**好爸妈，不仅能在孩子需要的时候在场， 还能在孩子不需要的时候离场。**

**[黄峻敏](https://www.jiandanxinli.com/experts/1902115?utm_medium=card-top&utm_source=position)**[心理咨询师](https://www.jiandanxinli.com/experts/1902115?utm_medium=card-top&utm_source=position)

曼彻斯特大学心理学教授埃德·特洛尼克曾做过一个非常著名的心理学实验——**静止脸实验**。在实验开始之后，他先让妈妈和孩子互动，保持交流。此时，孩子表现的非常开心。然后让妈妈换成没有表情的脸，无论孩子如何反应，妈妈都始终面无表情。不到两分钟孩子没有得到任何正面回应，就表现出了负面情绪。大家可以戳下面视频，观看实验的具体过程。  
  
<https://v.qq.com/x/page/y0305a7wdk5.html>  
  
临床中经常听到家长说，心理教育学了很多，却总是担心在亲子关系中要么矫枉过正，要么过犹不及，像视频里面的妈妈各种做法会否给孩子的成长带来不同的创伤？越来越不知道该怎么做父母了。

**心理专家鼓励只做60分的父母**

60分的父母不是指有40分的缺陷，而是指抚养者在自然状态下不可避免存在一些基本的失误，但是TA又能及时把这个失误修复。而100分和60分以下的父母，是一种过度反应或反应不足的状态。过度反应的话，就剥夺了孩子受挫者的权利，剥夺了孩子自我调节的权利。  
  
所以总结成一句话就是：一个孩子的人格成熟和心理强度，取决于他在遭受不可避免的脆弱和痛苦时得到过多少次的有效安抚，这是一个心理健康发展的最高指标。

**如何掌握60分的火候？**

**01. 镜映：只有可分享的东西才是属于他自己的东西**  
  
婴儿需要不断的去体验母亲的脸来认识自己，同时又来确认自己是否被对方真的看见了。当被看见的时候，婴儿的相应情感才能进一步表达。如果被忽视的话，这部分情感就会被解离性处理。这就是假自体或各种分裂的起源。  
  
视频中当婴儿哭泣的时候，不是需要母亲开心快乐的表情去哄孩子，而是先和他匹配，母婴的共同情绪的同频情感，母亲用悲伤的脸告诉孩子：你的难过我看到了，你的痛苦我理解了，孩子的悲伤就有处安放了。这就是一种镜映。  
  
孩子满怀欣喜地指向了他发现的东西的方向，他的感觉棒极了。他认为自己：“我是个厉害的孩子，我发现了一个东西，我好开心，我要把这刻的快乐分享给妈妈！”当孩子兴致勃勃地和妈妈分享时，但是妈妈的脸是紧绷，眼神完全是放空的，像无视孩子一样。那孩子的这种快乐是没有被妈妈接纳到镜映过的，那种欣喜美好的体验就不再属于孩子了。  
  
只有孩子在母亲脸上能看见的东西才是属于他自己的东西，只有可分享的东西才是属于他自己的东西。如果在母亲脸上看不见，如果不能分享的话，这部分就不属于自己。不属于自己，就是异己的，异己就是要分裂的，分裂就是极其冲突的防御机制之一。  
  
**02. 同频：一个人的自我调节对另一个人来说就是互动调节**  
  
当孩子哭闹时，母亲哄孩子拍孩子或者不理孩子，不管怎么做，都会影响到这个婴儿。比如说婴儿感觉到母亲反应平平，他可能会哭得更伤心。这时孩子伤心的哭，实际上就是一个自我调节。  
  
而婴儿哭的自我调节对母亲来说又是一个互动调节，当孩子哭声更大了，如果这时妈妈可能更烦躁了，而母亲的烦躁、不耐烦会体现在她脸上的表情和语调中。可能在她哄孩子的状态下，都会变得漫不经心。而她的无力无助感又传递给孩子，那孩子更加绝望了，他可能自我调节闹得更凶，他的攻击性也越来越强，最终倾向了极其暴怒的状态。  
  
他也可能索性不哭，变成一个听话的孩子。他安静下来时，这又是他的自我调节。那孩子平静后，母亲也不烦躁了。而母亲放松后，孩子也接受到这个信息，他会认为：原来我不哭不闹，母亲就可以对我好，母亲就会展现出那种平时才能见到的笑脸，没有那种可怕的紧绷的面孔。那这个孩子也接受了一个信息就是：我要做一个好孩子，不哭不闹。  
  
以上两个例子，你会发现每时每刻两个人都在交互-传递-改变-再传递，最终导向出不同的结果。如果这个同频过程中没有人觉察，没有人打破这个循环，没有人去修复这个破裂过程的话，那么这个关系最终会让孩子变成一种不安全依恋，会让他习得一种模式，一种固化，一种防御，并且这个防御在未来的人际关系中成为一种亲密的障碍。  
  
**03. 匹配频率=心理健康成长的关键指标**  
  
以前我们认为关系的匹配，就好像觉得它是一个静态的，匹配是两个人完全吻合同频的，实际这是我们理想化的情况。匹配，实际是一个真实的互动，它是随着时间而在一个匹配VS不匹配--匹配VS不匹配--再匹配的这样一个持续的动态过程。  
  
通过母婴互动的研究发现，真正的匹配只有1/3的时间，比如说：母亲对着孩子笑，而孩子没有表情，一开始他们是不匹配的，但是两个人好像能够不约而同的在两秒内进行再匹配，然后在下两秒内再匹配的可能性就更大了。  
  
好母亲不是指天生自带匹配功能，而是在不匹配时，能发挥再匹配的概率。简单来说就是修复的次数，而这个再匹配出现的次数，这是心理健康成长的关键指标。  
  
科胡特认为：一个人的自体内聚性就是不断的经由破裂-修复-破裂-修复这样一个不断的过程，然后形成了恰到好处的挫折，转换性内化而成的。  
  
而当发生这种破裂的时候，母亲做得不足而有缺陷的地方，孩子自动会把这部分补上。但孩子能补上不是必然的，而是孩子发生了挫折，然后母亲的及时修复，这时母亲修复安抚的能力就会被孩子内化，所以这个修复时间是不可或缺的。

**安全的依恋取决于高低协调的平衡**

**01. 过高的调节意味着什么？**  
  
过高的调节就是母亲高度地监测孩子的状态，完全的协调，追求完全一致和相似。她渴望追求100分，稍有点风吹草动，她就立马跑过去，赶紧进入一个匹配状态。就好像她随时保持在一个待命的、丁点错误都不能犯的、把孩子当成脆弱的瓷瓶子一样，每时每刻都在观察关注。不懂心理学的人会说：这真是个好母亲啊，对孩子多负责多细心呀。但是过高的协调性带来的代价就是不安全依恋。  
  
因为在孩子的成长过程里，如果完全没有自我调节，全都由母亲来提供，孩子没有空间发展自我，这个孩子会变成一个时刻离不开客体，时刻需要别人的安抚和调解，极其脆弱依赖。就是离开别人什么都做不了，无法自我安抚，他会完全侧重于互动调节，而不能自我调节。就是我们临床所见的痴迷型依恋。  
  
**02. 过低的调节意味着什么？**  
  
那个不哭的孩子，那个最终适应了环境的孩子，他什么都不要不期待了，他脑海中的精神世界里，完全不再需要一个人存在于他身边，要让他去依赖了。他已经不属于自己的精神主体，不在核心自我内了。所以他所做的一切都是全部服务于自己，自己给自己的自我安抚，自我独立，也形成了强迫性的自我依赖。这就是陌生情境实验中的回避型依恋孩子。（延伸阅读：[原创 | 长大后的恋爱模式，婴儿期就种下了根？](https://www.jiandanxinli.com/posts/4352?utm_source=position&utm_medium=pcpost-1)）

**如何把握60分的酸甜有度？**

母婴互动的过程，当婴儿表现出紧张不安时，他的脸是痛苦扭曲的。在嘴巴张得大大的像要哭的状态，这时母亲的正确做法是：装成一副夸张的臭脸，扮演哭脸。首先这是一个镜映，就是像镜子般一样呈现了孩子的痛苦。在略带夸张的表情下表达：你看这个皱着眉头的，撇着嘴的，你看你又闹了，又不听话了，又来烦妈妈了。  
  
但妈妈的唤起水平是略低于孩子的，那时母亲的唤起水平是通过她的肢体动作、动作的强度、幅度、持续时间、声音语调都不应该是一个增高的状态。她应该是柔和的，对孩子再降低几度，再模仿再降低几度，这个过程是微妙的。就像前面说的：母亲需要先匹配，她要去随机应变，要去标识性的镜映他，这样就和孩子逐渐匹配上了。而这个过程就是依恋关系所说的镜映、匹配、调谐。

**一个60分的父母，**  
**不仅要在孩子需要的时候在场，  
还要在孩子不需要的时候离场。**

母婴玩的口唇挑逗游戏中，妈妈把手指放到孩子的嘴里，当孩子习惯后，他开始吃自己的手指。他吃一会儿后就拿掉了，也没有什么上瘾的。但这时母亲又自己的手指放在孩子嘴里，一会又把手指，孩子就放声大哭了。母亲不得不又把手指再次放进去，这时孩子就安静下来了。这就是一个扰乱孩子自我调节的例子。  
  
我们说的过渡性客体，当孩子去抱毛绒娃娃的时候，母亲把这个东西拿走，非要把孩子抱在怀里：哎，你别去和那个娃娃玩，你来和妈妈怀里。这样的状态就是母亲自作主张，用这种互动调节代替了孩子自我调节。  
  
也许那一刻他就需要这样一个过渡性客体，那个时候过渡性客体对他的意义，不是代替妈妈，而是为了让他可以自我调节。过渡性客体并不单纯是在代替妈妈，而是一种自我调节的一个过程。一个人既要能独处，也要能和别人相处，这两种能力其实就是来自于这个自我调节的能力。  
  
紧张大师们看到这里就会神经紧绷了吧？立马盘点自己有哪些调频过程是有瑕疵的。切勿紧张，间发性的同频失败是不会造成心理创伤的。像科胡特所说：发展性创伤是由大量的微微细的事件，大量重复的发生而固化下来的一种模式。

好的关系是：同频又不失去自己，理解又独立于对方。  
当同频时，给予妈妈般的接纳；  
当理解独立时，给与像父亲般的坚决。  
只有当两者要素都存在时，孩子才能真正的向前走。  
否则只有前者的话，他只能原地踏步；  
只有后者的话，对方体验到的只有敌意。