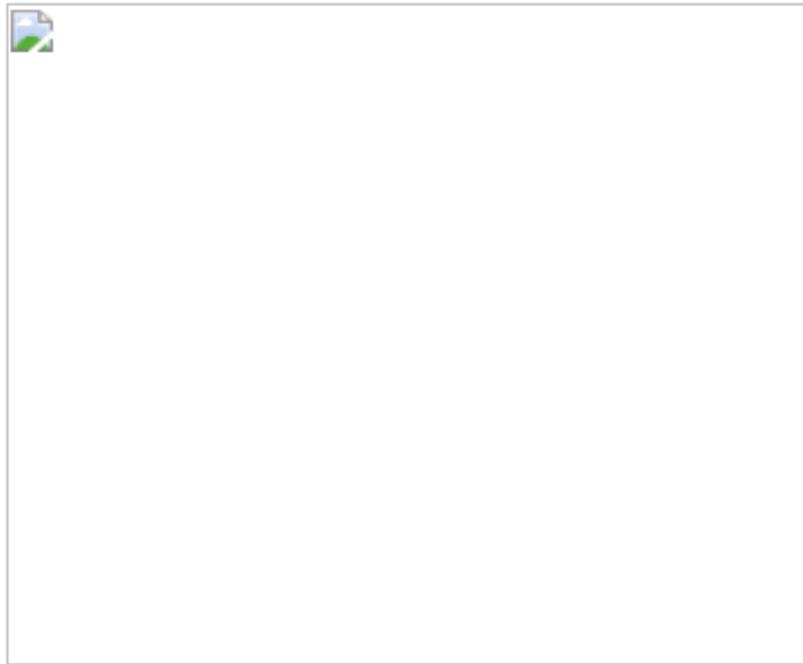


舔犢情深～今生愛

文 / 圖·林錦堂

「焦慮」事實上是生物的生存要件。地球上的生物對於刺激所產生「焦慮」狀態大都是以反射反應來應對，但是它們的注意力之持續長度是很短的。以人類的好朋友「狗」為例：最長的持續時間約5分鐘左右，如果沒有更進一步的持續性刺激來強化，這個「焦慮」狀態會自動地消退。但是人類的注意力持續長度將近30分鐘之久，因此這個30分鐘的過程中如果大腦產生了「自旋」作用，會由掌管焦慮、恐懼的情緒中樞之杏仁核為中心，一個刺激的資訊會產生像似「返芻」過程般的來回地自主強化，終究會發生的精神官能的症狀。



狗的大腦新皮質之面積只不過比一張明信片的大小而已，而且掌管注意力的前額葉只佔整個大腦面積的7%。進化到人類的階段，大腦新皮質已經「漲」大了約有西餐使用的大餐巾般之大小，也有了三張正規名片疊起來的厚度，整個的人類的新皮質必需以皺摺的方式才能塞入有限的腦殼中，因為人類的舊腦不能夠再大，不然就生不出來了。所有的生物一旦脫離母體幾乎他們的大腦就定型而不再發育。只有人類會一直發育到接近20歲，但是前額葉有時候還要到30歲左右才會停止發展。地球上最大面積的前額葉，也注定了人類的刺激反應的方式是不同於其他的生物。因為認知性質的判斷性之抑制能力是以前額葉為主要功能之一。隨著年齡日增這種能力會日趨退化。或是在精神、心理方面受到極度損傷後，這個抑制功能也無從發揮效用時，上圖的杏仁核回路就會發生回路擺盪的「自旋」作用。

絕大多數的動物都會對出生的幼獸做出舔舐動作。這是一個極富生物性的意義之行為。一般而言動物的產道都很短所以生產的過程很快（人類需要2小時左右）。幼獸在產道中沒有受到充分的刺激而產生了「假死」的狀態下來出生，此時的母獸會本能地舔一舔幼獸的排泄器讓幼獸排出堆積在腸道的糞便，不然的話幼獸會因而死亡。再者母獸也會觸舔幼獸的體毛及刺激它的皮膚，藉此喚醒幼獸的呼吸中樞讓它能夠開始呼吸。像猴子的產道比猩猩短，猴子就得舔遍幼猴的全身而猩猩就沒這個需要了。至於人類因為有種人工接產的方式——剖腹產。嬰兒出生時沒有經過產道的接觸，使嬰兒的「皮膚」因此沒有受到產道的充分「觸撫」，使呼吸中樞的喚醒不盡周全而常常哭不出聲，這個時後接產的醫護人員會以輕拍屁股和背部的方式來加以喚醒。同時把他倒立著讓阻塞的羊水和肺部內的液體吐出來。

（附圖1）杏仁核情緒傳輸至相關腦區
（源：Pessoa, 2008）

皮膚是嬰兒最早發育完成的「器官」。為什麼說它是器官呢？由胚胎學的角度來看人體，是由內胚葉、中胚葉和外胚葉所構成的。而皮膚和大腦都是由外胚葉系統分化發育而來，也和神經系統的分化有關，三者都是處理刺激的「資訊」為主。換個角度來講「皮膚」是「感知」外部世界的變化之腦袋，也是人類最早被使用來與他人互動的腦袋。儘管成人後「皮膚」的判定精準度會越來越不準確，譬如成年人的擁抱不確定是真誠的，經常是配合演出。而握手時的皮膚接觸能夠讓彼此雙方感覺到對方對於自己的看法和真誠的程度，但是也是可以「作弊」的。尤其是在競選時期的政治人物們，向著選民雙手緊握的力道幾乎是以意識性裝飾出來的。但是對於尚未能夠言語的嬰兒來講，「皮膚」的感知和感受卻是直接了當的。

皮膚所處理的資訊範圍包括了：冷、熱、寒、暑、痛、癢、軟、硬等生理感知。但是很少人知道皮膚也是個察覺四季變化的器官，大腦對於季節的順序和調和之間的流暢知覺，使人們有了生命時間的感受。這個感受讓大腦能夠調整體內的免疫系統、神經化學物質和內分泌物質來對應體外世界環境的變化。由此觀之，在寒冷的季節裡過度的保暖是否有益於健康？當皮膚對於「光感知」的質量降到一定的程度時，容易誘發人類發生了「季節性憂鬱症」，只因為保暖而讓皮膚無從充分地接受到「光子」的訊息和維他命D的吸收。

人類的皮膚上頭的毛髮已經「演化」到了稀疏的程度，但這並不影響到它的天生之任務反而是更為精進。任何的風吹「毛」動就能立即被大腦所感知到，資訊不會被多餘的毛髮所遮蔽。多餘的毛髮對於人類以外的生物除了生理保護以外，是有社會性互動的意義。生物舔舐初犢是個關愛的動作，而猿猴彼此之間的「梳理」著毛髮是在進行著有意義的社會性的活動：社交、八卦、「猿」際關係、社會階層和自尊與地位等等。因此，對於「口頭語言」沒有發展出來的地球上之生物而言，「皮膚」還是個重要的溝通器官呢！

初生的人類嬰兒除了以哭聲來表達他的意思以外，媽媽及時的擁抱與觸膚的撫慰會讓小寶貝很快地安靜下來，反而父親之生疏的懷抱常常讓嬰兒哭泣。因為嬰兒的外界感知除了嗅覺、視覺以外，其他的意識會集中在皮膚的上頭，以壓覺和觸覺的神經感受器很敏感地察覺對方的心意。所以男性對於嬰兒的互動方式必需經過後天的學習，不如女性來的天然。

觸撫的生理機制非常重要。這是以透過生理的刺激來調節和形成情感的神經路徑模組。如果缺乏觸撫的過程，哺乳類動物的神經系統發展會變得不夠健全，許多的神經回路的子系統之間的協調與整合就無法齊全，當然造成了混亂。美國的蓋瑞·克拉瑪（Gary-Kraemer）專門研究缺乏「社會接觸」的生物神經系統是如何產生所謂的「隔離症候群」（isolation syndrome）。被母猴隔離扶養長大的猴子常在猴群裡頭被排擠，甚之無法交配。如果把這種母猴施以人工受孕後，它對自己所生的幼猴之態度會顯出漠不關心或時常加以暴力。可見觸撫的動作會對幼兒的「焦慮平穩」的機制建構出健全的神經系統回路，尤其對於人類的嬰兒之「觸撫」作為更是重要。

在生理方面嬰兒的身體之成長、安樂的情緒形成、認知潛能的發展都有難以想像的影響。從青少年時期會不會因為壓力而發生「恐慌」和「強迫」的症狀，成年的過程時在群體中會不會發生了「社交焦慮」或是「懼曠症」，都跟個人「焦慮」之健康回復的機制、人際關係的維持能力、同理與同情心的產生有著密切的關連。甚之到年老的時候是否會因而產生了「老年孤僻症」等，嬰兒時期的「觸撫」作為是身心健全發展之絕佳的預防療效，更是一生的安康生活之寶帖。

（供國立交通大學校友雜誌：交大友聲刊載。）

林錦堂學長小檔案

※林錦堂（林毅），筆名：浮人。交通大學-高階管理學碩士（曾任：私立龍華科技大學兼任講師－企業倫理／組織）
【藝術造形／治療／智力健固研究工作坊--主持人，美術造形作家、台灣藝術家法國沙龍學會準會員、藝術治療學會一般會員、失智症協會會員、智力健固研究者，社區大學、大學推廣教育課程：（現代視覺美術／素描／記憶退化預防／藝術自我療癒／科學健康養生／壓力調適和管理）---教師】

※E-mail: dartleco@ms26.hinet.net 手機：0937-967-830

※保有所有著作權 (May 08, 2014 <Wed>) 非經原著作權者許可，不得轉載且以任何方式、技術、平台予以流通。

