**孩子越小，与抚育者的关系对其一生的影响越重大；越是严重的心理创伤，越是多发于生命的早期。**妈妈在婴儿期亲密育儿，辛苦两年，换来的是孩子终身的安全感和幸福的基础。

在心灵成长的过程中，最难疗愈的是母婴关系密中的创伤。**婴儿若在孤独中学会坚强，如过早的学会独立入睡、自我安抚，那么他一辈子的生命底色都将孤独灰暗，而这种深层的痛苦会在未来的人生中以各种形式出现。**

今天我想要讲述的是如何在婴儿期为孩子的一生奠定温暖扎实的人格基础。这个基础会像定海神针，无论外界的风浪多大，都能够稳住内心，化解度过。

**亲密，是母婴关系最自然的状态**  
婴儿在出生的头两个月里处于“正常自闭期”。这个阶段的婴儿对外界的反应很少，基本上只有吃和睡。因为这时候在婴儿的感觉里，世界和自己是一体的，就像还在子宫里一样，尚不存在外在的母亲。母亲的积极关注和陪伴，维持了婴儿的这种“全能自恋”，即“世界与我一体，无所不能”。在“以婴儿为中心”的母婴关系里，婴儿自主地微笑，母亲也发自内心地对婴儿微笑；婴儿夜半啼哭，母亲哪怕在另一个房间也会醒来，冲过去抚慰婴儿。**母亲以婴儿的感受为中心，与婴儿共振，给予积极的关注与回应。这是动物的本能反应。**  
**婴儿的“全能自恋”得到充分满足后，心智自然向前发展，逐渐把自己和外部分开。不仅关注自己，也开始关注别人。爱向内灌满了，自然会流向外界。**也就是所谓的“主客体分化”，完成这种分化后，婴儿对外界产生基本的信任，这能够帮助他们在未来度过挫折。连环杀人、精神分裂等最严重的人格障碍的心理疾病，很大程度上都是源于“全能自恋”重度受损。

如果母亲无法给予孩子及时的回应，孩子发现“这个世界并不如我所愿，我哭的时候竟然得不到回应”，这对一个尚未形成逻辑思维能力的婴儿来说，就像陷入了一篇漆黑的地狱里，感到绝望。**如果婴儿在生命之初对获得母亲及时回应感到绝望，他未来的人生容易走向两个方向**：一是非常乖，不敢对世界发出自己的声音，难以向别人表达需要，比如老好人、重度宅男宅女；另一种是无法忍受欲求暂时得不到满足，经常歇斯底里、没有界限地索取。

有位来访者在人际关系中障碍重重，她回忆童年时期，妈妈最常夸她的是“特别省心，能够5小时自己待在屋子里，不哭不闹不用管”。这是多么绝望的孩子啊。**过早独立的孩子成年后，往往难以承受现实世界的冲击，不敢发出自己的声音，感觉世界充满敌意，而无法进入温暖而有回应的真实关系。**在得不到回应的煎熬中，婴儿会累积巨大的恐惧和愤怒。到了儿童期，可能一些非常小的挫折都会让孩子大爆发，对父母拳打脚踢，像疯子一样不可理喻。有时候，面对没有危险的事物，他却会惊恐发作，害怕得恨不得躲进子宫里，而不像正常儿童在面对新鲜事物时，虽然有点儿害怕，但还是满怀好奇地去探索。

在我的来访者中，有很多新妈妈都会遇到这样的问题：照顾婴儿让自己精疲力竭，甚至精神崩溃。碰到这种情况时，妈妈首先要照顾好自己，及时请求帮助。妈妈不需要也不可能做到完美，夜奶坚持不了可以暂停，家人和保姆去喂孩子，只要孩子得到及时回应，就不会造成大问题。**妈妈做不到，承认自己做不到就行，不要觉得孩子有问题、不要认为孩子的需求不合理，不要想着去矫正他。**  
儿童期的不正常表现，都是孩子的内心在呼唤婴儿期缺失的爱。父母应该理解孩子的需求，感受到孩子的痛苦，给予接纳和弥补，而不是贴上“有病”的标签。**亲密，能够疗愈一切。**

**孩子夜哭，因为需要你**  
有些婴儿经常会在夜半啼哭，于是一些“专家”跑出来指点，说夜奶频繁会导致婴儿睡眠不足，影响大脑发育，要戒夜奶。相信这种说法的妈妈们，假如你自己夜里饿了，或是被噩梦惊醒，是希望老公不搭理你呢，还是给你冲杯热牛奶，来个温情的拥抱？而且，强迫一个婴儿在没有父母呼吸声、没有母亲味道的地方睡觉，是以培养孩子独立能力为由对孩子施加的冷暴力。父母过早地让孩子一个人睡，并不能使他独立，反而会让他产生被遗弃的恐惧感和对亲人的依赖感**。法国心理学家伊莎贝拉·费利奥沙告诫年轻的父母们“只有足够的安全感，孩子才能够走向独立。”**  
  
婴儿和成年人不同，尚未建立客体稳定性。就是说，对婴儿来说，一个东西，看见的时候就是存在的，看不见就不存在了。这就是为什么婴儿喜欢玩“藏猫猫”的游戏，大人用手把脸盖上，再打开手，露出脸，婴儿会很惊喜地笑，因为对他来说，  “刚才你明明不存在，怎么又出现，然后又消失，又出现……太神奇了”。**有时候，妈妈只是去上了个厕所，婴儿都会大哭，因为他真的以为妈妈消失了。婴儿需要通过妈妈的抚慰来确认自己和妈妈的存在。**就像照镜子一样，婴儿通过妈妈温情的容颜，映照出自己，感受到自己。

**婴儿莫名其妙地夜哭、焦躁、惊恐，很可能是因为感受不到妈妈的存在，陷入混乱的初级思维过程，无法将现实和幻想区别开来。**如果这个时候还要训练婴儿“独立坚强”  “完整睡眠”，无异于将他推进无底的地狱。若是任凭婴儿哭，他确实会哭累了自己睡着，脑神经继续发育，只不过发育的是偏执分裂的脑神经回路，为严重的人格障碍埋下伏笔。我们来看一些妈妈反馈给我观察体验：  
  
 “我给儿子断奶的时候，奶奶和姥姥都跑来把我和儿子强行隔离。才7个多月的儿子突然看不到妈妈了，一整天哭得撕心裂肺，好像他的整个世界都崩塌了！我记得那天下大雨，从外面赶回家的时候，我自己也哭成泪人！”  
 “小月龄宝宝吃夜奶，有填饱肚子和满足心理需求的双重作用。大宝宝吃夜奶，满足心理需求居多。孩子快3岁时生病之后，频繁地要吃夜奶，吃完之后心情明显变好。强行戒断夜奶，对孩子只有伤害。”  
 “××是个夜奶频繁的孩子，我也经常被提醒说夜奶频繁对孩子发育不好。我根本不相信，没听说过谁家孩子因为夜奶频繁长大成了傻子……我小时候就害怕黑夜，我想我的孩子也一样，所以每一次他夜里醒来的时候，我都会把他搂在怀里，告诉他‘妈妈在’。”

**应对孩子夜哭这件事其实很简单：顺着母亲的本能去抚慰他。任何违背人类本能的育儿法，都会带来人性的逆转。**无论孩子的“正面”行为，如微笑，还是“负面”行为，如哭闹，若都能得到及时而温暖的回应，他会感觉自己的双脚扎根大地，踏实而心安。他只是一个普通孩子，得到了本应该得到的爱而已。**母婴之间的联结增加，孩子经常感受到母亲的存在，就会减少夜哭的次数。**那么，怎么做才能增加联结，提升自己的心理能力呢？妈妈平时可以有意识地多感受婴儿，比如让自己全身放松，观察婴儿的呼吸，同时也感受自己的呼吸，母婴之间呼吸的节律如协奏曲一般，这就是一种催眠练习，能够很好地增加心与心的联结，让人活在当下，存在感十足。

**不存在婴儿，只存在母婴**  
养育一个生命，对于童年幸福的女人来说，很多困难可以自然而然地克服，辛苦是必然的，但不会觉得自己做出了巨大牺牲，享受亲密的幸福感远大于付出感。但若妈妈自己的童年很不幸，孩子的出生会引起极大焦虑，而一个焦虑的、无法临在的妈妈，必然会使婴儿也无法安然入睡，频繁夜哭。客体关系心理学大师温尼科特一生跟踪研究过6万对母婴关系，他说过：**不存在婴儿，只存在母婴。无论从生理上还是心理上，婴儿都无法单独存活，婴儿的状态无时无刻不在精准地反映母婴关系的质量。**

为什么有些婴儿会哭泣着不肯入睡？婴儿是一个精敏的环境侦测器，时刻感应着周围环境的能量变化，然而他没有能力化解环境中让自己不安的能量，只能期望父母的抚慰。**如果婴儿感受不到环境的温暖，感受不到父母对自己的关注和爱护，他自然无法安然入睡，而通过哭泣来表达焦虑。他们希望成熟的父母能帮助他处理焦虑。**好父母就像神奇的容器，可以把引起婴儿焦虑的能量承接过来，转化成“无毒”的能量，再还给婴。婴儿在父母的容器功能里浸润长大，并逐渐学习自己处理焦虑的能力。如果父母做得好，哭泣的婴儿很快会安静下来，困的时候自然入睡。如果父母冷漠无反应，甚至把更多的焦虑还给婴儿，婴儿就会更加痛苦、焦躁。

关于婴儿的精敏，一位来访者说，有一次她去姑姑家，姑姑、表妹和表妹几个月大的女儿一起在屋子里。姑姑对自己有意见，却憋着不说，环境气氛变得不对劲，结果本来安静睡觉的孩子开始无端哭闹，哭到呕奶。表妹将孩子揽在怀里安抚，好不容易孩子不哭了，眼神也恢复平静，这时姑姑说了一句：  “哭什么哭！”孩子的眼神立即黯淡下来，又大哭起来。**婴儿能精敏地感知周围人的感受和情绪，并即刻作出反应。**  
最后我想说的是，我们看似在谈亲子关系，看似为了孩子，但更重要的是疗愈自己，让自己成长。在为任何人好之前，先为自己好，让自己好起来是为别人好的前提。**婴儿是上天赐予父母的礼物，是父母疗愈自己的最佳机会，这个机会用好了，父母就可以像乘火箭一样迅速成长。**如果没有觉知和成长的意愿，结果很可能是父母没成长，孩子也继续成为苦难的轮回。