

信任的第一步

臨床心理學家何念慈女士

初生嬰兒是一個無助的小生物，他們離開母體降臨人間，就面對獨立生存的挑戰，但小人兒不會走路又不會說話，如何能獨立生存呢？所以小人兒的最基本需要就是要找到一個依附對像（attachment figure），一位可靠的照顧者，協助他們適應人世的生活。

懷孕期的母親與腹中塊肉身體相連，從不分離，嬰兒在母體已習慣了母親的呼吸聲及心跳聲。是以初生嬰兒較容易與母親發展依附關係，把母親視為首個依附對像。

有研究指出，初生嬰兒聽見母親的聲音便感覺輕鬆愉快，所以初生嬰兒都樂於接近母親，樂於在母親懷中安睡。

但懷孕期的互信關係只是母子依附關係的基石，嬰兒降生後，為人母者仍然要走一大段路才可以培養小人兒對已的信任，建立起無憂的依附關係。

千百年來，為人母者都喜歡把嬰兒抱在懷中，溫柔地撫摸嬰兒的身軀，這種身體接觸表達了愛意和關心，拉近母子距離。母子間的眼神接觸和相互微笑亦是一種愛意的交流，讓嬰兒感覺被愛和接納，感覺到人世的溫暖。當然了，照顧者還要適當地滿足小人兒的基本需要，如吃飽、睡暖、適時地添衣、換尿片，給他一個好玩的暖水浴。嬰兒能夠舒服無憂地生存，自然就開始對身邊的人產生信任感覺，然後開展他的人生探索旅程。