

从发展心理学角度剖析成年人“怕黑”案例

俞岚

南京技师学院

DOI:10.12238/mef.v8i10.13944

[摘要] 人类对黑暗的恐惧不仅仅是简单的情绪反应,更是刻画在基因里的原始本能,在人类数万年的繁衍生息中,已形成应对和适应黑暗恐惧的内在机制。本文以成年人“怕黑”的真实案例入手,重点从发展心理学的依恋理论视角深入剖析“怕黑”的心理机制,研究揭示怕黑与早期依恋关系、安全感、焦虑情绪等的内在关联,为理解成年人怕黑恐惧心理治疗提供理论依据和心理干预工作新视角。

[关键词] 发展心理学; 依恋理论; 成人怕黑; 分离焦虑

中图分类号: B84 **文献标识码:** A

Analyze the case of adults who are afraid of darkness from the perspective of developmental psychology

Lan Yu

Nanjing Technician College

[Abstract] The human fear of darkness is not merely a simple emotional response but an innate instinct encoded in our genes. Over tens of thousands of years of human evolution, an internal mechanism for coping with and adapting to this fear has been developed. This paper begins with real cases of adults who are afraid of the dark, focusing on the psychological mechanisms behind this fear from the perspective of attachment theory in developmental psychology. It explores the intrinsic connections between fear of the dark, early attachment relationships, security, and anxiety, providing theoretical foundations and new perspectives for understanding and treating adult phobias related to the dark.

[Key words] developmental psychology; attachment theory; adult fear of darkness; separation anxiety

怕黑作为一种普遍存在的恐惧现象,传统上被视为儿童期的典型特征。然而,现实生活中,相当比例的成年人仍然持续经历不同程度的怕黑情绪,这种现象背后隐藏着复杂的心理机制,我们从不同角度审视怕黑的心理本质发现,怕黑与早期依恋关系、创伤经历、认知偏差和现代社会压力之间都有千丝万缕的关联,而发展心理学中的依恋理论作为解释人类情感联结和人际关系形成的重要理论,将为我们剖析成年人怕黑现象提供独特视角。

1 依恋理论概述

儿童发展心理学指出,依恋是婴儿与抚养者之间一种积极的、充满深情的感情纽带,它对于激发父母和照顾者更精心地照料后代,对形成儿童最初信赖和不信赖的个性特点有着重要的影响^[1]。儿童早期与照料者之间形成的关系的性质将会影响儿童以后的发展。安斯沃斯(Ainsworth & Wittig, 1969)和她的同事利用在陌生环境中母婴分离时婴儿的反应,设计了“陌生情境”实验,以测定婴儿依恋的反应和类型,进一步将婴儿的依

恋类型划分为安全型依恋、回避型依恋和反抗型依恋^[2]。此后,依恋理论不断发展和完善,研究范围从婴儿期扩展到童年期、青少年期乃至成年期。

依恋理论的核心观点认为,个体早期与主要抚养者的互动模式,塑造了其内部工作模型。这种内部工作模型是个体对自我、他人以及人际关系的认知和情感表征,影响着个体在日后生活中对人际关系的期望、情感体验和行为方式。安全型依恋的个体,由于在早期获得了稳定、及时且关爱的抚养,形成了积极的自我认知和对他人的信任,在面对压力和威胁时,能够更好地调节情绪,寻求有效的社会支持。而不安全型依恋的个体,可能在早期经历了抚养者的冷漠、拒绝或缺失,从而形成了对他人的不信任和自我依赖的模式,并且在个体成年后,仍然对其心理和行为产生重要影响。

2 人类怕黑的心理机制

人类对黑暗有着天然的恐惧,从儿童黑夜啼哭,到成人黑夜独行的莫名紧张,黑暗恐惧如影随形,跨越年龄与地域。怕黑已

不仅仅是简单的情绪反应,还是刻画在基因里的原始本能,更具有生物学基础,那究竟是什么让我们如此惧怕黑暗呢?

在人类数万年的进化过程中,人类对黑暗的恐惧源于远古环境中夜间捕食者的威胁,视觉能力的限制导致警觉性提高。在我们的脑中,杏仁核是加工情感和恐惧反应的形成与储存有关的重要边缘结构。勒杜(LeDoux, 1998)发现个体的恐惧反应与杏仁核有关,杏仁核可以将获得的感觉信息整合到适应反应中去,以便为机体的应激反应和行动进行准备^[3]。在黑暗恐惧环境下,杏仁核激活增强,引发交感神经兴奋(如心跳加快、出汗),形成恐惧的生理反应,让身体进入备战状态,随时准备应对突发危险;同时,海马体提取过往与黑暗相关的负面记忆,与杏仁体产生的恐惧情绪相互交织,进一步强化了恐惧反应。当我们内心孤独、缺乏安全感时,黑暗会将内心的不安放大,加剧心理负担。所以,人类对黑暗的恐惧,是本能、心理、与大脑机能启动交织而成的复杂情绪。

3 成年人怕黑与依恋理论的关联机制

下面通过运用发展心理学理论对一位教师过度“怕黑”治疗案例的讨论,剖析成年人“怕黑”心理机制,找寻控制和应对恐惧心理的有效方法。

3.1 案主基本情况

案主为学校在职教师,女,47岁。

3.2 案主自述成长经历

“我出生时因为妈妈身体不好,加之爸爸在部队工作忙,1个月不到就被外婆带走抚养,后来因为外婆家中还有其他重要的事情,1岁不到的我又被送到乡下一位陌生的奶妈家,爸爸定期来看望和送奶粉。但奶妈对我并不好,欺骗了爸爸妈妈,寄给我吃的奶粉都喂给了自己的孩子,而我大多是吃稀饭。有一次爸爸路过村子来看望时,发现奶妈带着自己的孩子下地干活了,只留下我一个人满身痱子坐在床上使劲哭,爸爸又气又心疼,不由分说将我抱走了。但3岁不到的我并没有回到父母身边,而是又被送到奶奶家,奶奶是疼爱我的,幸福地长到5岁,最后被接到了父母身边幼儿园,以后便再没有离开过父母。”

3.3 案主自述心中困惑

“我一直怕黑,即便在父母身边小床上睡觉或是后来与哥哥一个房间睡觉时,记忆中是常常瞪着大眼睛望着黑夜,心中不知在害怕什么;后来单独一人一间房时,基本上是被子蒙头睡觉,醒来常常一身汗,夏天也是如此;已到知天命的我,如果是一个人的夜晚,那一定是所有的灯亮通宵;想想这些,自己都觉得无法理解。我一直觉得自己是一个幸福的人,没有经历过大风浪和大挫折,对于童年这段经历,和父母一起聊过,理解了父母在那个年代工作和生活的不易。我常常在想,自己到底在怕什么?怕妖魔鬼怪吗?怕坏人吗?好像都不是,但为什么还是有对黑暗的恐惧?”

3.4 不安全依恋关系形成

通过对案主0—5岁和成年后生活状态的描述,我们可以初步知晓:

3.4.1 基本安全感的缺失

美国著名动物心理学家哈洛(Harry F. Harlow, 1958)设计了别具一格的罗猴研究:让幼猴与母猴分离,并制造了两种假母猴代替真母猴,一个是由金属丝构成的圆筒“金属母猴”,另一个是在圆筒外面盖上一层柔软的毛巾的“布母猴”,这两个假母猴都装有可供幼猴吮吸的奶瓶,并且幼猴可以自己选择接近哪个假母猴,实验的结果是,不论布母猴是否供应食物,幼猴除了吃奶时间之外,大部分时间是与布母猴在一起度过。哈洛由此得出结论,身体接触的舒适比食物对依恋的形成起着更重要的作用^[4]。虽然这个实验的对象是猴子,心理学家普遍认为,它对人类婴儿同样适用。英国心理学家鲍尔贝(John Bowlby)通过研究长期离开父母生活的儿童得出结论:心理健康最基本的东西是婴幼儿应当有一个与母亲(或一个稳定的代理母亲)间温暖、亲密的连续不断的关系,并将这种关系发展到青年甚至老年^[5]。案主在婴儿期(1个月内)被迫离开了母亲,经历了第一次分离,没有享受来自母亲的爱抚;后来在外婆和奶妈的抚养中,时间也非常短,特别是奶妈有自己孩子要抚养,没有给予案主足够的爱抚。由此可以认为,案主在生命最初没有建立最基本的安全感。

3.4.2 分离焦虑的产生

如果案主出生后离开母亲是第一次分离,那么1岁不到离开外婆就是第二次分离;在离开外婆跟着奶妈生活期间,虽然没有足够的爱和高品质的营养保证,但熟悉这样的环境和生存还是没有问题的,随着被爸爸带离并交给奶奶抚养,对于一个不到3岁左右的婴儿经历了第三次分离,再次面对一个陌生的环境和人;在奶奶身边幸福生活了二年多,得到了很多爱,在零碎的回忆中都是安稳幸福的画面,但随着父母生活的改变,又被迫离开奶奶,跟随当时还很陌生的父母和哥哥一起生活,可能所有人都会认为这样的结局是不错的,但对于一个5岁已有清晰记忆的孩子来说,这是第四次分离,并且是一次有深刻记忆的、令人难过的分离。所以,对案主来说,0—5岁,经历四次重大分离,生活的不确定性已深深印刻在脑海中,并被深深压抑在潜意识中。

3.4.3 不安全的依恋关系形成

案主在幼年期遭遇不断更换抚养人,在不稳定的情感依恋中成长,这种不稳定和不确定的亲密关系造成案主内心强烈的不安和困惑,形成不安全的依恋关系,导致成年后对他人和环境的不信任感。

4 为什么会“怕黑”?

找寻到以上原因,回到问题本身,案主的幼年经历与“怕黑”有什么内在关系呢?

4.1 幼年经历的影响

我们知道,与亲人分离、低质量陪伴或不稳定陪伴对于一个年幼的孩子来说,是无法自己控制的事情,同时伴随恐惧和悲伤的感受。孩子会将让自己失控的部分切割到“我”之外,归罪于外部世界,而黑暗中似乎隐藏某种看不清,摸不着的力量,使人产生如同失控时一样的紧张、恐惧的感觉,所以潜意识中就把黑暗与失控进行关联。成年人“怕黑”程度越严重,说明其在幼年时期经历了越多的失控境况。

4.2 依恋理论的解释

童年时期是依恋关系形成的关键阶段,个体与抚养者之间的互动质量直接影响着依恋模式的形成。对于成年后依然怕黑的人来说,早期的依恋经历可能埋下了恐惧的种子。例如儿童在黑暗环境中,经历了抚养者未能及时给予安抚和保护的情况,这种负面体验会与黑暗建立起强烈的情感联结。安全型依恋的儿童,在遇到黑暗带来的不安时,抚养者能够及时出现,给予安慰和安全感,帮助儿童逐渐克服对黑暗的恐惧;而对于不安全型依恋的儿童,抚养者的回应可能不稳定,有时忽视儿童的恐惧,有时又过度保护,这使得儿童无法建立起对黑暗环境的安全感和掌控感,这种恐惧就有可能延续到成年时期。

4.3 安全感缺失的影响

安全感是个体在依恋关系中形成的重要心理需求。从依恋理论的角度来看,成年人怕黑现象本质上反映了安全感的缺失。早期不安全的依恋经历,使得个体在内心深处缺乏对环境和他人的信任,这种不安全感在黑暗环境中被进一步放大,黑暗模糊了视觉信息,增加了环境的不确定性,使得个体难以掌控周围情况,从而引发对潜在危险的担忧和恐惧。对于不安全型依恋的成年人来说,他们在黑暗中无法像安全型依恋者那样,基于对自身能力和外部支持的信任来缓解不安,而是更容易陷入对危险的想象和焦虑之中,加剧了对黑暗的恐惧。

5 改善方案

5.1 接纳过往经历

成年人在童年时期不安全的依恋经历而造成的怕黑心理,可以通过追溯并重构这些记忆的方法来修复。通过认知重构,理解父母当时可能因自身原因无法给予及时回应,并非自己不值得被保护,从而减轻内心的负面情绪和对黑暗的恐惧联想。上述案例中,我让案主了解了其“怕黑”的原因,案主渐渐表达了对幼年经历的接纳,以及对父母在当时的生活状态下无法亲自抚养的理解和体谅,这是至关重要的环节,只有内心完全接纳,才能真正生出勇气和力量来解决当下的心理困境。

5.2 直面恐惧感觉

系统脱敏是克服恐惧心理的有效方法,基于依恋理论,在实施过程中可结合个体的安全感需求。我让案主尝试在安全的黑暗环境中呆着,刚开始可以有人陪伴,慢慢过渡到一个人呆着,

时间也由短及长,频次由少及多,以案主可以忍受为限;每一次尝试都要尽可能静静去体会那种在黑暗中不确定和无法掌控的恐惧的感觉,细细品味,熟悉这种感觉,因为让自己不恐惧的前提是直面恐惧,看见和接受自己的“不勇敢”是走向“勇敢”的必经之路。随着一次次的尝试,案主反馈“怕黑”程度渐渐缓解,降低了对黑暗的敏感度和恐惧反应。

5.3 重建内在安全

不安全型依恋的成年人往往缺乏内在安全感和积极的自我认知,重建这些要素是克服怕黑心理的关键。一是可通过日常的自我关怀行为增强内在安全感,如在睡前为自己营造温馨舒适的环境,点上香薰、播放舒缓的音乐,让自己在黑暗中也能感受到放松与惬意;二是积极培养自我效能感,提升对自身应对能力的信心,可以从一些简单的小事入手,比如在黑暗环境中独立完成一项小任务,如摸索着找到开关打开灯,每一次成功的体验都能强化“我可以应对黑暗”的信念;三是学会积极的自我对话,当处于黑暗中感到恐惧时,用鼓励和肯定的话语安慰自己,如“我很安全,我有能力面对这一切”,逐渐改变消极的自我认知,增强面对黑暗的勇气;四是在黑暗环境中做让自己开心的事情,比如听欢快的音乐、朗诵诗歌、自我对话等。总之无论用什么方式,都以愉快的正性情感体验替代恐惧不安的负性情感体验。

5.4 构建支持网络

依恋理论强调良好的人际关系对个体心理发展的重要性。成年人可以主动与他人建立安全、信任的关系,构建自己的社会支持网络,在面对怕黑心理时,及时向亲友倾诉,分享自己的恐惧和感受,朋友或家人能够给予理解、安慰和鼓励,这种积极的回应有利于缓解个体的焦虑情绪,增强安全感。此外,也可以参加一些兴趣小组或社交活动,扩大社交圈子,在与他人的互动中获得更多的情感支持和归属感。当个体在人际关系中感受到被接纳和关爱时,内心的安全感会得到极大提升,对黑暗的恐惧也会相应减轻。

经过半年的辅导,在坚持不懈进行勇敢地内在探索和不断地尝试下,案主对黑暗的恐惧明显缓解,直到可以独自关灯睡觉。

6 结论与反思

通过对上述案例的分析可以看出,案主父母由于工作原因无法亲自照料孩子,案主五年内经历四次分离,无法形成安全依恋关系,对其建立基本的安全感、信任感造成干扰,对成年后的生活产生了不良影响,而“怕黑”只是这种影响的承载方式,表现为案主对黑暗环境产生过度的恐惧和焦虑。

对于个人成长来说,过往的生活经历,我们既然已经无法改变,那就全然接纳;对于内在的恐惧,我们更需要升起勇气直面,因为能够治愈自己的永远是自己。

家长、教育者乃至全社会必须重视孩子早期优质陪伴,尤其是父母,因为家庭基本的功能就是家人生活在一起,互相照顾,互相温暖。父母有工作和养家的负担,这些都是成人社会的苦恼,当我们有条件时,应该本着儿童利益最大化的原则,优先处理这类生活难题^[6],无论生活多么困难,无论工作多么繁忙,都请陪伴在孩子身边,给予爱的支持,营造温馨家庭氛围,为孩子成长筑牢温暖根基,筑就幸福健康人生。

[参考文献]

[1]刘金花,邓赐平.儿童发展心理学(第三版)[M].上海:华东师范大学出版社,2013.244.

[2]刘金花,邓赐平.儿童发展心理学(第三版)[M].上海:华东

师范大学出版社,2013.245.

[3]安媛媛.创伤心理学[M].南京:南京师范大学出版社,2019.70.

[4]刘金花,邓赐平.儿童发展心理学(第三版)[M].上海:华东师范大学出版社,2013.249.

[5]刘金花,邓赐平.儿童发展心理学(第三版)[M].上海:华东师范大学出版社,2013.251.

[6]李玫瑾.心理抚养[M].上海:上海三联书店,2021.30.

作者简介:

俞岚(1973—),女,汉族,浙江绍兴人,研究生,高级经济师,研究方向:人力资源管理、院校心理学、学生综合管理。