

磊結焦慮～憤怒碟（上）

文 / 圖·林錦堂

憤怒」是人類在日常生活中經常會產生的情緒。生氣似乎成為人們受盡了壓力、遭受不平對待、感受到委屈、心情沮喪的時刻，為了紓解心理壓力「生氣」就成為「憤怒」的外顯行為。然而一般人會把「憤怒」當作負面的字眼來使用，大多數人會認為「憤怒」是一個人的情緒之自我管控不當或不良所表現出來的行為。實際上「憤怒」對於人類而言，在對應所遭受的環境壓力時必然會產生的身心的內在平衡和環境刺激之反應，而所展現出的自然性之調適過程與身心健康的防衛機轉。妥切地表現出「憤怒」行為也是社會性互動的「良性」發展與磨合之適用工具，如果能夠收放自如和適當運用的話。

人類的情緒（emotion）有四種最基本類型：（一）愉悅、（二）痛苦／悲傷、（三）憤怒、（四）恐懼。「愉悅」之情緒只佔了其中的一項，由此可知人類要快樂地過個日常生活不是件簡單的事，畢竟所謂「負面」之情緒已經佔了3／4的比率了，況且快樂也只不過是愉悅的高強度的心理情境而已。「愉悅」的時間長度不能佔有生物性心理之基本活動太久，這會讓生物忽略了對生存「警戒」之活動而讓獵食者傷害到自己的生命。因此有著「愉悅感」的時間會很快速地流逝，譬如用餐後的滿足、幸福的感覺經常在一聲：「吃飽了！好好吃的菜。」之後，齒縫留香的经验以外，當場的「愉悅感」似乎是很少存留到事後的追憶。如果一直再回味不已會不會發生了偏食而不想進食的狀況呢？在人類的兒童當中似乎存在不少這個病理性的案例。更誇張的例子：像是親密愛人在「歡樂」的婚禮後，「快樂」地出國度蜜月旅行去，卻在返國後直驅戶政事務所趕辦離婚手續。難以想像的是在整個的環節中他們的大腦思維過程到底出了甚麼狀況！「憤怒」？！

「憤怒」對於一般生物而言是一種罕有的反應，畢竟一般的生物的記憶能力和儲存之時間不若人類有那麼的長。一時的「生氣」反應只是它對於「恐懼」的直接表現，事過境遷後「不去想」就算了也不會再產生有「魂縈夢牽」般地浮現。但是對於人類和其近親之靈長類歷經了演化後的新皮層已經有了足夠的發達的腦區來累積「憤怒」的能量（相關的記憶大多儲存於杏仁核內），因而也演化出搏鬥和攻擊的行為。研究猩猩的社會活動和政治行為更能使人們瞭解到人類的「憤怒」之原始型態；在靈長類的領域感中「憤怒」之原始型態可以提供生活所需之空間的安全維護，甚至於展現「娛悅」的「興趣」和平衡生活中所受挫的心理感受。

但是人類的社會生活形態越來越趨於高壓而且距離「遠」始與自然心態是越來越遙遠了；「憤怒」之原始型態——搏鬥和攻擊的行為已經因為人類大腦的演化，被包裝了複雜與多樣的外衣，常常使得專業的判定或診斷產生了誤差。譬如戰爭之迷思；普遍認為好戰是因為人類具有天生的侵略性行為而展現，可是有些人卻認為戰爭是因為政治、經濟或是宗教的理由而發動的。我們不能忽略了「爭戰」和搏鬥之攻擊的行為與「憤怒」之原始型態是有生物性理由上的關連，有誰看過一隻兔子越界去擊殺另一隻兔子？也沒有一隻獅子或是老虎會越界去攻擊其他的同類，除非食物來源受到了嚴重匱乏的壓力。

但是在人類的近親黑猩猩的政治性活動中，這種越界擊殺其他同類之族群卻是經常演練和展現的，這可以作為人類的相似行為之佐證。事實上異種競爭比起同種競爭在「物競天擇」原則下是更具備明顯的「存活」之價值，也更能使爭鬥的雙方之態勢比較能夠均衡。在自然界中「滅絕」同類的行為是不會發生，生物界不會刻意去阻礙別人的生存空間，只有維護自己的有效生存空間而已。反觀「人類」的歷史中可不止是這樣吧！

根據田野現場的研究發現：人類的三種近親之一的黑猩猩是除了人類以外，在地球上的生物中最富有攻擊性的。它們不見得只為了守護狩獵的領域限界而攻擊其他的同類，當然也不會無故的「憤怒」而發動這種行動，而是常常因為聞的發慌而蓄意去執行計畫性地攻擊其他同類的群組。演化生物學者對此現象的解說：在「優生」的天擇作用之下黑猩猩去攻擊和傷害別的同類群組中的雄性是為了「搶奪雌性之「交配權」（人類的婚姻活動中也有「搶婚」的婚配儀式），以避免近親交配所產生的基因缺陷。但是黑猩猩中已有了將發育完成的雌性驅逐出自己的群組，來避免基因缺陷會發生的機制了，因此這種的解說還是不能夠給個周全的涵蓋。另外有研究者把這樣的集體行為歸因於靈長類的大腦演化出現了「好奇心」和「想像力」的心智活動之結合。這種的心智活動之高度發展和周遭環境的壓力變遷，或許也是現代的人類發生了諸多的身心疾病有關。

我認為「憤怒」其實是人類的其他情緒之副產品，從焦慮到敵意的過程中都會產生。然而對於「憤怒」的研究相對於焦慮和憂鬱是很少的，畢竟後兩者會影響到人們的日常生活而被定義為異常症狀。但是憤怒卻被視為個人修養的範圍，並不會把它看成疾病的表現。「事實」是如此嗎？事實上「憤怒」的長期展現卻是深層的壓力和焦慮兩者相互作用所產生的「協同作用」。只要其中一方的「心理神經模組」被激活，就很容易同時活化了另一方的「心理神經模組」而攜手共同展出行為。

那「憤怒」的原型大致上是可以被追溯到基因遺傳和大腦演化上之靈長類的共業，但是對於具有高度演化的大腦之人類而言不是可以簡而斷言之。黑猩猩的智能發展幾乎在出生後的一年內就遲緩與停滯，成年的黑猩猩的智能約近於相當人類的6到7歲的幼童。這和基因建制有關，畢竟黑猩猩和人類的遠祖早在600萬年以前就分道揚鑣了，可是「憤怒」的原型依舊傳承著只是面目有所別。

研究顯示黑猩猩的智能發展不會因撫育環境和過程的不同而有顯著的差異，換言之它是不受後天「干擾」的影響。嘿！人類可就大大的不同了。在教養上人類受到「後天」影響的因素高達約近55％。這是因為人類大腦的神經元之「可塑性」程度具備非同小可的能量。神經系統的可塑性隨著大腦的演化而趨於複雜，也隨著不同類別之生物所具有的大腦類別而加大了差異。具有新皮質腦區的哺乳類中最大張的新皮質之人類來說，其可塑性不只是線性的發展，簡單地由腦幹、間腦、邊緣系統一路直到新皮質之順行的發達；更是會由上而下的逆行之發達，因此人類的大腦是具備高度複雜化的可塑性。



至於人類的「憤怒」除了原型所帶來的影響以外，將近55％的「後天」是如何「被」形成的？研究表明了父母的行為與親子互動會增加子女的「焦慮」水平，而「憤怒」的水平是跟著「焦慮」水平相隨地升高而形成了「共伴效應」。這就是人類之可塑性複雜化的結果。有人說：「瘋狂是人類的自然本性」，或許稱為精確地說：「『抓狂』是高壓生活之現代人的扭曲本性。」究其原因是源自於「共伴效應」的可塑性複雜化，這種例子在日常生活中比比皆是經常演出：開車族的「車怒症」、排隊的「不耐症」，芝麻小事的「暴怒症」、怨天尤人的「遷怒症」...等都是精神性的長期疾病。有一些經常會被忽略的微疾：青少年的失智、經常性健忘、恍神、幻聽、有影無影的視覺感知...等皆是和深層的「憤怒」有關。

那「憤怒」的約55％的「後天」是由那些因素來形塑的？在以前的專文「母性微風～生信心（交大友聲465期2014年6月出刊）」中提及過「母性照顧」這個重要的觀念，缺乏「母性照顧」就是嬰兒出生時首當其衝的憤怒。然而往後的一些父母的行為像下列的4項都會增強了「憤怒」的濃度：

（一）對嬰幼兒的冷淡：現代的資訊發達造成了許多的「手機媽媽」。以前是頭胎照「書」養而現代的媽媽不學無術地照「手機」養（小家庭「單」親教養、嫌棄上代教養思想落伍、不上親子教室）。除了餵食給奶以外就是忙著滑手機而成了「通訊焦慮症候群」的患者。更嚴重的是一旦嬰幼兒有了狀況率先滑手機找「同儕」交流，或是急就章地找醫生。噯！這一些「同儕」全都是「手機媽媽」，腦袋裡頭那會有多「少」的相關知識呢。至於「醫生」嘛！「先生緣，主人福」～是福不是禍？是禍躲不過！可憐的baby能夠長大成「人」還需要個僥倖啦。

（二）焦慮行為模式：「手機媽媽」本身所展現的行為就是一種焦慮表現，剛好給了嬰幼兒習得與強化焦慮的機會。嬰兒大腦的可塑性也及時地展現了「負向」的固著。忽略了嬰幼兒的索求之「微」動作，最容易強化了「憤怒」的神經回路模組，被忽略的「憤怒」漸漸地沉入了嬰幼兒尚未發展出健康心理防衛機制的脆弱心靈，而造就了一輩子的潛性創傷——層層深深的憤怒。成年後會因為當下環境刺激誘發出「早期憤怒」的暴發而發生攻擊行為。

（三）對孩子吹毛求疵：對嬰幼兒過度的衛生清潔、照顧不僅僅是削弱了自體免疫能力外，進而還造成了過敏體質。這還會讓他們的心智發展產生了過度完美的自我苛求、不能輸只能贏、事事評比、項項計較的強迫性格。如果再加上父母的「負面」的語言暴力相向（吹毛求疵、詆貶鄙視）那更是提油救火般地使得嬰幼兒產生了退縮、無法獨立自主行動的能力。

（四）孩子碰到無法單獨解決的問題時卻不適時給予協助：當嬰幼兒發覺到「習得無助」是生存的實況時；輕度者產生自我價值低落，嚴重者會形成強烈的自我中心、自私自利、偏執孤僻的極端性格；終究影響了日後的社會性行為和社交障礙。

「憤怒」不是簡單的行為表現，不加以專業處理經常傷及無辜他人，也自殘自己的健康。

（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 (Sep. 30, 2014 <Tue>) 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。

