

## 磊結焦慮～憤怒碟（下）

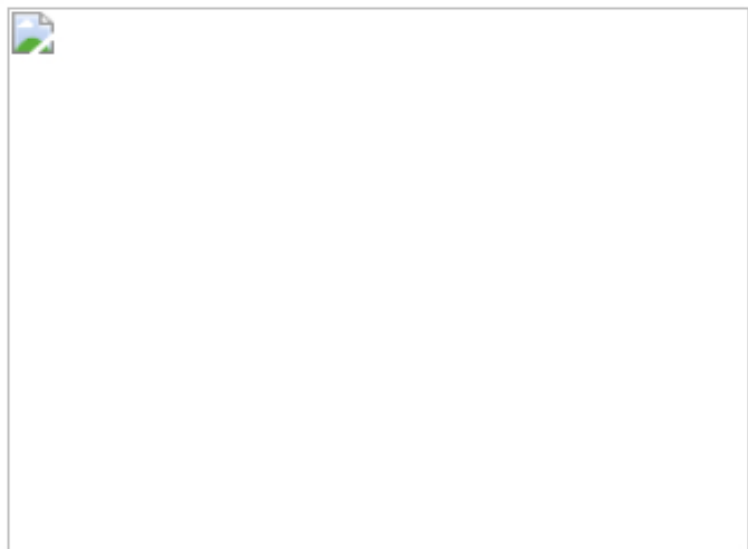
文 / 圖·林錦堂

憤怒情緒基本上可以溯源自「早期的焦慮」，也和大腦的發育所形成之認知神經模組的發達，兩者的共「盛」共榮之協同運作有密切的關係。在媽媽的肚子裡頭的第9週時胎兒的大腦已經有了基本的形態，並且脊髓已經發育成形也開始發揮了初步的功能。到了第13週的胎兒除了新皮質（cerebral cortex）的表面尚處於平滑的狀態外，中腦以下和小腦之結構都已經發育的相當的完整。直到第16週時胎兒的兩個大腦半球已經全然成形，聯結雙邊的「天橋」——胼胝體（corpus callosum）也逐步成形。更明顯的是新皮質的擴張把原屬於中腦的視丘（thalamus）完全地覆蓋到大腦的內部裡頭。

雖然人類的成人之新皮質的表面因不斷地增生神經元，由於受限於腦殼空間而形成皺摺造成了腦溝，讓大腦表面因而佈滿了腦溝，然而腦溝卻因發育進程的不同有著3種尺寸：

1. 每個人都有個較大的腦溝叫作作初級腦溝（中央溝），它區隔了前葉（frontal lobe：額葉）和大腦後上端的頂葉（parietal cortex）。
2. 二級腦溝：因人而異而有些許的不同。
3. 三級腦溝：卻是人人部不同。（智能、靈性、創造和洞察力因而不同）。

這說明了人體的外形是大同小異的，生理結構也幾近相同。然而「大腦」卻是因人而異，又因為三級腦溝的作用更形成不同的「腦型」，這種情況顯示著人們的心理（腦理）的因素會因為教育的深淺之影響而受到了「腦型」的節制。需要額外說明的是：這裡指的「教育」之定義不是專屬機構制定的「格式」教育，而是指：**大腦外部任何因刺激而能誘發大腦內神經元網絡啟動了自主聯結，並且形成「前驅式的認知神經模組」之結果的過程。**人類大腦之最尖銳的發達和其展現的功能就是「他」能「**NEXT**」，意指高端的人腦之腦型是具有前驅預期的能力，「**前驅預期**」是人類科技、藝術得以發展的「創造力／洞察力」之生物性源頭。

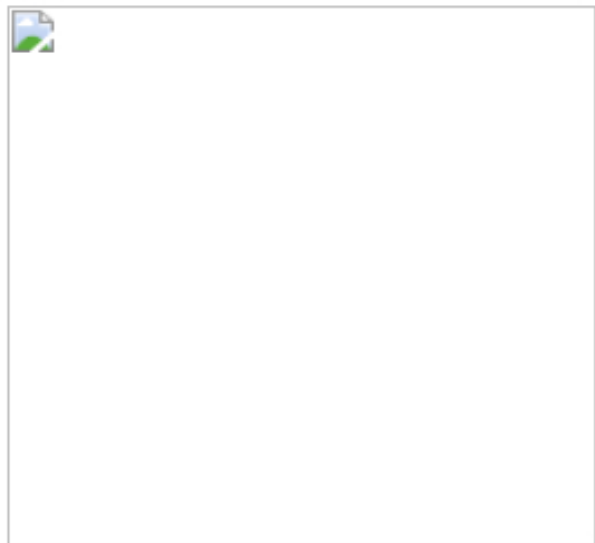


（附圖1）胎兒腦部和腦溝發育（改編自網路）

到了第16週的開始，胎兒的「腦理」就會接收到了母親的心理、生理的訊息，它們不僅僅只透過了子宮內羊水的聲音共振（心跳速率、囁門的強度）的訊息，也由臍帶傳輸了化學物質訊號的內容。這兩者的訊息在胎兒離開母體之前，在往後的過程中更逐步地形塑了胎兒的大腦神經模組。而二級腦溝在第七個月時已經非常明顯和清楚了，但是三級腦溝卻要到最後一個月才開始發展。三級腦溝的發育會在出生後的前三年持續地因「母性照顧」和重要他人所合整的周遭環境之刺激的內容，是否為良性的方向與豐富之程度而發展形成了複雜化和差異化。這樣的發展之結果就是所謂「腦型」有所不同的源由。一個堅強的實證：科學家研究了愛因斯坦的大腦，發覺在左腦和數學有關的腦區之腦溝皺褶比較多且深。另外他的右腦體積也比一般的男人大了些。而右腦正是「發想」靈感的腦半球。

初級腦溝因為是基因所建制所以是屬於天生的因此不會因人而異。但是二級腦溝就會因為子宮的內外環境刺激之跟隨對應而發生了差異。可以這樣地去推想：由二級腦溝的階段逐漸發展到三級腦溝的階段之進程中，人腦也由停止不再發展的地球上一般的「生物型的大腦」進化到了「人」的大腦，這說明了「人腦」還正在演化中，也就是當今的社會中存在太多的不同「腦型」之人類而且沒人得以察覺的現況。

適時的「不周全之照顧」促成了三級腦溝的發展水準之經緯度。胎兒的「早期焦慮」伴隨著「腦」之發展而扎根。必須瞭解的是胎兒或到嬰兒他們不是不表現出「憤怒」，只因為大腦對於「憤怒」的相關機制發展尚未到達定位，況且他們也會因必須得以「求生」之焦慮而發展出「順應」的防衛機轉。當嬰兒以哭泣來表達他們的需「求」時，如果沒有得到「適時」回應，一而再而三後終究會發展出「習得無助」的負「向」之認知神經模組，往後的發展過程中會對「人生」秉持著努力無效、沒人關心、悲觀想像、冷漠孤獨的「人」格。另一個極端發展是：處處討好人唯恐別人不滿意，卻壓抑了憤怒而不表達，失去「真我」而得到癌症。可是要記取「憤怒」經驗的情緒腦區之中腦早在第16週時已經有了初階的活動。只要與「存活」相關的大事自然會讓他們感到不安而躁動。研究顯示：懷孕中處於「高度焦慮」水平的母親，她的胎兒的睡眠品質就不會太安穩，這可就衝擊著胎兒的大腦生理發育之周全性和認神經模組的「良向」形塑。



（附圖2）製造憤怒的腦理認知因子

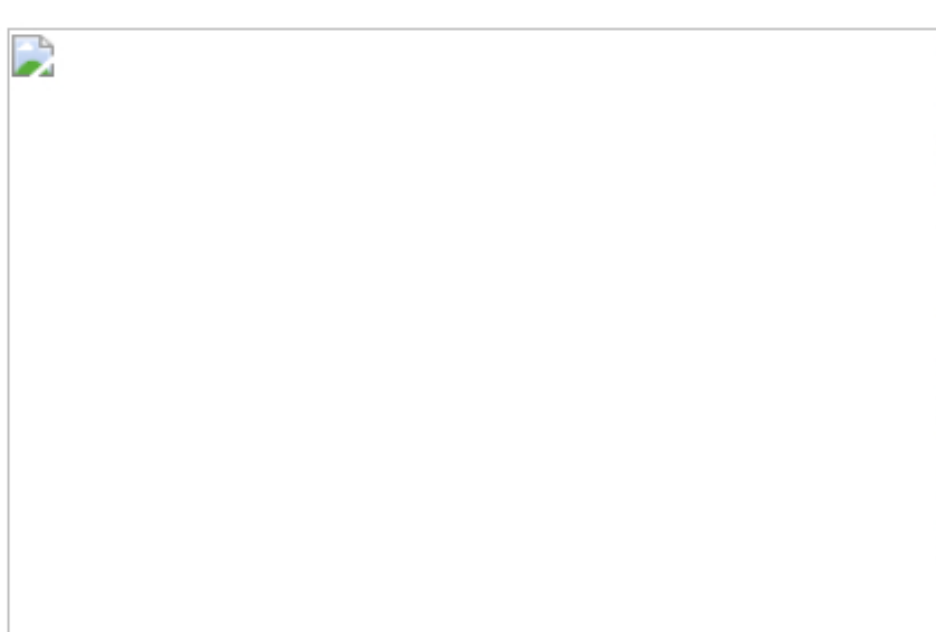
在出生的頭一年中「忽略」、「安撫」、「親熱」是嬰兒是否與如何來「建立」了憤怒水準的三步曲。然而「期盼」卻是減少憤怒的整體庫存機制的重要關鍵。正因為嬰兒沒有能力來自主改善自己過遭的環境，所以「期盼」僅是唯一能夠作的心理行為，如果連這個都落空了憤怒的水平將會是無限制地蔓延到整個大腦神經系統。為了維護意識認知系統的日常運作（自身的精神健康和生理的穩定）必需發生的一種腦理（心理）防衛機轉，這些必須被壓抑著並且將其「潛存」到意識底層的深處和加以封「存」。一切都是為了給自己有個維持生命、繼續活下去的自圓其說之「假」藉口。

「假」藉口之壓抑與封存在年齡尚輕，生理、腦理機制尚屬「新鮮」的30歲以前，保護機轉的防衛能力是有效果的。因為它提供了生命成長過程時所必需的保護套，然而終究「老膜深淵」用久了必然洩漏。重點是：漏久而導至膜破的「心軀」會誘發了「關係區域」細胞的癌變。難以想像「憤怒」居然會製造了癌症的溫床。不僅如此「憤怒」的「磊結」是長期壓抑的結果，它製造了肥胖、糖尿病、形成了血栓而造成冠心病、腦中風...等「日常生活習慣症候群」之生理性疾症（由心因性轉呈器質性）。

憤怒被研究者予以歸類成：（一）主動的（二）被動的憤怒等兩大類。被動的憤怒是沉默地生著悶氣，久而久之終因被挑動後才產生攻擊行為，這種被動攻擊行為往往會演出變相的狂暴狀態，其破壞性更因為隨著時間的推進而作出了「公開」式的狂暴表現。有時候只因為接觸到一個煩惱時所受到的丁點刺激就使得憤怒全盤升級（抓狂？）。人們也會因為個人的情感的經驗記憶對應到當下所面臨的現實情境而產生了憤怒的情緒。例如剛好小說讀到有人受到不平的冤屈後，即便他不是當事人極有可能會感到憤怒不已。至於人的主動情感正處於憤怒情緒中，更會「自主」地以口頭方式來「評擊」或直接攻擊被憤怒的對象與目標。甚至於有時候僅僅是個「想像」的事件也會促發類似的憤怒表現（想到我就有氣...一直氣一直氣...）。

我以另一種角度來對憤怒做個分類：（一）有意識的（二）無意識的憤怒。無意識的憤怒是油然而生的，也恰似如上述所說的「壓抑」庫存的洩漏，由於內部負向能量的累積會危及到精神的健康，為了防止不預期的崩解就必須透過身心行為來代謝掉過「盛」的荷爾蒙，以取得內部系統之間的恆定。就是因為由無意識層面所產生，所以當事人無法確定是自己的本意，就不想對所發生的憤怒做出解釋或是道歉，因為在意識流的腦內資訊處理過程中已經被防衛機轉給合理化了。

至於有意識的憤怒卻是對壓力刺激所做的「自覺」反應。它是以人生經驗的記憶綜合而成的行為指引，是具有「侵略性」的。它可以以意念來催生憤怒，也可以「憑空」來產生憤怒，是企圖的也是盤算過的，甚至於是兩者兼具之，但決非是「病理性」的。有可能是保護自己過了度也可以是攻擊性格的過度明顯表現使然。總之，有意識的憤怒的人具有相當程度的社會性智能（SQ social intelligence）偏低之特徵。



（附圖3）憤怒的循環周期

（供國立交通大學校友雜誌：交大友聲刊載。）

當一群人全都感覺到「憤怒」之時，裡頭卻有些人往往很容易地變得特別地憤怒，遠遠超過了實際的狀況。這是因為「憤怒」是有「**循環周期**」性。想法、行為和感受會從對立→敵意產生→生理／腦（心）理的變化，不斷地持續加油升溫直到爆鍋為止（憤怒循環周期之崩解）。想法和意識的與無意識的憤怒兩者都有關，甚至於是兩者攜手合作的演出。那敵意呢則和SQ程度有關了。

最慘的是，無論如何「憤怒」自制的程度其絕大部份和大腦的右前額葉（right prefrontal cortex）與右腦島前端皮質（right anterior insula cortex）之健康程度、年齡所造成的功能性退化息息相關。通常臨床上所謂的「老人精神症候群」（或：前額葉退化症候群）與一般人的經常性「行為暴衝」病徵（輕躁症傾向）之特性是非常地相類似的。簡言之，「憤怒」不僅僅是簡單的行為、修養與個性能夠加以詮釋的。它是個嚴重的訊號啊！不是個體在意識上感覺的問題而已，而是來自於心靈深處的哭泣、訴苦、吶喊、更是無助的求救聲。任何「腦理」健康的人們必須很嚴肅地加以自行察覺和正視這些來自於「靈體」的訊息。

### 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](mailto:dartleco@ms26.hinet.net) 手機：0937-967-830

※保有所有著作權 (Oct. 30, 2014 <Thu>) 非經原著作者許可，不得轉載且以任何方式、技術、平台予以流通。

