

大众心理馆

五南
• 知識度第一心理類

Routledge
Taylor & Francis Group

大教育書館
ESSENTIAL EDUCATION SERIES

夜未眠

帮助失眠的婴儿及父母

Dilys Daws 著

樊雪梅 译

Through the Night:
Helping Parents and Sleepless Infants

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE




大众  心理馆

夜未眠

帮助失眠的婴儿及父母

Dilys Daws 著
樊雪梅 译

凤凰出版传媒集团

 江苏教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

夜未眠：帮助失眠的婴儿及父母 / (美) 道斯
(Daws, D.) 著；樊雪梅译. —南京：江苏教育出版社，
2010. 8

(大众心理馆丛书)

ISBN 978-7-5343-9614-4

I. ①夜... II. ①道...②樊... III. ①婴儿—睡眠—
基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 168672 号

THROUGH THE NIGHT © Dilys Daws 1989

First published by Free Association Books Ltd., represented by Cathy Miller Foreign
Rights Agency, London, England. Reprinted 1992, 1995, 1999, 2002, 2004, 2008.

Chinese language edition © Jiangsu Education Publishing House 2010

All Rights Reserved.

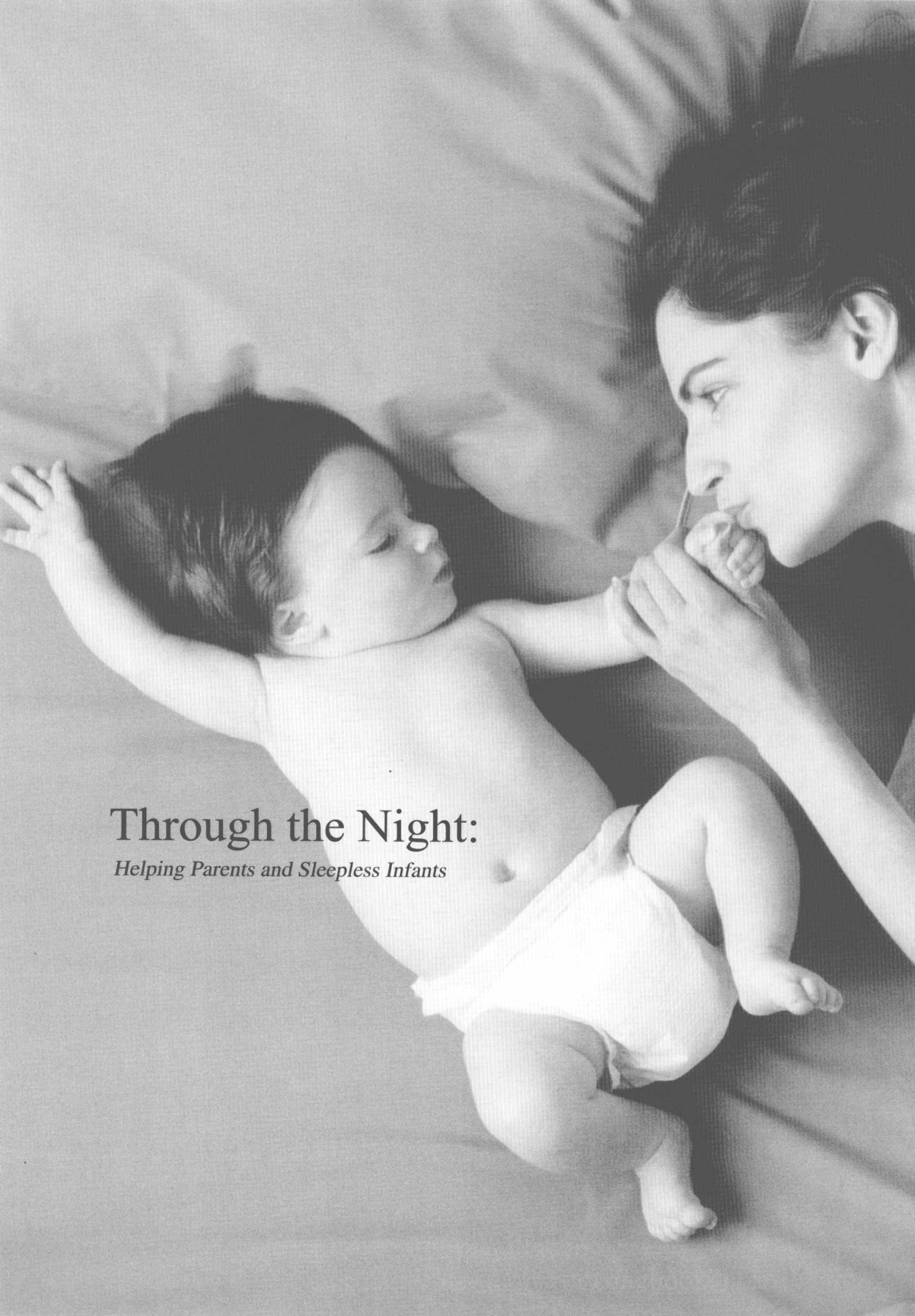
中文简体版权©2010 江苏教育出版社

未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

著作权合同登记图字：10-2009-488

本书译文由(台湾)五南图书出版股份有限公司授权江苏教育出版社在大陆地区出
版发行简体字版本。





Through the Night:

Helping Parents and Sleepless Infants



译者序

这是本实证研究及质性探讨兼具的好书。对于那些因为婴儿夜未眠而受苦的父母亲,及协助这些有睡眠问题家庭的专业工作者来说,迪莉斯·道斯在书中所描述的实例及对各种睡眠问题现象所做的解析,能提供深度的指导及协助。

诚知道斯在中文版序中所言,今日英国人的育儿方式确实有向着东方靠近的趋势。初到伦敦时,这个现象冲击着我对“西方”的刻板印象。我所居住的汉普斯特,处处可见推着婴儿车的母亲或父亲,在春日阳光正好的午后,和他们的婴儿一起享受日光浴。父母亲因为家有新生儿而改变工作形态,开始在家工作,或兼职工作的情况,非常普遍。

身处“西方”,观察“东方”家庭的婴儿,我亦思索着,我在第一现场里所观察到的,哪些是“属于某文化的特殊现象”,而哪些是“普遍存在于不同文化里的人类现象”。在伦敦生活最大的优点是,能够接触到各种不同的文化。因为人在异地,周遭皆是与自己不同的人,于是我习而不察的“我的文化背景”便凸显出来。然而,两年来,我渐渐感受到,若将焦点放在人深层的需要上;成长于不同文化的人其实有极大的相同处,特别是刚出生的婴儿。虽然生于不同的文化,但当需要是那么基本及原始时,这些不同文化里的婴儿的相同点更甚于相异处。

父母亲如何解读及回应婴儿的需求则有较大的文化差异,这样的差异根基于不同文化对“婴儿长大后成为什么样的人”有不同的期待。本书作者对此有深刻的认识及经验,读者在阅读此书时,会感受到她对不同家庭、不同文化的尊重。基于婴儿的需求具有普遍性,及作者本身对异国文化的尊重,使得这本书更值得推荐给中国的父母亲及专业工作者。

樊雪梅

2003年4月



中文版序

我很高兴雪梅已将此书翻译成中文。她于塔维斯托克诊所修习婴儿观察课程期间参加我的研讨小组，我们因而有机会共处。雪梅在研讨小组里分享了许多中国父母与婴儿互动的实例，这些讯息非常有趣，亦发人深省。她独特的想法也对小组针对一般亲子互动现象的讨论有所贡献。因为她的缘故，我开始思考中国的父母亲会怎么看待我的书。我在书中所描述的，有多少是存在于所有文化中的普遍现象，而有多少受到我的文化背景的限制？我的祖父母是从苏俄来的犹太人，他们在十九世纪末来到英格兰。我和我父母都生于英格兰，我的两个儿子在伦敦长大，他们的父亲是澳洲人。我的育儿方式受到我父母亲的影响，也受到我与孩子相处的经验，及我身处的地域及文化的影响。

育儿过程中对亲密及分离的看法，恐怕是东方人与我这西方人最不同的地方。然而，根据我二十五年来协助不同家庭处理睡眠问题的经验，我发现西方人的育儿方式已经有所不同。通过雪梅，我得知华人的育儿观念也在改变。过去，人们相信孩子是父母的资产，是其生命的延续；孩子的成功是父母的荣耀，孩子的失败当然也是父母的失败。现在，华人父母渐渐接受孩子有他们自己的生活，他们是与父母分开的个体，父母们也开始让孩子自己做决定。

在1993年版《夜未眠》的序言中，我写道，近来，许多母亲不分白天夜晚地将孩子带在身边。我认为这样的改变有两个源头，其一，受到其他文化的影响，包括东方文化。英国人长久以来从未注意到其他国家的人做事情的方法比我们好，也许我们终于意识到这点，而做了调整。其二，在自由派思潮盛行的今日，父母似乎比较能自由地顺着自己的本能，把刚出生头几周、头几个月的婴儿带在身边。我们希望孩子长大成为什么样的人，当然会影响我们怎么带孩子。

重要的是，不管在什么样的文化里，都有睡眠问题，依附关系若出了问题，有的家庭将它反映在亲子同床共眠，有些则反映在分房睡。对我而言，探索在其文化里，父母亲与他们的婴儿如何建立关系，是非常有意思的。

迪莉斯·道斯

2003年4月



原文序

三年前,《夜未眠》一书出版后,我接到许多家长及专业人员的信,他们告诉我这本书带给他们的情绪冲击,其中有许多人谈到这本书让他们回想起一些陈年往事。我很高兴这本书能帮助一些人更自由地思考他们与婴儿的情绪联结,有这么多人认为这本书的内容碰触到他们个人的经验,也令我感到欣慰。我相信这本书让不少专业工作者先想一想他们自己为人父母及为人子女的经验,使他们能在面对病人及案主时“放慢步调”。也许这本书能让他们有自信不即刻提供案主解决之道,而先协助这些父母叙说其婴儿的“故事”,并协助他们找到其生命经验及问题与其婴儿的经验之间的关联。

人们最常与我一起探讨的议题即是分离。我渐渐意识到,今天有许多父母在孩子出生后的头几个月里,不分白天黑夜地陪着孩子,这样的亲密有时甚至持续到孩子更大的时候。这些父母当中,有些发现他们的孩子很难入睡,但大部分没有睡眠问题。看来,有许多亲子有享受此种亲密的能力,同时能够离开对方,让彼此能自在入睡。有另外一些父母和婴儿则发现如此贴近彼此是一种侵犯,双方都没有办法睡得足够长足够深。他们似乎被绑在一起,不知道怎么样给彼此多一些空间,这牵涉到两个重要的议题。其一,所有的婴儿都需要亲密的经验,以便能发展出作为一个人的主体感,以及与他人有关系的感受。其二,所有的婴儿都需要在适当的时机展开与父母分离的过程(不管是象征的离开或真的离开,都是必要的),以便能开始长大。

想一想这两个重要的需求之间如何互相影响,父母和婴儿不同的人格特质,不同家庭里不同的做事方式,不同种族及文化,其交织出来的各种面貌必然十分迷人。某种程度上,我们期待什么样的婴儿仍根基于我们对他们成年后的相貌的描绘。我们必须觉察任何对亲密及分离个体化历程之间互相作用的过度简化,理想化任何一方都可能忽略了身为人会有另一些重要情绪和感受。我心里特别想到的是,父母亲及婴儿对彼此的爱恨冲突、“寻常的”涉及生与死的感受和情绪。我越来越明了,当婴儿无助绝望地睡不着、哭泣时,其实无助绝望的感受早就存在于这

个家庭里了。重要的是找出这些情感的力量。

本书的目的不在于告诉读者该怎么做,我希望它能持续协助父母找到更好的方法解决他们与婴儿之间的困境,我也希望这本书可以让专业工作者不急于给来求助的家庭各种建议。无论如何,身为父母亲及专业助人工作者,勇敢是必要的。认识自己的情绪之路是非常痛苦、惊吓的过程。同时,它也能释放我们,让我们更自由。借用保罗·田立克的书名,这个过程是“勇于成为自己”(the *Courage to Be*)的过程。

1993 年



作者致谢

截至1989年,我已经担任儿童心理治疗师十二年,这本书是十二年来与家有婴儿的家庭一起工作的成果。我工作的地点有两处,伦敦的儿童辅导训练中心(Child Guidance Training Centre,现在已与塔维斯托克诊所合并)以及位于肯辛顿卫生中心威格综合医院的儿童卫生所(Child Health Clinic)。

我很感激这两处的同僚们。首先,我要感谢在婴儿诊所工作的所有医师、家访护士及其他工作人员,他们给我一个位置,让我和他们一起工作,刺激我的想法并与我分享他们对新家庭面临之问题的各种想法。这些年来,他们对我的接纳,及随时感受到我来自另一个训练背景、另一个机构所造成的紧张感,使我更自由地发展我在这个领域的原创想法。我特别要指明感谢的是 Caryle Steen 医师,他是第一个冒险将我介绍到他执业的诊所工作的医师,及家访护士 Helen Utidjian,她与家庭之间温暖的直接接触教会我许多事。

其次,我要感谢儿童辅导训练中心,现在的塔维斯托克诊所里的同事们,这些年来,他们支持我发展我的工作模式,最近更支持我撰写这本书。Alexis Brook、Marcus Johns 及 Adrian Sutton 早期便开始鼓励我。我的儿童心理治疗督导 Margaret Rustin、儿童及家庭部门的主席 Judith Trowell、行政秘书 Joyce Piper 不只督促我安排时间撰写本书,更以不同的方式协助我。Diana Bissett、Corinne Gibbons、Jane Rayner 及 Janice Uphill 为我打字,并细心准备手稿撰写过程中的各个阶段。塔维斯托克图书馆的 Margaret Walker、Angela Haselton 及 Helen Oliver 提供了极大的帮助,使我能顺利找到本书的文献资料。

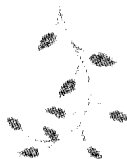
我很感谢许多同事、学生和朋友,他们慷慨地给我许多意见、新的想法或让我使用他们的研究成果。塔维斯托克的傅布莱尔学者(Fulbright Scholar) Mary-Sue Moore 引领我进入睡眠生理及身心症状状态研究,使这本书的轴线有了极大的不同; Helen Bender 提供她与早产婴儿的工作经验; Lisa Miller 及塔维斯托克诊所五岁以下咨询服务的同事们提供了许多有用的讨论,我要谢谢 Freya Davy、Peter Evans、Ann Haigh、Leslie Ironside、Jane Osborne、Maria Eugenia Cid Rodriguez、

Pat Trayner 及其他许多人。我特别要感谢与我分享其生命经验的这些家庭,谢谢他们允许我在本书中使用他们的经历。

我非常感谢我的朋友 Juliet Hopkins,她帮助我思考这份工作的原理原则,并鼓励我将它写下来。她和我先生 Eric Rayne 持续提供给我资料、意见并协助我反省各种想法,激励我将这些想法组织在一起。我也要谢谢我的孩子 Sam 和 William Daws,我的继养子女 Sarah、Will 和 Ben Rayner,他们对本书的兴趣及质疑在我撰写本书时一直占有很大分量。

最后,我要谢谢自由联想出版社的 Robert Young 及 Ann Scott,他们一直肯定这本书值得一写。我也要谢谢编辑 Selina O' Grady,她的编辑使这本书更臻完善,谢谢他们从头到尾所提供的有关出版一本书的讯息及建设性的协助。

我还要谢谢牛津大学出版社容许我引用 1982 年出版的 *Minutes by Glass Minute* 一书中 Anne Stevenson 的《给女儿的诗》。



目录

译者序	001
中文版序	001
原文序	001
作者致谢	001
第一部	
第一章 何谓睡眠问题	001
第二章 治疗睡眠问题的短期精神分析导向治疗	013
第三章 个案研究——阿米蒂奇一家	034
第二部	
第四章 睡眠状态的生理学研究	046
第五章 婴儿的生理状态与父母亲的回应	053
第六章 梦与噩梦	063
第七章 自我之形成与发展	078
第八章 分离与依附	094

第三部

第九章 喂奶、断奶与睡眠问题	115
第十章 父母自己的童年经验	135
第十一章 父母的婚姻、单亲及有全职工作的母亲	146
第十二章 睡眠困扰——身心症状之一	161
第十三章 母亲的忧郁及其他健康状态	169
第十四章 早产、残障、重病婴儿与资赋优异的孩子	181

结 语

197

给父母亲的建议阅读书目

198

第一部

第一章 何谓睡眠问题

“你家宝宝可以一觉到天亮吗？”为人父母者彼此探问着，这是个父母亲非常关切的议题，而本书主旨便在探讨婴儿的睡眠问题，提出一些对婴儿能一夜好眠，或不能安睡的看法。我主要关注的是亲子关系中，睡眠状况发展良好与否。这自然包括检视亲子之间的情绪，因为这是影响婴儿有无安睡能力的主要因素。此外，父母的生活背景、他们的个人史及关系，都是一个家庭的重要因素。我检视这些因素与婴儿发展的关联，而在婴儿发展中，睡眠情况是非常重要的部分。我不做睡眠问题的分类，也不系统性提供解决方法，而会将焦点放在发生睡眠问题的脉络，以及可能的成因。

本书根基于临床经验。书中说明了我发展了十年左右的治疗睡眠问题的方法：给予父母及婴儿简易的精神分析取向治疗。我采用许多临床工作上的案例，以揭示此治疗法如何进行，同时也说明我及其他人的理论想法。许多研究者已发现婴儿睡眠问题与“发展”或“关系”有统计上的关联，而我在本书中将说明某些论点。我的目的不在于增补这些统计上的发现，而在于说明它们与实务工作的关联，其显示在个别经验上为何，这个角度的说明可以让这些论点更易理解。

“彻夜的疑虑及忧伤”，这是一首诗歌里的歌词，非常鲜明的一句话，用来描绘无法入睡、整夜哭泣的婴儿及其父母所面对的漫漫长夜，也许一点也不夸张。睡眠问题可能发生在婴儿发展的任何阶段，增加亲子之间的不确定感，并使父母怀疑自己的养育能力。婴儿的睡眠问题是极具破坏性且困扰父母的问题之一。

悲伤(sorrow)也是我的主题之一，特别是失落及创伤如何盘踞父母心头，甚至影响把婴儿送上床这样简单的动作。父母生活经验中的分离若令人无法承受，也会使他们无法忍受把婴儿放进婴儿床之后小小的分离。

我的目的不在于教读者改变失眠婴儿的行为——事实上本书从头到尾不断强调的立场是，婴儿失眠很少是婴儿单方面造成的——本书谈的是如何从不同的角度更广泛地思考这个问题。睡眠困扰有可能转移全家人的焦点，让大家不必思考更重要的问题：父母、婴儿及家中其他小孩之间如何互动。

我认为，父母和婴儿在上床睡觉一事上的互动，就像喂食一样，是他们之间主要的沟通。首先，怎么安排上床睡觉会影响婴儿睡眠的长度与品质。其次，对个人而言，它可能成为最具影响力的童年记忆之一。第三，这时的情绪调性及协调方式可能影响后来父母和孩子的沟通，甚至延续到孩子进入青春期后。此外，找出父母和婴儿白天都做些什么，是协助处理夜晚睡眠问题的必要前置步骤。

在本书里，我整理出父母亲对婴儿睡眠问题的各种想法，并建议，若父母梦见自己的婴儿，此梦会呈现父母对此问题的思考形式。在此，为了说明，我要描述一个我自己的梦；借着这个梦，我要说明梦能帮助我们看见亲子关系最核心的部分。

在我小儿子中学毕业后的第一次会考(A-level, advance level)^①前，我梦见他又变成一个小男孩。我们待在一个奇怪的地方，我帮他洗了个热水澡，心里很自信地想着，洗完澡之后，他很快就会睡着了。

这简短的梦蕴涵了好几个本书要探讨的主题。其一，亲子关系之间，婴儿容不容易入睡是非常重要的事。其二，婴儿能睡多久是个结果，其肇因是父母怎么照顾及能否“放手”让婴儿发展他自己的生理周期。不同年纪的婴儿和儿童会有不同的需要，父母如何恰当地顺应这些变动中的需要？当婴儿睡着了，他与母亲会把它当成一种关系的“继续”还是“分离”？出生后头几周、头几个月的经验对后来的发展有多少影响？

考虑我儿子的年纪，我在梦里照顾他的方式显然不适当。不过，也许它代表的是对过去的记忆：过去，我们一起讨论过，我如何帮助他进行一件他得独自完成的任务。没有人能够替别人睡觉，父母也不能替孩子考试！弗洛伊德认为梦是睡眠的守护者；精神分析师乔伊斯·麦克杜格尔(Joyce McDougall, 1974)呼应弗洛伊德的说法，她说，父母是孩子睡眠的守护者，矛盾的是父母得先自己入睡，然后才能圆满达成此任务。父母能入睡梦见自己的小孩，才能让孩子入睡做他们自己的梦。

本书也会涉及一些强烈的情绪。许多父母告诉我，他们因为无法解决婴儿失

^① 译注：英国义务教育提供至十六岁，十六岁参加 A-level 考试，之后是一年的大学预科，然后进入大学(University)。



眠问题而深感绝望,有时也谈及此困境引发的“生死”感受。我希望本书能传递这些强烈情感。十年来,我在某儿童诊所(Child Health Clinic)及伦敦塔维斯托克诊所(Tavistock Clinic)与这些父母合作,帮助他们改善困境。下一章,我会说明我使用的方法;本章则在说明这个问题的脉络,亦即,我认为每一个初次见面的家庭告诉我他们的问题时,他们尝试过的方法及对教养子女的期待会说明他们的行为。

我会在缺乏明显证据的情况下,将父母自身经验与其子女的困难做联结,有些读者可能会对我所做的联结感到很惊讶。我希望读者们稍安勿躁,与我一起走完整本书。与我合作的这些父母往往因为发现这些联结,而松了口气,且在心里深感被支持。对父母而言,诚实面对与子女之间的纠缠可能是一种释放,不为指责或自责,而是给自己一个新机会,重新与子女建立良好的互动。有些状况会渐渐被定位,问题慢慢被解决。

检视睡眠问题让我们了解父母身处其中的复杂情绪。我们看见这个历程的微妙,母亲和婴儿通过这个过程从最初的亲密走向意识到他们是分开的个体。睡眠问题说明了每个阶段的困难。接收婴儿的需要,敏感于他们的恐惧,并自然地提供安抚之外,还需要设定清楚的限制。理解婴儿的恐惧使父母能够包容这些恐惧,婴儿便渐渐学会管理自己。父母不需要把婴儿的恐惧变成自己的恐惧。

本书内容摘要

第一部分先介绍一些概念,关于如何与家中有失眠婴儿的家庭合作。第二章说明临床方法,此乃是本书的基石。我采用的方法是精神分析取向(虽然工作期限很短),所谓精神分析取向乃指我如何接收并反映父母所言,并在心中展开理解并统整的历程。然后,父母渐渐也能展开类似的反省了解。我与父母一起了解他们的婴儿,认识婴儿的独特,然后帮助他们跳开固有的思考和反应。虽然成功的部分原因是因为我累积了很多经验、见了许多家庭,不过它还是有公式可循——每一次,都要以全新的眼光来看待每一个家庭的压力和惊惑。

我针对家中关系与父母早年经验所做的联结,也有赖于我对立即实际解决之道的看法。比起我的同事,我较少主动建议这些解决方法,虽然我知道很多有助于小孩睡得更好的方法,也有许多父母告诉我一些他们用过的很有效的方法。解决之道不该只由我提出,也该由父母发现;我的任务是协助他们修复思考的能力,使他们能为他们的小孩找到答案。在衡量此种短期处置对各个家庭的帮助时,我会

将它与行为改变技术做比较。

这工作对许多个案产生的惊人效果让我讶异,也很愉悦,我希望在本书中谈谈这些感受,以及我对其中蕴涵之张力的反应。整个家庭来就诊时爆发许多情绪,不只是因为婴儿的失眠,同时也因着他们对孩子如常的愿望及担忧。虽然听起来有点滥情,但能够参与在这些情感中,真是一种特权。在婴儿诊所里工作的家访护士及医师都知道,这个地方因为服务怀孕妇女,参与婴儿诞生,以及对这些脆弱婴儿的照顾,使它充满生与死的情感。它是个令人兴奋的地方,同时面对这些日常生活的戏剧化时刻,有时也不免令人疲累。

与父母一起聚焦处理失眠问题时,整个家都会紧张起来,充满许多不解,人也变得脆弱。然而,大部分的家庭都未严重到丧失所有的功能,他们大部分的时间还能照顾自己及家人的情绪。他们需要的,不是把问题“解决掉”或除去,而是开始一个统整的历程。这个整合的历程需要一个外人来点燃。这份工作最令人满足的,大概是治疗师也能从这个统整历程中获得许多益处。参与一个正常婴儿的发展,感受其中的强烈情感,是极深的愉悦。

第三章是个案研究,这家人(阿米蒂奇家)允许我使用与他们一起工作的详细资料(本书中所有临床案例皆使用假名)。在本章中,我会讨论第二章提及的一些议题。

本书主要谈的是人,虽然它也论及理论的部分;你可以说它主要是在谈人如何挣扎着找到自己的方法。在本书第一部分,我谈到我与一个家庭工作时,如何协助他们从纷乱的想法及情绪中找到头绪,而他们才是为其经验及想法找到意义的人。

在本书第二部分,我将有关正常婴儿如何发展的理论扩充,以提供思考睡眠问题的重要背景知识。我也将在这部分谈到我个人的挣扎,如何将两种非常不同的理论放在一起——精神分析与生理学。我会介绍一些精神分析师对婴儿发展的原创想法。从受训至成为儿童心理治疗师,多年来,我对这类工作非常熟悉。然而,生理学对成人及儿童睡眠的研究结果,以及对婴儿睡眠及其他状态发展的看法,对我则是全新的领域。

带着些许天真,我进入神经心理学用来描述婴儿发展历程的语言中,这个历程令我目眩,有些学者已结合神经心理学与精神分析对婴儿情绪发展了成熟的看法,而我则希望继续这项结合的工作。在这样的思考下,第四章及第五章探讨的主题有:正常睡眠的功能、婴儿的睡眠周期如何建立,以及父母照顾婴儿的方式(包括所有例行的活动及上床时间)如何影响婴儿的生理功能。