行**辨别**



(Differentiating)。这个辨别的目的是协助参与角色扮演的家长从他们扮演的角色里分离出来。作为促进者，我们要提醒家长适当的往后退一步，慢慢找回自我的状态，无论他们是观察者，扮演家长，还是扮演孩子，我们需要他们慢慢回到自我，回到当下的状态。对于没有参与角色扮演的家长，我们需要鼓励他们分享自己的想法和感受。即使他们没有直接的参与到角色扮演当中，我们也可以让他们分享他们的挣扎感是否通过角色扮演的观察而得到改变。所以，当你决定在小组当中进行角色扮演，你需要认真思考时间的问题，你是否有足够的时间完成角色扮演，对扮演场景，唤醒感受进行讨论。我们不希望这些被打乱或破坏。虽然角色扮演看起来简单和快速，但是作为促进者，我们要学会如何抱持这样的心智，留意角色扮演会唤起怎样的冲突，我们要如何管理这些冲突，而不是让整个角色扮演唤起的情感体验让小组成员都感到不堪重负。

07

依恋理论当中，我们强调照料者的行为。照料者与孩子有牢固结合(bonding)的关系，往往体现在他们照料孩子的行为上，与孩子产生紧密连接的行为上。另一位来自英国的精神分析师温尼科特(Winnicott)提到了抱持(holding)的概念，这个概念不仅仅是身体上的接触，更强调抱持的氛围，也就是当婴儿感到在身体和心理上被主要照料者抱持的时候，他(她)容易跟照料者建立好的关系。依恋也会针对一个个体和另一个个体在一段关系中的结合和相遇。我们有一种与生俱来的能力，当我们感到自己经历很大的压力或需要他人保护，或者与人连接的时候，我们会去寻求我们的依恋照顾者。你可以想象一个婴儿，当他听到一声巨响，他会有肌肉反应，他感到害怕，震惊，他会寻求照料者的关注和保护。照顾者的存在感不强，或者让孩子感到不堪重负，甚至让孩子感到被攻击的时候，对孩子的心理状态都会有某些影响。依恋的行为系统包括了孩子对声音的反馈。比如，年幼的孩子会用哭喊表达自己被惊吓的精神状态，长大一些会用大喊大叫的方式获取家长的注意力。除此之外，还有肌肉运动和情感表现，而这些会引起有心智化能力的照顾者做出相应的调节反应。当然，这个照料者不一定是父母，也可以是其他主要照料人。比如，当一个孩子看到大狗时，他(她)可能会感到害怕，他(她)可能会抓住爸爸妈妈的腿，伸出手让爸爸妈妈抱起自己，或者躲到爸爸背后。我们的养育小组是协助家长了解孩子的行为及行为背后的情感动机，通过这



种了解，我们希望他们在那一刻以互惠的方式（in a reciprocal way）回应孩子的需要。接下来的一两周里，我们会针对家长应该做的回应做讨论，我们建议家长抱起孩子，让孩子知道他（她）是安全的，狗不会伤害他（她）。可能有些父母见到狗的时候表现出跟孩子一样的状态，他们也感到焦虑，甚至焦虑和害怕到想要逃跑，甚至大喊大叫。这时候，我们要思考家长的反馈带给孩子什么样的信号，向孩子传递了什么样的信息。你可能会遇到一些家长，他们可能对孩子说，“不要担心，不要害怕。”但是，他们不会抱起孩子。还有些家长可能因为孩子怕狗而表现出非常的愤怒。当我跟大家分享更多养育方式的时候，我希望大家可以不断地回想不同家长的反馈，就如孩子害怕狗的时候，家长会进行怎样的反馈，这样的反馈又体现了他们怎样的养育特点。

我们知道，依恋关系会引起婴儿和儿童的神经系统的调节和调谐反应（regulation and modulation）。当孩子一岁的时候，来自主要照顾者的反馈是非常重要的。比如，当他们通过大喊大叫，哭闹的方式想要得到照顾者关注的时候。尤其是当他们需要被喂养的时候，他们也会通过大哭大闹的方式引得照顾者的注意。照顾者的回应可以协助我们更好的了解他们如何帮助婴儿的自主神经系统慢慢地冷静和稳定下来。安全性的依恋在一岁期间建立起来之后，孩子会内化安全型依恋，当他们遇到危险，他们可以自我安慰，并且可以寻找帮助他们调节自己情绪的客体。**安全依恋引发了一种内在的工作模式，也就是创伤和恐惧状态。**但是，这种创伤和恐惧状态是短暂的，而非永久的。所以，这些孩子可以通过自己有效的行动存活下来，唤醒他人的相互反应，而这里所说的他人就是他们的照料者。

08

我们来讨论一下安全养育和依恋。请大家思考我们刚才讨论到的身体和精神上的抱持，它是如何协助孩子建立安全性的养育系统。但这并不是说，家长要完美的存在于孩子的生活里，而是**持续性的存在，并且帮助孩子调节自己的压力。**我需要大家谨记的一点是，我们如何协助家长保持相对弹性的态度。也就是一方面，孩子对家长与自己的亲密感有需求，但同时，他们也需要单独地探索世界，我们称之为安全圈（circle security）。这是说，**当孩子离开安全圈后，他们知道家长一直在那里，不论何时，当他们感到惊恐，都**



可以回到安全基地。家长可以支持孩子去寻找自己的自主性，辅助他们的探索性。这代表家长可以通过观察孩子，看到孩子探索感到开心，当孩子需要他们的时候，他们可以为孩子提供支持。如果孩子需要他们的话，他们会很高兴孩子回到自己的怀抱当中。我们可以想象这样一个场景，一个两岁的孩子，他们离父母不是特别远，但是他们可以愉快地玩耍着，这时候，他们会转过头看看父母是不是在身后，他们可能会慢慢爬回父母身边，他们要个简单的抱抱，然后再自己去玩儿。但是，当下的社会当中，我们注意到一个有趣的现象，那就是很多父母会花很多时间在自己的手机上，所以当他们的孩子回头看他们的时候，这些父母跟孩子没有任何眼神交流。当孩子爬回父母身边时，父母在玩儿手机，跟孩子没有情感互动。所以，在安全依恋关系里，孩子可以完全依靠照顾者的支持，他们通过这样的支持发展出对世界的掌控性。所以，被忽视的时候，他们也能耐受照料者的共情和心智化的表现，尤其是孩子处在自己情感调整不那么顺畅的情况下。（补充：很多时候，当孩子的依附系统被激活时，他们不能忍受别人听到他们的感受，不能容忍主要照顾者对他们的感受有同理心，所以他们想把它推开。）比如，当孩子处在非常不开心的状态，他（她）的照料者会说：“我知道你为什么那么不开心。”你会发现孩子会听到这样的共情反馈变得更加糟糕，哭地更大声。孩子可能对照料者说，“你不要告诉我，我的感受是怎么样的。”在安全依恋系统（in a secure attachment）里，父母需要耐受来自孩子的强烈情感，而不是对这些情感做出过激反应。（a parent has to tolerate and bear are those intense feelings from the child and not react to those feelings from the child.）我给大家一个个人的例子，我在照顾我的孙子，他一直叫我慕希，他每次醒来的都非常不高兴，想要妈妈。他会对我说，“我不想要慕希，我想要妈妈。”作为一个祖母，我的感受被伤害到，我感到不开心，所以我对他说，“宝贝，我知道你想要妈妈。如果你想我离开这个房间，没问题，我会短暂离开，当你准备好了，我再回来。”而当我慢慢离开的时候，他会说，“慕希，不要走。”这时候，我会回到他的床边，把他抱起来。我观察到，他可以耐受我对他的共情，他知道我知道他想要妈妈，而我也并没有用报复性的，或者批判性的方式对待他。另外一种安全性养育的方式是，他们可以把自已的感觉放到一边，先照顾孩子的需求。

这个案例来自我家长小组中的一个家长。妈妈要去上班工作，儿子对妈妈的离开感到伤心和生气，哭得很厉害。他想妈妈在上车前再抱抱他，亲亲他，但妈妈在这之前已经抱抱他，亲亲他很多遍了。妈妈在小组里说，孩子这样的状态让她很沮丧，她不想下车抱孩子，但还是下车抱孩子，亲吻孩子，因为她觉得这是孩子在那时候所需要的反馈。这就是我提到的，我们要面对孩



子想要与我们靠近的需求保持有弹性的态度。后来，当她回到公司，她和家长进行了一个交流，想了解儿子的状态。她发现儿子在她离开两分钟后就不哭了，愉快的玩耍。你会发现，在安全型养育当中，孩子面对分离很悲伤，但是因为他们有安全型的养育，他们很快将自己重组，恢复正常的状态。

09

这周我们会讲到不安全型依恋关系的特点。依恋关系并非固定的，它会根据情况产生变化。也就是，可能一开始你处于不安全型的依恋关系，但是通过不断地学习，你可以变成安全型的依恋关系。也许某个孩子对自己的照料者感到不安全，但可能会与其他人建立安全型依恋，比如祖父母，老师，甚至是朋友的父母。如果照顾者的情绪经常反复无常，频率高于他们情绪稳定性，甚至长期处于高度焦虑的状态，缺席于孩子的生活，甚至让孩子感到自己被忽视，那么孩子的依恋关系可能会变得不安全。如果这些孩子与照料者的接触让他们感到惶恐，那么孩子可能在心理层面排斥照料者，无法去了解自己的感受，想法和需要。上周我们提到了过度型养育，那样的状态让孩子感到不堪重负，孩子无法面对自己的感受。而轻蔑型和忽略型养育的家长可能会表现出冷漠和难以接触的一面，让孩子无法靠近他们。忽略型养育类型里有两种小类型，其中一种是家长害怕承担自己的角色，使得孩子有很强的掌控权，家长不知道如何教育孩子。另一种家长具有强烈的敌意，他们用自我参照来评论自己的行为，他们可能前一分钟还热情温暖，下一分钟就表现出较强的攻击性。这会让孩子感到自己无法依赖家长，当他们遇到困难，不会去找家长。

我们现在要讲到关系创伤和依恋。所谓孩子觉得主要照料者缺乏像他们预期的互动关系，指的是孩子感到自己害怕，伤心或不确定时，他们需要家长在那里陪伴和支持他们。所以，当孩子无法感受到这种预期的互动关系时，他们会认为这是对他们生存的威胁。如果孩子认为自己所处的依恋关系是对他们生存的威胁时，会引起孩子一系列的反馈，比如战斗，逃跑或冻结反应。这时候，孩子的内心世界是非常紊乱的。他们为何会如此？是因为当他们感到惊恐和害怕的时候，他们本应是要去找可以抱持和涵容他们情绪的家长，但是他们所处的依恋关系却让他们感受到生存的威胁，因此他们的内心会处在紊乱状态。这形成了紊乱型依恋（Disorganized attachment），其特点是



当孩子想要寻求家长帮助的时候，他们无法大胆的去寻求帮助，当他们想抱父母的时候，又不敢抱，这样的迟疑是他们内心非常紊乱的体现，也就是他们想要对家长作出的任何反馈，都无法淋漓尽致的表达出来。当我们观察孩子的时候，即使很微妙，我们都能感受到孩子对父母的反馈是有迟疑的，他们在思考：“我不知道父母会怎样回应我。”这样的迟疑短暂但明显。紊乱型依恋的特点是家长和孩子内在工作模式是僵化和不连贯的，他们之间的互动不能加强孩子的心智化能力。这意味着，无论是孩子还是家长，他们都没有能力思考该做什么，这是他们进入到这样生存模式的原因。这里的创伤可能不是重大的创伤，也不是持续性的创伤。这些创伤非常微小，微小到家长对孩子的语言攻击都会对孩子造成创伤。

10

关于未解决型养育（unresolved parenting），你会发现这些家长非常缺乏对早年丧失和创伤对解决和哀悼。由于他们对自己早年的丧失和创伤没有任何处理，所以他们总是呈现非常愤怒和无助的状态。当你面对这种类型的家长，作为促进者的你可能会有些害怕，因为他们总是表现出攻击性，这源于他们对早年的丧失和创伤没有任何处理。这些家长很容易呈现出解离的状态，让他们感受自己的情感是非常困难的。有时候，他们甚至无法回忆起自己的感受。当你让他们回忆过往的感受，他们会说，“我想不起自己曾经的感觉，我不知道自己的感受。”另外，他们会将自己不喜欢自己的部分投射到孩子身上。最常见的投射是，他们觉得自己的孩子在耍他们，他们觉得自己的孩子充满攻击性，不听话。这更多的呈现来家长自己的内心状态。这些家长会呈现出消极和扭曲的家长因素（negative and distorted parental attribution），当他们回想自己被养育的经历，他们的体验是消极，他们很少提到自己的父母。而他们扭曲的看待自己的养育方式，觉得自己的养育方式没问题，非常完美。

作为促进者，对未解决型养育的家长的干预方式是怎样的呢？首先，我们要改变他们对孩子行为和意图的误解和扭曲。当他们觉得孩子在耍自己，我们需要帮助他们澄清孩子背后的意图，需要让他们知道孩子并非有意的耍他们。孩子为何重复同一个行为？是因为家长在不断强化他们的同一个行为。我们要协助家长意识到，他们觉得孩子不听话的时候，他们常常大喊大叫，希望



孩子听自己的话。但是，当家长大喊大叫，肢体上有攻击性的时候，其实是给了孩子一个信号，孩子会觉得“我爸爸妈妈想让我去做些什么事情了。”家长在这时候说，“我的孩子知道我的按钮在哪，他知道要如何激怒我。”他们觉得孩子是故意让他们生气和发狂的。**作为促进者，你需要协助家长从不同的维度思考。**激怒家长可能是孩子的唯一方式，只有这样，家长才会跟他们有互动交流。随后，我们需要放慢行为，这些家长的状态会唤醒小组其他成员的情感状态。**我们要学会观察小组成员的情感反馈**，当我们看到小组里呈现很多情感反馈后，比如暴怒，愤怒和挫败感，我们要带领大家用一分钟的时间，来慢慢放慢自己的想法和感受。**作为促进者，这样做是向小组成员做示范，当我们遇到这么多复杂情感的时候，我们如何放慢自己。**此外，我们也允许这些家长在小组里逐步整合难以处理的材料，因为我们的主题会越俩越难，而这会唤醒家长内心难以处理的部分。你会发现，有些主题对家长的刺激性很强，比如愤怒，纪律性，情感回应。他们内心的情感状态会被唤醒。这时候，作为促进者，我们要向他们提供容器，协助他们慢慢放慢自己的行为 and 想法，只有这样，他们才有机会思考自己的想法和行为。**作为促进者，我们必须确立小组的边界，它是明确的，也是温暖的（nurture）。**

小组活动中，你可能会发现自己很难喜欢一些家长，他们是难以相处的家长。他们可能会唤醒你内心的状态，我们需要做的是与他们共情，了解当他们在孩童期经历了什么，这如何影响着他们养育自己的孩子。有时候，你会有莫名其妙的悲伤感。另有些时候，有些家长对你充满敌意，你不知道原因是什么。这是因为他们未处理内在创伤，他们完全把这些感受投射到你们的关系里。他们有非常多事情和感受要分享，而这些话题都是非常具有刺激性的，**我们作为小组促进者，要学会如何定向到原有主题，否则就会在家长分享的内容里迷失，找不到主题和议程。**我们也需要承认这些家长所唤醒的情感状态，我们要涵容敌意，放慢脚步，因为他们是很难处理和面对的。

促进者在小组当中对未解决型养育的反移情是怎样的呢？**首先是无助感**，我们（小组促进者和小组其他成员）感到做什么都没有用。**我们有时候会感到暴怒**，当一个促进者感到暴怒，他需要另一个促进者的协助，他可以把问题抛给另一个促进者，问他，“你如何反馈这个问题，这个感受？”这帮助促进者平静自己。有时候，因为我们自己和家长的养育方式，我们的解离感可能会被未解决型家长唤醒，我们的思绪会悄无声息的溜走。这时候，我们需要另一个促进者协助我们回到小组里。这些家长有时候会让我们走神，因为我们无法面对被他们唤醒的情感状态。这时候，另一个协助者非常重要，他可以协助我们处理这样的状态，将我们带回小组。这些家长会让我们感到烦



恼和困扰，小组结束后，我们会觉得自己精力全部耗尽。因此，两个促进者在小组结束后的交流非常重要，这可以协助双方去了解小组里发生了什么，什么情感被唤醒了。

我们的反移情里还有**对孩子的拯救幻想**。我们渴望拯救这类型家长的孩子，把他们带走。同时，你也会留意到自己会产生战斗，逃跑或冻结的反应。这些家长很容易唤醒我们内心这样的反应。我们在前面的课程里提到了正念的练习，所以，当我们的这些情感状态被唤醒，我们可以对小组成员说，“让我们放慢脚步，做个正念练习。”这可以将大家带回到原有的情感状态。

11

今天要讨论的第一个主题是“回应孩子的情绪”。我们会针对两点进行讨论，首先什么是容器（containment），它和控制（control）的区别，其次是容器和控制对家长和孩子的意义是什么。**涵容孩子的情绪或你的情绪是什么意思呢？它指的是你将孩子的感受涵容到心智当中，你并不对他们强烈的情感进行反应，而是保持好奇心，思考孩子为何在这一刻有这样的感受。**这时候，家长可以叙述孩子在他们痛苦的时候到底经历了什么。我给大家举个例子。**有个孩子因为从家里到学校而发生情感上的爆发，家长可以说，“我知道现在离开家很难。”只是理解孩子这一刻的感受，以及这一刻发生了什么。**对于孩子来讲很有帮助的是两方面，首先是让孩子安心，告诉他们一切都会没事。其次是避免跟孩子说你理解他们，知道他们在想什么，因为他们觉得你根本不知道他们在想什么。所以如果你这么说了，他们会更加愤怒。刚才的这种感受更像是容器的感受，控制的感受是怎样的呢？家长可能会说，“你不要有这么多感觉，该做什么就做什么。”当你进入控制的状态时，你只是单方面想孩子的感受和行为马上停下来，而不去思考孩子为什么有这样的感受，你无法对孩子痛苦进行共情。很多时候，家长会知道孩子不知道的时候，我们作为成人都知道情绪会随时间发生变化，而孩子可能不知道。所以。我们要帮助孩子理解，“你的情绪可能在这一刻不是那么美好，但下一刻可能会发生变化，因为感受会随时间发生变化。”所以，家长需要进入一个平衡的状态，一方面向孩子表示同情，另一方面要面对被孩子行为和情感所干扰而进入到的烦躁和沮丧的状态。对于家长来讲，面对孩子这一系列的行为和情感很不容易。**有些家长只是表面看起来平静，但他们内心并非如此，但这**



没关系。我们需要家长做的是，先帮助孩子面对他们的情感，然后再去处理自己的情感。

对于家长来说，情绪调节（emotional regulation）指的是他们可以先去处理自己当下困难情绪的能力，随后协助孩子管理自己情感的能力。我需要强调的是，我并不是建议家长忘记自己的情绪状态，只是处理孩子的情绪状态。我的建议是，家长那一刻可以抱持自己的情感状态，先处理孩子的情感状态，再处理自己的。我们知道的是，情绪调节是可以协助建立安全的依恋关系。接下来，我们会谈论到关于修复关系中的破裂（repairing ruptures）。破裂有小有大，作为家长，你可能在某刻失去耐心，对孩子发脾气，如果这样的破裂感没有被即刻修复，那么便会不断积累，直到有一天，家长和孩子一起爆发。有些家长误以为，修复破裂感需要很长时间，但其实只要很短的时间，重要的是不断地被修复。而且从长远来看，你会用更少的时间去修复一次因痛苦而引发的争吵或冲突。修复关系中的破裂并不意味着单纯道歉，而是家长和孩子讨论让彼此痛苦的事情，家长需要承认他们所要承担的责任，而孩子也需要承认他们要承担的责任。我给大家举个关于破裂感的例子。比如，你度过了糟糕的一天，当你回到家，孩子不断地提出诉求，想要某样东西或做某件事情，而你可能会对孩子说，“够了，快停下来。”这时候，作为家长如何修复这个状态呢？你可以邀请孩子坐在你旁边，说，“我今天过得很糟糕，所以对你失去了耐心，但这跟你没关系，也不是你做错了什么。”然后，你再跟孩子道歉。我们经常发现在跟家长讨论理论的部分时，家长会提出不同的问题，我们可以针对理论的部分与家长进行更多的交流。这个部分结束后，我们会有另外的接入点进行讨论。你可以用冒泡练习作为切入点。以此鼓励家长回想压力大的场景或事件，然后让他们将冒泡练习折起来，请他们对家长的部分进行思考。也就是说，当家长处在这么大的压力情况下，他们的想法和感受是什么。我们会给家长几分钟时间，让他们去思考自己的想法，行为和感受，随后我们会邀请他们进入对孩子的思考，也就是假想孩子当时的想法，行为和感受如何。当家长完成这两部分练习后，你可以询问小组中哪位家长愿意分享。这时候，有些家长可能相对害羞，不愿意分享自己的练习结果，你可以分享自己做的内容，也可以温和的点家长进行分享。12周的小组活动里，我们有两周的时间去讨论“回应孩子的情绪”，所以第一周我们会教家长很多如何回应孩子情绪的内容，第二周协助家长温习这个内容，这样他们就可以慢慢分享自己如何回应孩子的情绪。



12

接下来，我要跟大家分享游戏（play）的部分，这是我最喜欢的部分，也可能是最难的部分。这个过程中，我们会将很多纸，马克笔，玩具泥放在桌子上，在我们授课的时候，家长可以玩儿。作为促进者，我们会去观察家长是否可以进入游戏，尤其是当我们处于学习过程中的时候。我们也会向家长咨询他们的成长历史，也就是他们是孩童的时候，他们是否懂得如何游戏。你会发现，有些家长不知道如何游戏。我们要帮助家长理解孩子为什么需要游戏，孩子是如何在游戏当中进行学习的。我们会让家长知道的一点是，针对年龄小的孩子来说，游戏是他们的工作。我个人认为，游戏是所有孩子的工作。通过游戏，孩子会学会社会技巧，比如如何进行社会谈判，制定和遵守规则，以及解决冲突。很多家长会强调“分享（sharing）”这个主题，我们要帮助家长理解分享不是硬性要求，孩子需要学会如何分享，只有孩子知道什么是分享，才会自然而然的去分享。孩子通过游戏可以增强灵活性，这不仅仅是身体的灵活性，更多的是心智上的灵活性，也就是孩子不会一直抱着僵硬的规则不放。另外，游戏帮助孩子增强自己的创造性，发展出更强的共情能力，提高短期和长期记忆力，增强对冲动的克制。在孩子没有意识的情况下，他们也是通过游戏去疗愈自己情感的创伤。

我们可以通过观察孩子的游戏去了解他们家庭的文化。我给大家举一个例子。我的女儿还是小孩子的时候，也就是幼儿园期间，她玩了这样的游戏。她一直在游戏里呈现出她有两个爸爸，学校老师给我打电话，邀请我去学校针对“两个爸爸”进行交流。我们在我女儿的游戏里意识到，当时她管她的爸爸叫“爸爸”，而我管我的爸爸叫“爸爸”。所以，她当时觉得自己有两个爸爸，即使她知道其中一个她的祖父，这也让我免去了不少麻烦。所以，我们可以通过游戏了解孩子的生活。无论是家长，还是老师，他们都会通过孩子的游戏感到一些担心和困扰，尤其是游戏涉及到侵略性，性和排他性的时候。我想跟大家分享一个案例，我所咨询的一个男孩，他的父亲去世了。他一直想与我进行战争的游戏，他是一方，而我是另一方，他经常会把我方的人全部消灭。这个孩子如果在咨询室外与他人进行讨论的话，他身边的家长和大人都会非常不开心。因此，我需要帮助他的家长了解，他通过游戏对父亲的去世进行哀悼，他感到愤怒，因为他父亲的生命被疾病夺走。我慢慢意识到，与其让他杀死我所有的军队，更重要的是，我需要询问是否可以参与到他的军队当中。因此，我们两个军队二合一去战胜他的敌人。过了一段时



间，这个孩子对于战争已经没有更强的需求了，他已经不想玩儿战争的游戏了。我协助他的母亲对这个孩子进行进一步了解，也就是小男孩已经在慢慢处理自己的哀悼，愤怒和伤心，所以他不需要再玩儿战争的游戏。有些家长会试图阻碍孩子的游戏，而不是观察或参与孩子的游戏。我会再说多些，我们需要帮助孩子了解游戏的重要性，以及自由的戏的重要性。我们还要协助家长了解，他们要在安全性和盯屏幕的时间方面设立限制和界限。当我们和家长讨论完理论后，我们需要跟家长讨论两方面内容，一方面，通过学习，他们如何重新理解游戏；另一方面，我们也会观察到，有些家长对游戏感到力不从心，尤其是当他们无法左右游戏的时候。有时候，我们会听到家长说，当促进者教导他们理论的时候，如果他们只顾着游戏，他们在表示对促进者的不尊重。我会以促进者，同时也是家长和咨询师的角色跟家长分享，当我作为咨询师和孩子在咨询室里工作的时候，有些家长也会进入咨询室，我会让他们知道这是个二元治疗。我允许小朋友一边游戏，一边跟我进行对话。但有些家长希望孩子安静的坐在那对话，我会帮助家长了解，通过游戏，孩子跟我的交流会更加容易。我想让大家知道，在我的办公室里有个篮球板，孩子可以一边投篮，一边跟我沟通。我会让家长待在一边，我不希望球打到他们身上。这样的方式可以让孩子更投入，安全和自由的与我沟通。

当我们和家长进行完游戏的部分，我们要求家长在家中以孩子为中心的活动。这个活动需要在家进行，家长不能干涉孩子的游戏。这个活动可以提高家长的观察力，让家长观察到孩子的交流方式如何，对还在沟通中要体现出来的意义，以及孩子的想象力有所反思。同时这个活动也可以帮助家长观察孩子如何通过游戏解决问题。这个时候，我们希望活动协助家长以完全不同的姿态了解游戏。首先，我们让家长回家后用 15-20 分钟的时间跟孩子进行游戏，对于有些家长来说这个时间也很困难。请家长参与孩子的游戏当中，让孩子进行主导，只要游戏是安全的，我们要求家长跟随孩子的主导，而非干预。你会发现，有很多家长总是想干预，左右孩子的游戏。另一方面，通过这个活动，我们需要协助家长了解，孩子在一天里总是被告知要做什么，怎么做，何时去做。因此，孩子需要进一步了解，**孩子需要一些空间去自由发展自己的游戏，而不受他人的阻力。**



以下是近期精彩课程，扫描二维码了解详情



识别二维码查看课程列表

精神分析·创伤治疗 儿童青少年治疗

三大系列，正在热招！



如何帮助父母实践反思性养育： 同时为父母和孩子提供支持 支持与滋养

Regina Pally

美国反思性养育中心创始人

心理治疗师和精神分析家

超过40年与父母和家庭工作的经验



如何同步与父母工作 使儿童青少年治疗有效

Kerry Novick

国际儿童精神分析协会主席

IPA儿童青少年委员会主席