

童年创伤对亲密关系的影响研究综述

闫品佳

淮北师范大学, 中国·安徽 淮北 235000

【摘要】童年期创伤经历会对个体产生一系列不利的影响,破坏个体与他人建立和维持亲密关系的能力。从生物学角度理解童年创伤的神经机制,并通过表达性心理治疗及正念干预来改善个体间的亲密关系显得尤为重要。

【关键词】童年创伤; 亲密关系; 正念

儿童的身心健康成长离不开安全温暖的家庭环境。家庭被视为人类身心发展的加工厂,父母是孩子接触社会最早的纽带,父母营造的良好家庭氛围,积极和睦的亲子关系会对儿童的身心发展起促进作用。儿童期遭受的忽视和虐待,对儿童的身体、认知、情感和社会性产生负面影响,从而导致心理、行为和学习问题,并在整个生命过程中持续存在。此外,累积性创伤可能会进一步增加风险,为亲密关系的建立带来阻碍。而及时实施干预措施可缓解创伤经历对儿童造成的影响。

1 童年创伤的概念界定及理论基础

童年创伤的概念最早由美国科学家Henry Kempe在1976年发表的《受虐儿童综合症》中提出。至此之后,童年期间的创伤由家庭教育问题变为引人深思的社会公共卫生问题。虽然不同学者对童年期创伤有不同见解,但综合他们的观点可以发现,童年创伤与破坏个体身心健康息息相关。因此,本文所讨论的童年创伤指个体在童年期和青少年期所遭遇的创伤经历,包括所有种类的身体或者情感的虐待、忽视以及性虐待等,会直接或者间接的伤害儿童的健康、发育以及亲密关系中的尊严、信任感等。

一项美国的调查研究表明,大约有五分之一的女性和十三分之一的男性在童年期遭受了性虐待,大约四分之一的人在童年期遭受了身体虐待。考虑到童年虐待的普遍性和危害性,研究童年创伤对个体的影响具有重要的现实意义。而关键在于童年创伤是否影响了大脑发育,针对这一问题的解决有助于了解负面的生物影响及其对健康与发展的影响,进而提出缓解童年创伤的负面影响的干预手段^[1]。

2 童年创伤的生物学基础研究

磁共振技术的出现,使得人们能够从认知神经的层面揭示童年创伤和大脑的关系。许多研究关注了童年创伤对大脑结构的改变。目前为止,比较一致的结论是海马和杏仁核是受童年创伤影响的核心脑区。海马作为边缘系统的核心结构,承担着构建和提取记忆的功能,包括自传体记忆等。很多精神疾病都涉及到海马结构的异常,如 PTSD,精神分裂,双向障碍等。由于富集了糖皮质激素受体,海马对创伤事件非常敏感,过量的糖皮质激素会损伤海马的功能。杏仁核作为边缘系统的另一重要区域,涉及到情绪记忆加工,威胁刺激探测及反应等功能。跟海马类似,杏仁核也是一个富集糖皮质激素受体的脑区。研究表明,早期的创伤暴露会引发杏仁核体积的增加,特别是在童年期,早期的创伤也会使得杏仁核对后来的压力更加敏感,从而导致在成年期表现出杏仁核体积的下降。

除了海马、杏仁核之外,大脑内钩束 FA(Fractional anisotropy)值也会受到童年创伤的影响。有研究发现,被遗弃的

孤儿会表现出FA值的降低,并且,FA值与成为孤儿的时间长短呈现显著的负相关。钩束连接着边缘皮层(如海马、杏仁核)和OFC,钩束完整性被破坏会引发多种精神疾病,如社交焦虑障碍、精神分裂症、双相障碍等。由此可见,探讨童年创伤的神经生物学基础,对于深入理解童年创伤对个体成年期亲密关系的影响及其神经机制有重要作用,同时也有助于针对童年创伤引起的亲密关系问题提出干预措施。

3 童年创伤对亲密关系的影响

亲密关系(close relationship)是一种重要的人际关系,它能提供给人类基本的社交需要,提供给人们稳定的情感和心理支持,帮助人们彼此扶持着解决生活中的困难和危险,形成较为稳定的关系小团体和单元。亲密关系对个体发展的影响是重大的,大多数人都要经历恋爱关系,一段亲密的甜蜜爱情可以让人体验内心的幸福与美好,不仅增添生活的色彩,也能有利于更好地投入学习和工作当中;而那些痛苦、不健康甚至病态的恋情也很可能让人心灰意冷、身心受创,甚至可能做出难以挽回的错误和伤害行为。所以,对亲密关系质量的测量与评估就显得尤为重要^[2]。

4 后期干预对亲密关系的改善作用

童年创伤性经历会对个体产生一系列不利的影响,破坏个体与他人建立和维持亲密关系的能力,使个体在亲密关系产生较多的冲突,体验到较少的亲密感。但令人欣慰的是,这种不利影响能通过后期干预得到一定缓解。有学者提出,将表达性心理治疗的理念引入团体心理治疗中,在治疗情感创伤、增进自身和他人的了解、改变行为和思维模式等方面均能够产生正性影响(高苗,2020)。Diane Joss等(2020)的研究发现,接受正念的被试与控制组相比,双侧海马灰质体积显著增加且感受到的压力有所减少。因而可以推知,基于正念的干预可以通过影响大脑的神经发育进而改善个体感知到的关系满意度。综合这些研究结果,我们可以确信,后期干预能有效缓解由于童年创伤经历对亲密关系造成的不良影响,并为如何有效缓解早期创伤经历造成的损伤提供了较好的事实依据。

参考文献:

[1]高苗.大学生童年创伤经历对成人依恋的影响机制及表达性团体心理干预研究[D].苏州大学,2020.

[2]Diane Joss, Sara W. Lazar & Martin H. Teicher. (2020). Effects of a mindfulness based behavioral intervention for young adults with childhood maltreatment history on hippocampal morphometry: a pilot MRI study with voxel-based morphometry. ?Psychiatry Research: Neuroimaging.