



擁抱焦慮

文·浮人

「免緊張啦！」似乎成了現代社會的人們生活的口頭禪了！一句安慰的話裡充分地反映出人們日常生活之經常性的身心折磨的歷程。「死緊張」似乎成了人們日程性的動作。做不完的每日例行之事外，還需要應付突發事件的衝擊…等等，一刻不停地搔擾著人們的心靈。

由一個由古老演化的機制—警戒注意力系統，和人類特有的新皮質腦區之演化後的結合，創造出了「焦慮」這個人類獨有的特質。焦慮的產生使得警戒注意力系統的時間延長，並且超越了哺乳類動物的應有極限外，也延續成爲沒有結尾的時限。而焦慮的深度與新皮質腦區之演化後的尺寸大小有關。仔細觀察居家寵物的貓和狗的反應後，可以看得出狗的焦慮傾向比較明顯的多，只因爲狗的新皮質的尺寸比貓大的多，而且情感系統的發展比較完整。從古時候人們就認爲貓比較無情不無科學上的根據。

而人類的高度演化的新皮質腦區之特異功能—預測力和想像力，使得人們的焦慮反應更爲明顯。我們只要用想的方式就足以喚起內分泌腺的充分反應。況且再加上預測力的使用，連不一定存在的、會不會發生之未知事件，都會讓人們半夜驚醒。事實上心力的使用比起體力的使用是更爲消耗能量的。

焦慮的深度和大腦的扣帶迴腦區有著密切的關係。扣帶迴腦區和許多的情感和情緒的腦區有密切的連結。其中以杏仁核（恐懼）、海馬（記憶）的連結，更使得焦慮會演變成了恐慌症兆。扣帶迴腦區是和與人類的專注力行使有關。也因爲它的功能使我們會執意著某件事上。在科學實證上，刺激它的前部位會發生正向反應，使人們減輕了焦慮和緊張。另外它的下半部也連結著胼胝體，是一個女性比起男性的尺寸更大、神經連結更爲密集、主職左右腦的訊息傳遞的腦區。可想而知，女性比起男性的焦慮會更爲深化。加上解除焦慮的激素在男性的生化反應是來的快且多，因此女性會比男性更爲容易地產生焦慮和揮之不去的感覺。



◎調適性心理學·擁抱焦慮

身心系統是個恆定系統(homeostasis)，焦慮感會進一步地演變成爲恐懼的壓力。單單過度的焦慮所產生的壓力，就會讓身體的生化系統發生了轉移資源的動作，會將全身的機轉作出全面性的調整，以應付當下生存的要件。這個調整常常使得免疫系統降低了品質，而壓力激素（醣皮質素 glucocorticoids）過量的產生而傷害到形成記憶的海馬的神經細胞。這個機轉會使人們容易產生器質病兆外，也會使長期的記憶不容易形成、固化而造成記憶力變差的癥兆。

從弗絡依德（Sigmund Freud）對焦慮的重視之論述：焦慮是情緒混亂和行爲失序的核心問題。以及文學創作上無數的作品內容是由焦慮來取材的…等等觀之，可知焦慮是從靈長類演化成爲人類以來所具有的基本特質。並且伴隨著社會化的高度發展、知識的累積、資訊的氾濫，都造成人類的困惑、迷茫、物化、價值觀的混亂、惶恐不安、行爲失序，以及後現代工業社會的疏離感…等等，可知焦慮的意義對於人類是個既嚴肅又得深思的重要課題。

由18世紀以降，神學家、哲學家就焦慮的意義進行了無數論述性的研究，但是因爲當時的神經內分泌學的知識尚未完備，所以其論點都有所偏頗。如以弗絡依德的創見：潛意識觀念來解說，加上大腦的自動運作的機制而言。由大腦自動地所浮現的焦慮（以前被稱之內隱性焦慮）會經常地敦促著意識層面的我們（感知的我），以致於造成了感官性的焦慮（神經質的焦慮）之外顯表現。

人體的內在的訊息系統是由神經系統（電化傳導）和內分泌系統（生化傳導）所組成的網絡。但是偏偏卻有兩組層面之系統（意識／潛意識＝感知／自主）來指揮、調控的。每當由潛意識自主算計後所浮現的訊息，遇上了意識層面所感知而獲得的訊息，兩者的對撞因而發生了矛盾而產生的焦慮、那才是讓人們無法內外調和的主要原因，這也正是活在當下的我們所需要學習如何去調控的重要訓練。另外，這兩者之間的相互影響、較勁（爭奪主導權）更使得人們的身心煩躁不堪。俗話言之：焦慮傷人，莫過於此！

面對壓力型的心理折磨時，人際關係對焦慮深度的降低和解除而言，並不見的都有用；如果相談的對象缺乏同理心，或者傾聽的技巧不適當而造成了反射性的負向增強效應，將會使得焦慮更固著地深度化，造成所謂的「愈講愈煩惱」的後遺症。反而聖書所言：「脫離那些壞的…」是種可行的避邪趨善的方式（眼不見爲淨，減少接收不利的資訊），拒絕真相和缺少資訊的方法是有些助益的。小心而找出發洩的管道也是方法之一。但是焦慮和人類



的原創性、創造力和智慧等三者的靈現是有密切的關係。我們需要正向地面對焦慮和尋求調和之道，不致於喪失了這三者彌珍可貴的潛能而造成了文化和創造原動力的損失。因此如何來「擁抱焦慮」才是我們應該正向面對的課題。

心理諮商／治療就是要導引人們自覺性地察覺焦慮的原質和疏通其取向之歷程。讓需要支持的人能獲得訊息的確認及其因源的自覺能力。建立潛意識和意識介面的區分系統也是有用的方法。

(1) 把焦慮的內容寫在紙上，正負列表後再描述所受影響的中長短期限，再以當下的情境來對應後，解出需要煩惱或者以後再煩惱的事項。

(2) 區分和剔除由潛意識來的虛假性的訊息，並且留下其趨真性訊息。

(3) 再比較感知層面上的訊息，調整該留意的資訊後，按照中長短會影響的期限而列表之。

(4) 將值得當下煩惱的事項騰出一張提醒表後，照表來「焦慮」之(留存在此表上的事項，就是與現實當下之情境有關的真實事項)。

(5) 作個儀式，把和提醒表無關的其他列表撕碎或燒掉，來重塑大腦的記憶而正向地擁抱焦慮。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 (April 30, 2008 <Sun>) 非經許可，不得轉載且以任何方式、技術、平台予以流通。