

癡身：分離焦慮



撰文：香港註冊心理學家 程衛強

嬰兒約在九個月開始，孩子變得異常癡身，即使媽媽上洗手間，也可能會顯得非常的焦慮，抱緊媽媽不放，甚至放聲大哭。

分離焦慮可以引申出兩種不同的反應。在某些情況下，與照顧者分離時，嬰兒會出現尋求依附的行為，如抱著媽媽不放、用盡方法找尋媽媽、或不論媽媽到那裡就爬到那裡等等（Ainsworth, Bell, & Stayton, 1971）；分離亦可能會衍生出絕望、對抗、分離（Detachment）等行為，視乎分離的時間（Bowlby, 1960; Robertson & Robertson, 1989）。

孩子面對分離的反應，亦會因應不同的環境而有所改變，例如在熟悉的家居環境中，較在一個陌生的環境中，孩子會出現較少的憂慮感（Ross, Kagan, Zelazo, & Kotelchuck, 1975）。



在孩子約七個月時，物件恒存概念開始出現，他們明白即使看不見某人或物，不代表他消失了。當孩子能夠建立這個概念，他們的分離焦慮會相對降低。若媽媽能夠經常與孩子溝通、表示出對嬰孩的正面情緒及感覺、並給予適當刺激及協助者，孩子較易掌握並應用物件恒存概念於物件及人身上（Chazan, 1981）。

協助孩子協助分離焦慮，需要一定的時間，讓孩子與照顧者發展出親密的、依附的情感關係（Attachment），並待孩子本身的發展成熟，方能湊效。以兩歲的幼兒來說，他們能夠以照片來緩和他們與照顧者分離的愁情（Passman & Longeway, 1982）；三歲的孩子甚至可以於父母不在場的情況下，在祖父母家過夜。

孩子能否培養出此等「能耐」，取決於照顧者與孩子能否建立起緊密的情感關係，當相互間的關係得以建立，孩子可以透過想像父母的形像，及回憶父母的愛，以安撫他們因分離而出現的焦慮感（Development Through Life, Barbara M. Newman, Philip R. Newman, Wadsworth, 2003）。