



環保垃圾記憶

文 · 浮人

人生 是由記憶系統裡儲存的整體經驗所建構而成的。而「自我」存在的感覺就在其中。自我是以「意義」和「目的」為導向，而由包含性階層系統（nesting hierarchy system）的運作來產生。人類的大腦裡並沒有單一的、最高階層的特定區域來主持這種統一整合的功能。換言之，是由身、心、靈統合後的整體表現。也就是物質性的和非物質性的一瞬間地之整體表現。

人類的大腦是自動以及主動地預測、計算後才會產生行為。有了行為時才會促發了情緒的反應。並且運用匯集、同步震盪以及來回活化回流的機制來連結後才產生了意識。所謂的「達爾文效應」會在整個的歷程中作出神經系統的脈衝波之同步激發，而發生最終的行為的表徵和情緒的反應。這一切都會被感知系統自主地登錄成龐大經驗記憶庫裡頭的一部份。也因此我們會有形地意識到吾人的記憶之存在。但是也無形地被迫掃瞄、儲存了無奈的、不知覺的記憶，便將其隱藏在大腦的潛意識空間中。

每當我們需要對應於外界給的刺激訊息時，意識的和潛意識的記憶會同步地向外對應而引發了經驗記憶的產生。這個時刻我們就會意識到這個經驗的感覺，包括了當時的味道、聲音、感受、細節、歷程和情緒…等等。問題是我們的記憶之真實性是不足於信賴的；它是一個曲扭和實虛並存的經驗記憶。全然是由大腦給予定義的。由同學會中的交談之間，會驚覺地發現到針對過去的同的一件事之記憶，怎麼會有眾多不盡相同的版本；多少的虛構的情節參插其間，然而說話的人卻會堅持他們所說的都是正確和真實的。

經過歲月沈澱後的不斷累積，我們的經驗記憶庫是日趨龐大。但是記憶的本身並不是恆固性的。歷經歲月的流逝中，不斷地接收不同的訊息刺激之影響而坑洞百出。大腦會主動地維護著系統之完整性的考量下，而進行著重新塑造，解釋、定義和改良的歷程。原本是一個好端端的記憶，最後卻變成了百片貼花圖。連原來的記憶的結構和形式也會整個地被改掉。接著本來極為鮮明的情緒經驗也跟著變的模稜良可。

我們的意識系統只能搜尋和提取外顯性的記憶。但是內隱性的記憶是潛意識的。因此個人所獨特擁有的極為複雜之內隱性記憶，我們卻是無法加以說明、描述、解釋。甚至於都不曉的它的存在。只有科學上的研究事證顯示出：在不刻意地使用意識狀態下，直覺性的反應中會提取出內隱的記憶。但是其中依然夾雜著大腦所定義過的記憶資訊。我們的情感模式和學習所得都是大量的儲存在內隱記憶系統裡頭。



大腦的實際的運作上性喜偏用常模的方式，所以「化約」就成爲了記憶儲存的工具。加上負責處理轉爲長期記憶的海馬回和邊緣系統（情緒和情感的內皮質區）的關係很密切，因此強烈的情緒和情感的儲存和提取，經常會發生增強的作用。尤其是不愉悅和創傷的記憶之儲存和提取，其跡象更爲明顯。「沾黏作用」（*possessed association*）使得記憶之儲存和提取會發生糾纏、錯置的現象。

年齡的增加使得大腦的神經機制之運轉會比較遲緩、心智彈性能力也會較爲僵化。這些狀態會讓大腦「專心」機制之長處成爲固執的表現。何況大腦在搜尋記憶資訊時，通常傾向於和目前的情緒狀態的情境比較相吻合的記憶爲優先提取。因此總會發生更清楚的「沾黏作用」的效應。

我們天天使用著日積月累所形成的龐大經驗記憶資訊，難免觸及到上述所言的大腦的演化建制後的運作之影響，而充斥了許許多多的「垃圾記憶」。這些垃圾記憶由不經意、毫無知覺地掃描、進入了我們的記憶系統中。直接造成我們對人際關係的圓融程度外，也造成了對事件的判斷和看法之正確性。甚至於干擾著思緒和情感的穩定度。

□ 多少的不必要的敵意是否因爲垃圾記憶的沾黏作用而產生的？把別的事件之不愉悅的情感經驗記憶糾纏到不相干的某個人／某件事之身上？

□ 或是心智彈性的僵化而堅持己見（垃圾記憶的成見？）；聽不進去真實的訊息？

□ 錯置別人的所陳述的實質意義，而一昧的說出：「我了解你的意思…」卻還是說著沒有針對性的內容？

□ 小事一椿卻弄得心神不寧、或是憂鬱不堪？

以上簡舉的例子都是垃圾記憶，因爲沾黏作用的效應所造成的結果。然而垃圾記憶並不全然地是負向的、需要時時加以監控、分類和利用。有些垃圾記憶可以成爲聊天的的好材料、平添了樂趣和氣氛。也可以用來促進判斷性正確與否的對比用材料資訊。也可以當作回味無窮的回憶，儘管內容是否虛實，不也就是多了些情景繽紛的顏色嘛！

環保我們的垃圾記憶是有助於身心靈的健康。建制個迷你心智覺察系統，每當負向的垃圾記憶浮現時可以予於校整。

「一日三省吾身」不就是這個道理。友聲

□ 僅供國立交通大學校友雜誌：交大友聲免費刊載。

□ 作者：林 毅（錦堂），筆名：浮人。【交大高階管理學碩士、藝術治療學會一般會員、失智症協會會員、智力健固研究者、商人、美術造形作家】

□ e-mail: dartleco@ms26.hinet.net 手機：0937-967-830

※ 保有所有著作權（June 15, 2007 <Sun>）非經許可，不得轉載且以任何方式、技術、平台予以流通。