

時報出版

第七感

啟動認知自我 與
感知他人的幸福連結



DANIEL J. SIEGEL

丹尼爾·席格 著 李淑珺 譯

MINDSIGHT

THE NEW SCIENCE OF PERSONAL TRANSFORMATION

Google、Blue Man等國際各大企業團體競相邀約

《EQ》、《SQ》作者，丹尼爾·高曼 高度推薦

結合
西方腦神經科學 與 東方沉思冥想

第七感是每個人都有的內在潛能，
是培養EQ(智商)與SQ(社商)的真正基礎，
即刻開啟你的第七感，獲得圓滿幸福人生的關鍵力量。

諮商心理師 楊聰才身心診所院長 諮商心理師 臨床心理師
周慕姿 / 楊聰財 / 蘇絢慧 / 蘇益賢

誠摯推薦 (按姓名筆劃排序)

第七感



MINDSIGHT

THE NEW SCIENCE OF PERSONAL TRANSFORMATION

啟動認知自我與感知他人的幸福連結

DANIEL J. SEIGEL

丹尼爾·席格 著 李淑琨 譯

目次

前言 丹尼爾·高曼Daniel Goleman
導讀 潛入內心之海深處

第一部 通往幸福的途徑——發現第七感

第一章 壞掉的大腦，失去的靈魂：身心健康的三角支柱

壞掉的大腦

「你地圖」與「我地圖」

身心健康的三角支柱：心智、大腦與人際關係

瞭解、放手、接受

◆大腦剖析——大腦就在你的手掌上

掌中大腦模型

腦幹

邊緣區域

皮質

前額葉皮質

第二章 憤怒的可麗餅：第七感的喪失與獲得

當我們失去心智

失去心智的機制

找出崩潰的原因

反思的三腳架：開放、觀察、客觀

反思與重建連結

為了重修舊好所做的改變

◆大腦剖析——簡介神經可塑性

同時啟動的，就會連結在一起

身體裡的大腦

第三章 離開乙醚圓頂廳之後：心在哪裡？

沒時間掉眼淚

心是真的，為什麼不能定義它？

心智包含能量與資訊的流動

心智是一種調節的歷程：監督與調整

由身體與人際構成的心智

人際神經生物學

第七感的精確定義

◆大腦剖析——乘著共鳴的迴路而起

映照內在心智的神經元

認識我，認識你

第四章 複雜合唱團：發現健康的和聲

合唱聲響起

尋求整合

健康的心智：複雜性與自我組織

整合之流：僵化或混亂V.S.和諧與彈性

八大領域的整合

第七感與自由

第二部 蛻變的力量——第七感治療實例

第五章 雲霄飛車般的心情：強化認知軸心

不可靠的內心

以正念來改變內心

集中注意力，改變大腦

充滿正念的大腦

青春期的大腦與前額葉皮質

洞見冥想練習：專注呼吸法

鍛鍊認知與穩定內心

穩定後的內心

第六章 被隱藏的半邊腦：左右平衡

從過去到現在

右與左

「SNAG」大腦

發展右半腦

身體的感覺

非語言連結

描繪影像

建立左右之間連結

建立第七感中的「我們」

強化突觸的整合

第七章 跟脖子以下斷絕關係

把身體趕出內心之外1

逃離痛苦

腦幹訊號：戰鬥，逃跑，還是凍結？

大腦邊緣區域的語言：基本型情緒V.S.類型化情緒

意義的感覺

防衛的城牆

關注身體

建立內在安全祕境

提高容忍限度

充分感受：存在於當下的療癒力量

身體的智慧

療癒的影像

第八章 過往的囚徒：記憶、創傷與復原

記憶的形成與重現

內隱性記憶：心理經驗的基本拼圖

未被察覺的記憶

外顯性記憶：組合內心的拼圖

海馬迴：拼圖大師

當海馬迴斷線時

創傷、記憶與大腦

運用海馬迴來治療創傷

跌個狗吃屎

第九章 理解我們的人生：依附模式與說故事的大腦

依附模式
創造連貫的人生敘述
成人依附訪談
內心的另一扇窗
安全的心理
排拒的心理
先入為主的心理
尚未化解與混亂的心理
照亮我們的人

第十章 多重自我：接觸核心
迷失在熟悉之處
無法解決的矛盾
羞愧狀態
多重自我
心理狀態
由上往下與由下往上
狀態的整合：之間、之內，以及我們
解開羞恥的心結
找到自我核心
互相連結的「我們」狀態

第十一章 「我們」的神經生理學：成為彼此的捍衛者
失去和諧的生命
在彼此面前感覺安全：接納狀態與反射狀態

打開第七感的鏡頭
理解過去，釋放當下
改變的決心
扭曲的鏡子
身體掃描
分化與連結
「我們」的認知輪

第十二章 時間與潮汐：面對不確定與不可避免的死亡

短暫、無常與無可避免的死亡
王子之死
海邊的不確定
尋找確定
真正重要的是什麼？
檢查員上場
充滿不確定的年代
專注內心來改變大腦
謝謝妳，珊
懷疑迴路
接受不確定
連結帶來的慰藉

終曲 擴大悲憫之圈：拓展自我
跨領域整合的暢快人生
我V.S.他們

擴大自我認同
清楚地看見內心

謝詞
附錄

本書為《第七感：自我蛻變的新科學》改版書

獻給兩位稱呼我為爸爸的奇妙之人
以及
我過去與現在的病人們
感謝他們讓我更了解勇氣與蛻變

國際佳評

「《第七感》這本極具影響力的書將把神經科學帶到每個人的生活中，幫助我們了解心理可能出錯的地方，而因此有足夠的準備去改變。這本書就像一趟由心理到大腦再到身體，然後再返回的神奇旅程。丹尼爾運用巧妙的個人故事與病例，讓我們像是跟隨一群友善的遊伴，共同進行一趟知性之旅。」

——約翰·雷提（John J. Ratey）醫學博士，著有《運動改造大腦》（*Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*），並與他人合著《分心不是我的錯》（*Driven to Distraction*）

「席格博士對大腦的突破性探索提供了一扇窗，讓我們一窺人類行為背後的生理基礎。《第七感》有如文字的核磁共振攝影：這本令人震撼的書，將永遠改變你如何思考自己的思考。」

——亞瑞安娜·霍芬頓（Arianna Huffington）

「《第七感》精彩地探討了心理與大腦兩個研究領域的結合。席格博士運用臨床上的故事與他個人人生的片段，說明了我們如何能從反射性的衝動，轉變為開放接受的認知，因此能做出理智的抉擇，而非盲目地重蹈覆轍。這本書對病人與病人家屬，以及心理醫療人員和一般大眾，都將帶來實用的幫助。」

——柯萊莉絲·柯斯特邦（Clarice Kestenbaum）醫學博士，哥倫比亞大學臨床精神科教授。

「《第七感》是一本罕見之作。這本書立基在突破性的科學研究

上，詳盡探索專業人士的實務經驗，並以深刻同理而人性的方式描述了人之所以為人的道理。《第七感》對醫生、病人、教育者，以及所有想理解我們如何理解事物的人，都會帶來有力的指引。」

——肯恩·羅賓森爵士（Sir Ken Robinson），著有《讓天賦自由》（*The Element: How Finding Your Passion Changes Everything*）

「在這本精彩而好讀的書中，席格博士將他對大腦科學、臨床心理學，與正念研究的博學見聞，與他龐大的原創思考能力相結合，而發展出一項新穎實用的概念：第七感。他有如一位英勇的領航員，描繪出我們所有人浩瀚的內在之海，帶領我們航行其中，並提供驚人的洞見，讓我們從這趟旅程中獲益良多。他的著作將永遠改變我們了解自我與人際關係的方式。」

——瑪麗·派佛（Mary Pipher）博士，著有《拯救奧菲莉亞》（*Reviving Ophelia*）與《尋求寧靜》（*Seeking Peace*）

「席格博士在《人際關係與大腦的奧祕》（*The Developing Mind*）中精彩地揭露了人際關係如何塑造大腦，也被大腦塑造。《第七感》是完美的續集，是邁向更睿智更善良的人生大膽行動計劃，使人脫胎換骨，卻又極易理解，勢必能同時吸引專家與門外漢——事實上，應該是能吸引任何想豐富自己與孩子的人生，並且造福社會的人。」

——黛安·艾克曼（Diane Ackerman），著有《園長夫人》（*The Zookeeper's Wife*）及《感官之旅》（*A Natural History of the Senses*）

前言

丹尼爾·高曼Daniel Goleman

《EQ》、《SQ》作者

心理學發展的大躍進總是來自於一些原創的洞見，透過全新的角度，來釐清我們的過往經驗，揭露出隱藏在背後的連結模式。佛洛伊德的無意識理論與達爾文的進化模型，至今仍持續幫助我們瞭解人類行為與日常生活中的某些謎團。丹尼爾·席格的第七感（Mindsight）理論——大腦的洞見與同理能力——同樣的也讓我們發出「原來如此！」的驚嘆，當我們陷入令人瘋狂的雜亂情緒時，將幫助我們整理出頭緒。

認知自己的心理，並感知他人內在世界的的能力，可能是專屬於人類獨一無二的能力，是滋養我們健康的心理與心靈的關鍵。我自己在關於EQ（情緒智商）和SQ（社會智商）的研究中，同樣也探討了這個領域。自我認知與同理（以及自我控制和社交技巧），都是成功人生不可或缺的能力。在這些方面擁有卓越的能力，幫助我們在人際關係、家庭生活、婚姻，以及在工作與領導統御方面，都能成長茁壯。

在這四個關鍵的人生技能中，自我認知是其他技能的基礎。舉例來說，如果我們無法監督自己的情緒，就不可能管理情緒，或從情緒中學習。如果我們無法調整頻率來準確認知自身經驗，就更難調整自己與他人同頻率。因此，有效的互動必須仰賴自我認知、自我控制，與同理這三者的流暢整合。我之前曾提出這個理論。但席格博士以全新的眼光，以第七感的概念重新定位這些人生技能，並提出有力的證

據，證明第七感在我們生活中扮演的關鍵角色。

席格博士不僅是一位極具天賦又細緻敏銳的臨床工作者，也是神經科學與兒童發展研究的整合大師。他為我們描繪出未來的藍圖，多年來持續在大腦、心理治療，與兒童教養的領域發表突破性的著作，而他為專業人士舉辦的研討會更是極受歡迎。

他提醒了我們，大腦是一個人際的器官。第七感則是他所引領開拓的新領域——「人際神經生物學」（interpersonal neurobiology）——的核心概念。以人際互動檢視大腦運作的觀點，讓我們得以瞭解日常生活中的人際互動其實都會對神經造成影響，而塑造出不同的神經迴路。父母會影響孩子雕塑成長中的大腦，因此健康心理的構成要件就包含了擁有與你同頻率、與你同理的父母——也就是具備第七感的父母。而這樣的教養方式也讓孩子培養出關鍵的第七感能力。

在連結人際關係、心理與大腦的三角結構中，第七感扮演了整合的角色。當週遭能量與資訊在人類經驗中流動時，所形成的特定行為模式就會同時形塑這個三角結構（在此所指的大腦還包含從腦部延伸出去，分布在全身的神經系統）。這可以說是最徹底的整體觀點，由內而外地完整詮釋我們的存在。

席格博士的生平也同樣令人驚嘆。他自哈佛畢業，目前在加州大學洛杉磯分校（UCLA）擔任臨床精神科教授，並且是該校「正念認知研究中心」（Mindful Awareness Research Center）的共同主任，及「第七感研究中心」（Mindsight Institute）的創辦人及所長。但是比這一切資歷更令人佩服的是他本人，他正是一個具有第七感、與人和諧相處，給人帶來滋養能量的人。席格博士以身作則，充分體現了他的研究。

對於想更深入瞭解這項新科學領域的專業人士，我要誠摯推薦席

格博士於一九九九年出版的，關於人際神經生物學的著作，《人際關係與大腦的奧秘：人際經驗中的神經生物學》（*The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*）。對於為人父母者，他與瑪麗·哈柴爾（Mary Hartzell）的合著則不可不讀：《由內而外的教養：更深入自我瞭解能幫助你教養出茁壯的孩子》（*Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*）。但是任何人如果是想要更豐富更快樂的人生，那麼你手上的這本書就已經有令人折服而極度實用的答案了。

導讀

潛入內心之海深處

每個人都有一個內在心智世界——我將此想像為一片內在的海洋——這是一個極為豐富的地方，充滿感覺與思緒、記憶與夢想、希望與期盼。當然這裡也可能動盪不安，讓我們體驗到這些神奇感覺與思緒的黑暗面——畏懼、哀傷、驚恐、悔恨、夢魘。當這內心之海波濤洶湧，威脅要將我們拉進海洋最深處時，我們很可能覺得就快溺斃其中。畢竟誰不曾在某個時刻覺得自己就要被內心的感受淹沒？有時候這些感覺轉眼即逝，可能只是某天工作不順利，或跟你所愛的人吵架，或為了即將到來的考試或簡報焦慮萬分，又或是持續一兩天莫名地憂鬱。但有時這些感覺會更加根深柢固，不受駕馭，彷彿成為我們最根本的部分，以致於我們不認為能夠加以改變。這時候，我所稱的「第七感」就能派上用場了。當我們能得心應手地掌握第七感，它就會成為能讓我們真正脫胎換骨的工具。第七感將有助於我們從既定的心智運作模式中解放出來，將自己的人生發揮到極致。

第七感是什麼？

第七感，是集中注意力，讓我們可以看見自己內在的心智運作。它可以幫助我們意識到自己的內心，而不被它淹沒，也讓我們能脫離根深柢固的行為模式與習慣性的反射反應，超越任何人都可能陷入的

情緒惡性循環中。第七感讓我們不至於無力招架所感受到的情緒，反而能加以「命名並馴服」。「我很難過」跟「我覺得很難過」，兩者有何不同？這兩句話看來相似，事實上卻有深刻的差別。「我很難過」是一種受限的自我定義。「我覺得很難過」則顯示我們有能力辨識並承認一種感覺，而不會被感覺吞噬。第七感所包含的專注技巧，讓我們得以看到內心的感受，加以接受它，然後因接受而放下，最後並能加以轉化我們內心的感受。

你也可以將第七感視為一個很特殊的鏡頭，透過它讓人以前所未有的清晰程度看見自己的內心。這種鏡頭是任何人都可以培養出來的。當我們擁有這層鏡頭，就能潛入內心之海的深處，感受到自己與他人的內在生命。第七感，這種人類專屬的能力，讓我們可以精細且深入地檢視自己思考、感受與行動的歷程，也讓我們能重新塑造並引導自己的內在經驗，而在日常生活中有更多的自由選擇，成為自己人生故事的創作者。另一個說法則是，我們所提到的社會智商與情緒智商，其背後的基本技巧就是第七感¹。

有趣的是，現代神經科學的新發現已經證實，培養第七感技巧所帶來的心理與情緒上的改變，實際上還可以改變腦部的物理構造。發展專注於內在世界的的能力，就像是拿起一把解剖刀，重新雕塑我們的神經路徑，刺激大腦中攸關身心健康的區域持續生長。在後續章節中，我會經常談到這個部分，因為我相信對大腦運作方式有基本的瞭解，將有助於瞭解自己有多大的改變潛能。

但是改變向來不是一蹴可幾，而是要經由努力才能獲得。雖然獲得第七感，藉此瞭解自己的內心之海，是我們與生俱來的潛能——有些人甚至比其他大多數人更具有這方面的天賦——但是第七感並不會自然而然地出現，這跟我們天生擁有肌肉，卻不會因此自動成為運動員是

同樣的道理。科學研究證明，我們需要先有一些經驗才可能培養出這種人類不可或缺的能力。我常說，父母和其他照顧者會提供我們入門的第一堂游泳課，讓我們學會如何在這片內在海洋中優游。如果我們幸運地在生命之初就擁有豐沃的人際關係，就足以培養出基本的第七感能力，成為往後發展的基礎。但即使缺乏早期的支持²，我們還是可以藉由某些特定的活動與經驗，終其一生不斷發展第七感能力。你將會在本書中看到，不論早期經驗如何，所有人都依舊能培養出第七感。

在我剛開始探究人類心智的早期年代，一般日常用語中並沒有任何辭彙可以準確描述我們如何認知自己的思考、感受、知覺、記憶、信念、態度、希望、夢想、幻想。當然，我們的日常生活充斥著這些心智活動，我們並不需要學習任何技能即可體驗到心智活動的發生。但是我們要如何發展出一種能力，而能認知到自己的某個想法——而不只是擁有一個想法——並認知到這是自己的內在心智活動，而不至於被它掌控？我們要如何能獲取所有關於心智的豐富寶藏，而不是只能受制於反射反應？我們要如何引導自己的思考與感受，而不是被它們驅使？我們又如何能瞭解他人的內心，真正理解他們「到底在想什麼」，並且更有效地給予同情的回應？當我還是個年輕的精神科醫師時，科學界，甚至在臨床上，都沒有太多好用的辭彙可以完整形容這項能力。為了幫助我的病人，我創造出「第七感」這個辭彙³，以便能一起討論這項幫助我們看見並形塑自我內在心智運作的重要能力。

我們最基本的五種感官知覺讓我們得以認知外在世界，例如能聽到鳥鳴或蛇的嘶嘶警告聲，感官能帶領我們穿越擁擠的街道，或聞到春天逐漸溫暖的大地氣息。而所謂的第六感⁴則讓我們得以認知自己內在的生理狀態，例如心跳加速表示恐懼或興奮、焦躁不安，或是試圖

引起我們注意的疼痛等。向內觀看以認知內心，反思自我經驗的能力，同樣與我們的身心健康息息相關，這就是我們的第七感。

我將在本書說明這項重要的技巧如何幫助我們建立社會與情緒方面的智商，讓我們從混亂邁向身心健康，創造充滿情感連結與同情心並令人滿足的關係。曾有許多企業與政府領導人告訴我，瞭解團體中的心智運作功能，幫助他們更有效地領導組織，促進團隊生產力。許多醫學界與心理醫療界的臨床人士也說第七感改變了他們面對病人的方式；而將心智運作置於醫療工作的核心，也讓他們創造出新穎而有效的醫療方法。瞭解第七感概念的老師們也表示當他們學會「在教學中隨時謹記大腦的運作」時，便能以更深刻、更有長遠影響力的方式進行教學與互動。

就個人生活而言，第七感讓我們有機會探索自己是誰，並且創造出具有深刻意義、更瞭解內心世界的人生。有了第七感，幫助我們平衡內在情緒，應付生活中或大或小的壓力將更得心應手。而第七感這樣的專注能力，也讓我們更容易保持身體與大腦的恆定性——攸關身心健康的一種內在平衡、協調與適應。最後，第七感還能改善我們與朋友、同事、配偶和子女的關係，甚至是我們與自己的關係。

邁向身心健康的新途徑

本書的所有內容都建立在三個原則上。第一，第七感可以經由非常實際的步驟培養出來。這表示我們能夠藉由學習獲得第七感的技能，進而創造心理上、親密關係上，甚至生理上的幸福健康。本書將從基礎到進階，逐步探索航行於內心之海的技巧。

第二個原則是，如之前提到的，當我們發展出第七感的技能時，事實上正在改變腦部的構造。培養出更清晰的鏡頭來觀看內心，即能刺激大腦生長出很重要的新連結。這個概念是根據過去二十年來最令人興奮的科學發現之一：我們集中注意力的方式，會形塑腦部的構造⁵。神經科學研究也支持，發展第七感這樣的反思技巧，正足以啟動創造身心健康與適應彈性的神經迴路，也就是引發同理心與同情心的迴路。神經科學也同樣確切地顯示我們的大腦終其一生都能生長出這些新的連結，而不只是在童年時期而已。本書第一部各章節後面的「大腦剖析」單元就像是旅遊手冊，引導讀者進入這個新領域。

第三個原則與我身為心理治療師、教育者以及科學家的工作息息相關。當我們在生活中創造出連結，當我們學會用第七感幫助大腦達到並維持「整合」⁶，讓各種分開的元素連結起來，成為流暢運作的整體時，即能帶來身心的健康。我知道這樣的描述剛開始會顯得既陌生又抽象，但我希望讀者很快就會發現，這種思考生活的方式是很自然又實用的。舉例來說，有了整合的基礎，我們才能以健康的方式與別人產生連結，尊重彼此的差異，同時又保持溝通管道的開放與順暢。整合，也就是將各個分開的實體連結起來，也將有利於左右半腦同時運作進而釋放出創造力。

整合讓我們變得靈活有彈性，相反的，缺乏連結的生活則會引發過於僵化或過於混亂的生活，你的生活可能因此遲滯沉悶，難以預料的混亂也可能一觸即發。整合帶來的自由，會讓你覺得充滿活力、自在健康。但缺少整合，我們就可能被行為的窠臼囚禁，陷入焦慮、憂鬱、貪婪、執迷，或耽溺而無法自拔。

第七感的技巧將有助於改善我們的心智運作功能，讓我們的生活邁向整合，遠離混亂或僵化的極端，進而獲得具有韌性與健康的身

心。

關於第七感的誤解

讀者或病人在寄給我的電子郵件上寫到：「我的看法完全改觀了」，這真的讓人感覺很棒。但並非所有剛接觸第七感的人都能立刻有所領悟。有些人會擔心那只是另一種自我陷溺的方式，讓人只顧著關注自己，忙於顧影自憐而不是積極充實地去生活。或許你也讀過一些新近的研究（或古老的智慧），談到快樂來自於「超脫自己」（getting out of yourself）。第七感會讓我們忽視這種超脫自身的、更廣闊的美好嗎？自我陷溺確實會降低一個人快樂的程度，但是事實上第七感反而會讓你變得不那麼陷溺在自己的世界裡。當我們不受制於自己的思考與情緒時，反而可以更清楚地看見自己的內心世界，也更容易接受他人的內心世界。科學研究亦支持這項見解⁷，證實擁有較多第七感技巧的人對他人有更強烈的興趣與同理心。研究同時也清楚顯示⁸，第七感不但有助於個人內在與人際之間的幸福感，亦有助於提升個人在學業與工作上的效率與成就。

有一次，我跟一群教師談話時，談到了一般人對第七感的另一個強烈顧慮。「你怎麼能要求我們叫小孩子反思自己的心？」一個老師對我說。「那不就像打開潘朵拉的盒子一樣？」確實，當潘朵拉的盒子開啟時，所有的麻煩隨即傾巢而出。但是，這就是我們對自己或孩子的內在世界的想像嗎？根據我自己的經驗，當我們帶著好奇與尊重，而非恐懼和逃避來觀看自己的內心運作時，更大的轉變才會開始。當我們邀請自己的思緒與感受進入意識層面，才可能向它們學

習，而不是被它們所驅使；我們可以使它們平靜下來，而不是忽視它們；我們可以聽到它們的智慧，而不是被它們的吶喊所恫嚇。而且，你會在本書的一些故事中看到，即使是非常年幼的孩子，當他們更清楚地察覺到自己的衝動時，也可以學會先暫停情緒，然後再思考下一步該怎麼做。

如何培養第七感

第七感並非是一種全有或全無的能力。第七感是一種持續精進的技術，因此只要我們願意花時間力氣，加以練習，即可鍛鍊得來。

大多數人與生俱來都有足夠的大腦潛力，但需要生活經驗的刺激，第七感所需的神經迴路才能發達茁壯。對某些人而言，例如有自閉症或神經相關問題的人⁹，即使有最佳的照顧，恐怕也無法發展出足以支持第七感的神經迴路。但是大多數孩子只要經由日常生活中與他人的互動，尤其是如果父母或照顧者專注地與他溝通，就會發展出看見自己心智運作的能力。如果大人能調整自己與孩子頻率相同，並能精確回應孩子的內在世界，孩子就會逐漸學會清楚感受自己的內心。這就是第七感的基礎。神經學家現在正在研究大腦中有哪些神經迴路參與這樣的親密對話¹⁰，並探索為何照顧者與孩子的內在世界頻率相同時，可以刺激這些神經迴路的發展。

但如果父母的反應冷淡、疏離或混亂，無法與孩子同頻率，就不可能精確地回應孩子的內心世界¹¹。研究顯示，在這種情況下，孩子的第七感鏡頭就可能變得扭曲或朦朧。這樣的孩子可能看不清自己的內心之海，或只能看到一部分，但也可能發展出很清晰卻非常脆弱的

鏡頭，很容易在壓力之下或情緒緊繃時破碎。

好消息是，不論我們在生命初期的經驗如何，經由刺激神經組織生長以支持第七感茁壯，永遠都不會太晚¹²。你將在本書中看到，一個九十二歲的老人仍舊可以克服他痛苦而扭曲的童年，成為一個第七感專家。這是一項令人興奮的真實證據，見證了現代神經科學界的新發現：人類的腦部永遠都能藉由經驗持續生長¹³。而這個道理同樣適用於有快樂童年的人。即使我們在生命早期就與父母或照顧者擁有正面的關係——甚至如我，還能寫作關於這個主題的專書——也都能在有生之年不斷發展這關鍵的第七感，促進自我與他人的連結與整合，這就是健康身心的精髓。



在旅程的一開始，本書的第一部，我們將先探索缺乏這項關鍵技巧時的情形。這些故事將顯示，能清晰看見心智歷程並加以改變，是邁向幸福不可或缺的因素。第一部較偏向理論，我會在這個章節解釋基本的概念，簡介有關大腦的科學知識，並提供讀者也能輕易理解的關於心智與心理健康的各種辭彙定義。我知道本書讀者可能有各種不同的背景與興趣，因此有些讀者可能會想將大部分的腦科學資料很快地瀏覽過去，甚至完全略過，以便直接進入第二部。在第二部，我們會深入我在執業時遇到的一些故事，以說明發展第七感技巧所需的各個步驟。我將會分享一些知識與實用技巧，讓讀者瞭解如何塑造健康的心靈。本書最後的附錄則會概略列出基本的觀念。而各章節後的完整註解，則說明支持這些觀念的科學研究。

我們對第七感的探索將從一個家庭的故事開始，這個故事改變了我自己的人生，以及我自己進行心理治療的方式。為了找出幫助他們的方法，我開始尋求新的答案，來解答第七感消失時所引發的痛苦及

問題。這也促使我去尋找新的技巧，以幫助我們重新獲得並創造我們對自己、對自己的子女，甚至對社群團體的第七感。我誠摯希望，你可以與我一起探索這內在的海洋，因為在海洋深處等待我們的，將是一個充滿各種可能的遼闊世界。

-
- 1 參見丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）著作《EQ》、《SQ》中的相關討論。第七感的能力可以被視為這兩種自我內在與人際智商的基礎。
 - 2 「第七感」的概念與臨床應用，已經獲得相關研究的實證支持。這些相關研究可能被稱為「心理理論」、「心理語言」、「讀心」、「對心理的認知」、「對心理的心理認知」、「反思功能」以及「心理理解」等等。*Understanding Other Minds*（edited by Bertram Malle and Sara Hodges, Guilford Press, 2005）一書，對這些學術研究有相當精闢精彩的回顧討論。*Mentalizing in Clinical Practice*（Jon G Allen, Peter Fonagy, and Allan W. Bateman, APPI, 2008）一書，也深入探討「心理理解」（mentalization）對依附模式和人格違常的影響。他們以實證證據顯示，一個人的安全依附若受到損傷時，就會缺乏「心理理解」，但這項能力仍可在成年後學習獲得。
 - 3 首次在出版品中使用「第七感」（mindsight）這個詞，是在我的著作《人際關係與大腦的奧秘》（*The Developing Mind*）一書。
 - 4 雖然一般大眾常用「第六感」（sixth sense）來指能夠看見死者

（例如電影《第六感生死戀》就以此為名）或其他特殊的感官能力等，但是最早使用該詞的人是十九世紀時查理斯·貝爾（Charles Bell），以及比他稍晚的威廉·詹姆斯（William James），而他們所指的是我們感知身體內部狀態的能力。參見*Trauma and the Body*（Pat Ogden, Kekuni Minton and Claire Pain, New York: Norton, 2007）。晚近則有*Zero To Three*（Steve Porges, newsletter October/November of 1993）中談到嬰兒的第六感。我們熟悉的五種感官是讓我們感知到外在世界，因此「第六感」指的就是我們對身體內部的感知。第六感包含了平衡感、本體感（proprioception）——知道自己在空間中的位置、飢餓跟口渴的感覺，以及來自肌肉、牙齒和皮膚等痛覺受器的內在訊號等。會引起性慾的碰觸也屬於這類內在資訊。此外，對心臟、肺臟和腸胃等內臟的感覺，稱為「內臟感知」（interoception）的感覺也包含在內。以上所有感知內在世界的的能力就總稱為「內在感知」（interoception）。脊髓中稱為lamina 1的一層就負責將這些內在的資訊往上傳到頭顱中大腦的各個部位。有了上述的六種感官之後，我們因此稱mindsight為「第七感」。

- 5 來自於「神經可塑性」的新近研究。其中最易讀的兩項參考文獻為*Train your Mind, Change your Brain*（Sharon Begley, Ballantine, 2007）以及*The Brain that Changes Itself*（Norman Doidge, Penguin, 2007）。
- 6 有關整合的詳盡討論，請見*The Developing Mind*以及*The Mindful Brain*。
- 7 過去十五年來，已經有許多正式的研究證實我們向內檢視或反思的方式，對我們的身心健康確實會有重大影響。丹尼爾·高曼在《EQ》一書中所討論的對情緒的感知，就是其中一個這類

的概念。另外請參見*Mentalization in Clinical Practice* (Allen, Fonagy and Bateman)。而精神分裂、邊緣型與自戀型人格違常、反社會人格違常、程度不等的自閉症，和廣泛的感受缺失 (alexithymia，指無法感知自己的感受) 等患者，其第七感中的同理部分有何種損傷，精闢且完整的討論請見：Jean Decety and Yoshiya Moriguchi, “The Empathetic Brain and Its Dysfunction in Psychiatric Populations: Implications for Intervention Across Different Clinical Conditions,” *Biopsychosocial Medicine*, (2007) :1:22. Published online in 2007。

8 請見「學術、社會與情緒學習聯盟」 (The Consortium for Academic, Social and Emotional Learning, Casel.org) 的研究彙整。馬克·格林堡 (Mark Greenberg) 在多項著作中都概略描述了社會與情緒的學習 (SEL) 有助於提升「執行能力」 (executive function) 的發展。所謂的「執行能力」指的是認知資源的分配，這項功能主要仰賴大腦的前額葉。這項研究成果並被應用於Garrison Institute的一項教師教育計劃中，稱為CARE: Curriculum for Awareness and Resilience in Education。

9 請務必記得一點：第七感的發展除了會因不良的經驗而受阻，遺傳性疾病也可能使之受損。The Empathic Brain (Decety and Moriguchi) 對此議題有概略的探討。總結歸納相關的研究著作包括：*Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind* (Simon Baron Cohen, Cambridge, Mass.: MIT Press, 1997)，*Neural Mechanisms of Empathy in Human: A Relay from Neural Systems for Imitation to Limbic Areas* (Mirella Dapretto et al.) and *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100, no. 9 (2003) : 5497-5502。馬可·伊安卡邦尼 (Marco Iacoboni) 在《鏡中人》 (*Mirroring People*, New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2008) 中總

結了他的研究，並詳加探討了鏡像神經元與自閉症的關連。有關自閉症與其可能的相關問題，並請參見以下著作：Justin Williams et al., “Imitation, Mirror Neurons and Autism,” *Neuroscience and Biobehavioral Review* 25 (2001) : 287-95; Uta Frith, *Autism: Explaining the Enigma* (New York: Blackwell, 2003) ; Uta Frith and Christopher D. Frith, “Development and Neurophysiology of Mentalizing,” *Philosophical Transactions of the Royal Society, Series B: Biological Sciences* 358 (2003) : 459-73; Simon Baron-Cohen, “Theory of Mind the Autism: A Fifteen-Year Review,” in *Understanding Other Minds: Perspectives from Developmental Neuroscience*, ed. Simon Baron-Cohen, Helen Tager-Flusberg, and Donald Cohen (New York: Oxford University Press, 1994) ; Ami Klin, Robert Schultz, and Donald Cohen, “Theory of Mind in Action: Developmental Perspectives on Social Neuroscience,” in *ibid* 。

- 10 請見IPNB系列叢書：Schore (2003) , Cozolino (2005) , Tronick (2008) , Lillas and Turnbull (2009) ；另參見 Siegel (1999, *The Developing Mind*) 。
 - 11 這項研究的歸納請見L. Alan Sroufe, Byron Egeland, Elizabeth A. Carlson, and W. Andrew Collins, *The Development of the Person* (New York: Guilford, 2005) ；Siegel, (1999, *The Developing Mind*) 。
 - 12 參見IPNB系列叢書，包括：Schore (2003) , Tronick (2008) ，以及Siegel, *The Developing Mind* 。
 - 13 關於神經可塑性的文獻請參考：Eric R. Kandel, *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind* (New York: Norton, 2007) 。
- Kandel的書中涵蓋了神經可塑性的廣泛概念，而以

下這些文獻則對這些概念有簡單易讀的分析探討：Sharon Begley, *Train the Mind, Change your Brain* (in paperback as *The Plastic Mind*) (New York: Random House, 2007) ; Norman Doidge, *The Brain that Changes Itself*; and Sandra and Matthew Blakeslee, *The Body has a Mind of Its Own* (New York: Random House, 2007) 。關於神經科學中的相關領域，請參見：*Principles of Neural Science*, 4th ed., revd., Eric R. Kandel, James H. Schwartz, Thomas M. Jessell, eds. (New York: McGraw-Hill 2000) 。請注意，neuroscience與neural science兩個辭彙意義相同，而neuroplasticity與neural plasticity也是同義字。

第一部

通往幸福的途徑

發現第七感

• • • • •

第一章

壞掉的大腦，失去的靈魂

身心健康的三角支柱

如果不是七歲大的琳娜再也不肯在學校裡開口講話，芭芭拉一家人或許永遠不會前來尋求心理治療。琳娜是芭芭拉的第二個孩子，琳娜上面有十四歲的姊姊艾美，下面則是三歲的弟弟湯米。他們在母親差點因車禍喪生時，都受到很大的打擊，但是琳娜直到芭芭拉出院，也從復健中心返家之後，琳娜才開始變得「選擇性沉默」。現在她拒絕跟家人以外的任何人說話，也不和我說話。

一開始的每週治療晤談，我們都在沉默中渡過，琳娜和我只是玩著遊戲，演布偶默劇、畫畫，就這樣互相陪伴。琳娜深色的頭髮綁成蓬亂的馬尾，每當我直視她，她哀傷的棕色眼睛就會迅速避開我的視線。我們的晤談似乎毫無進展，她的哀傷毫無改變，我們只是一再重複同樣的遊戲。直到有一天，我們在玩球時，球滾到沙發旁邊，而琳娜發現了我的錄影機跟螢幕。她不發一語，但臉上突然出現的表情告訴我，她的心被某件事打動了。一週後，琳娜帶來了一捲錄影帶，走到錄影機旁將錄影帶放進去。當影片開始播放時，琳娜的笑容照亮了整個房間，我們看到她母親芭芭拉在影片裡一次又一次地將年幼時的琳娜高舉到空中，然後又擁她入懷，給她一個大大的、牢牢的擁抱，兩個人都笑得渾身亂顫。琳娜的父親班恩，用影片捕捉了這親子之間的溝通之舞，這愛的正字標記：經由給予與接受訊號，連結我們的內在與外在的世界，並與人互相連結。這種互相分享內在心智世界的方

式是很歡樂的。

接下來這對母女在草坪上轉圈圈，踢起黃色與乾枯的棕色秋葉。這對舞者接著舞近攝影機，噘起嘴脣對著鏡頭送出飛吻，然後大聲歡笑。當時五歲大的琳娜用盡所有力氣大喊：「爸爸，生日快樂！」而她父親跟著生命中摯愛的女人們一同歡笑，使得鏡頭搖晃起來。在背景裡，琳娜的小弟弟湯米在娃娃車中酣睡，他被包裹在一條毯子裡，周圍環繞著絨毛玩具。琳娜的姊姊艾美則在一旁專心地看書。

「以前我們住在波士頓時，我媽媽就是那個樣子。」琳娜突然開口說話，微笑瞬間從她臉上消失。那是她第一次直接對我說話，但是感覺更像是我從旁偷聽到她和自己說話。琳娜為什麼不肯講話呢？

那次生日慶祝已是兩年前的事了，隨後這家人搬到洛杉磯也已經一年半了，而芭芭拉因為那次正面對撞的車禍而嚴重腦傷也已經過了一年。芭芭拉那天開著他們的老福特野馬汽車去附近的商店幫孩子買牛奶時並沒有繫安全帶。那個酒醉駕車的司機筆直朝她衝過來時，她的額頭被強大的撞擊力壓入方向盤中。她在車禍後昏迷了好幾個星期。

芭芭拉從昏迷中清醒後，出現了巨大的改變。我在錄影帶中看到了過去那個性情溫暖慈愛，與人親近的芭芭拉。但是現在班恩告訴我，她「已經是完全不同的人了」。她的身體是救回來了，但是他們以前認識的那個芭芭拉卻消失了。

與琳娜下週的晤談之前，我要求單獨和她父母談話。很顯然芭芭拉跟班恩以往的親近關係，現在已經變得充滿壓力而顯得疏離。班恩對芭芭拉很有耐心、很溫柔，也似乎很關心她，但是我可以感覺到他的絕望。而芭芭拉在我們談話時只是茫然盯著別處，眼神不跟我們任何人接觸，似乎也對我們的談話興致缺缺。她額頭的損傷經過了整型

手術修補，即使她的肢體動作仍有些遲緩笨拙，但就外表而言，她與錄影帶裡的模樣其實很相似。只是，她的內在已經有了巨大的改變。

我好奇芭芭拉對重獲新生有何感受，於是問她自己認為有什麼差別。我永遠忘不了她的回答：「嗯，如果一定要用文字形容的話，我想我會說，我是失去了我的靈魂。」

班恩跟我坐在那裡，驚愕不已。稍後我鎮定下來，問芭芭拉失去靈魂是什麼感覺。

「我不知道除了這麼說之外我還能怎麼描述，」她口氣平淡地說，「其實我覺得還好，沒什麼差別。我是說，就是這樣。只是空空的。都還好。」

我們接著改談有關於照顧孩子的實際問題，然後這次晤談就結束了。

壞掉的大腦

芭芭拉可能復原到什麼程度，其實還不清楚。由於車禍才過了一年，許多神經還是很可能修復的。受傷後的大腦仍可能恢復功能，甚至可能長出新的神經元，製造出新的神經連結¹，但是當損傷範圍很大時，要恢復這些損毀的神經結構過去所支持的複雜能力與個人特質，恐怕就很困難了。

所謂的「神經可塑性」（neuroplasticity）²，指的是我們的腦可以因應新的經驗，創造出新的神經連結，並長出新的神經元。並非只有年輕時才具有神經可塑性，現在我們已經知道人們終其一生都能有神經可塑性。芭芭拉會需要復健的幫助，運用神經可塑性來長出新的連

結，才能重新獲得過去的心理運作功能。但是我們必須等一段時間，讓時間跟復健發揮療癒的效果，才能得知她的神經狀態能復原到何種程度。

而我眼前的工作是要幫助琳娜跟她的家人瞭解為什麼一個活生生而外表又跟以前一模一樣的人，她的心智狀態會變得如此不同。班恩稍早曾告訴我，他不知道要怎麼幫助孩子們面對芭芭拉的改變，而他自己也幾乎毫無所知。班恩現在父兼母職，一邊工作一邊照顧孩子的起居，代替芭芭拉完成她已無法做到的事。這個母親曾經喜歡親自縫製萬聖節的服裝、烘焙情人節小蛋糕。但現在她大部分的時間都在看電視，或在社區裡閒晃。她可以走到雜貨店，但是即使手上拿著購物清單，她還是經常空手回家。艾美跟琳娜不介意她一再地煮同樣的簡單晚餐，但是她們會很氣她忘記她們特別的要求，例如她們想要的，或在學校裡需要用到的東西。她彷彿根本沒聽進孩子們說的話。

我們的治療晤談持續進行，但芭芭拉通常都只是安靜地坐著，即使她跟我單獨晤談時也一樣，而她的語言能力其實完好無損。偶爾她會因為班恩說了一句無心的話而突然變得很激動，可能因為湯米坐立難安，或琳娜用手指玩弄馬尾，而向他們大吼。她甚至會在沉默後突然爆發，彷彿是被某種內在的不明狀態所驅使。不過大多數時候，她的表情都是凍結的，是空洞而非憂鬱，是茫然而非哀傷。她顯得冷漠而疏離，我也注意到她從來不曾自發地碰觸她的先生或小孩。有一次，三歲的湯米爬到她的大腿上，她曾短暫地將手放在他腿上，彷彿是在重複以前的某個行為模式，但是那手勢裡的溫暖已經消失了。

當母親不在場時，這幾個孩子告訴我他們的感受。「反正她就不像以前那樣關心我們了，」琳娜說。「她也都不再問任何關於我們的事，」艾美難過又生氣地補充：「她根本是徹底的自私。她再也不

想跟任何人說話。」湯米則一直沉默著，緊靠著父親哭喪著臉坐著。

失去所愛是言語難以形容的。與失落搏鬥，與絕望掙扎，都讓我們充滿精神上 and 身體實際上的痛楚。事實上，我們腦中處理身體疼痛的部位，跟處理人際斷絕與排拒的神經中心，兩者是有部分重疊的。喪失所愛，真的會將我們撕裂。

唯有當你開始接受失落之後所取而代之的東西，你才可能藉由哀悼放下你所失去的一切。如果我們持續執著於熟悉的事物、過往的期望，就可能一直被困在失望、困惑跟憤怒的感覺裡。但是班恩跟這些孩子們要放下的究竟是什麼？芭芭拉還有可能恢復過去與他人的連結嗎？這一家人要如何學會接受一個身體還活著，但是個性跟「靈魂」——至少是他們過去所熟知的靈魂——已經消失的人？

「你地圖」與「我地圖」

我所接受的正式訓練——不論是在醫學院、小兒科或精神科——都無法幫助我處理我此時在治療室中所面對的問題。我上過大腦解剖學以及大腦與行為的課程，但我與芭芭拉的家庭晤談，是在一九九〇年代初期，而當時幾乎沒有什麼研究論及如何將大腦這個領域的知識帶進臨床的精神治療中。為了要對芭芭拉的家人解釋她的狀況，我只能遠道前往醫學圖書館，翻遍有關她受創腦部區域的新近臨床與科學文獻。

芭芭拉的腦部掃描顯示她前額正後方的區域受到嚴重的創傷，傷口循著方向盤的上半弧線形成。我發現這個區域負責支持我們人格中一些相當重要的功能，此外它也負責連結腦部各個分隔的區域——這是

我們腦部高度整合的區域³。

額頭正後方的區域屬於腦部額葉皮質的一部分，也是腦部最外層的部位。額葉跟大多數的複雜思考與計劃有關。這個部位的活動會啟動神經元的運作模式，讓我們形成神經表徵（neural representation），就像「地圖」一般，描繪出我們所處世界的各個層面。這一連串神經活動所勾勒出的地圖，協助我們製造內心的圖像。例如，當我們接收到樹上一隻小鳥身體反射出的光線時，我們的眼睛就會傳送訊號給大腦，而大腦中的神經元就會以特定模式啟動，讓我們可以勾勒出小鳥的影像。

除此之外，神經元啟動時的物理特質，還會經由我們目前還正在釐清的方式，幫助我們創造出主觀經驗——例如看見那隻鳥所引發的思緒、感受與聯想等。那隻鳥的影像可能會讓我們感受到某些特定的情緒；聽到或記起牠的叫聲，甚至會聯想到一首有關大自然、希望、自由與和平的歌。這些表徵越是抽象、越是具象徵性，就越是位於上層的神經系統所產生，也更靠近皮質前方。

前額葉皮質——也就是芭芭拉的腦部額葉中受傷最嚴重的部分——會創造出複雜的表徵，讓我們得以在當下形成概念，或思考過去的經驗，或計劃跟描繪未來的意象。前額葉皮質同時也負責製造可描繪我們心智本身的神經表徵。我把這些描繪出內在心智世界的表徵稱為「第七感地圖」，而我也已經區分出好幾種不同的第七感地圖。

大腦會描繪我稱為「我地圖」的表徵，讓我們洞悉自己的內心，也會描繪出「你地圖」，而讓我們洞悉別人的內心。我們似乎也會描繪「我們地圖」，代表我們與別人的關係。缺少了這類地圖，我們就無法認知自己或別人的內心。舉例來說，如果沒有「我地圖」，我們就可能被自己的思緒壓倒，或被自己的感覺淹沒。而缺少「你地

圖」，我們就只能看見別人的行為——現實中的物理層面，而無法察覺那主觀的核心——他人內在的心靈海洋。就是「你地圖」讓我們能夠有同理心。基本上，芭芭拉的腦部創傷為她創造了一個沒有第七感的世界。她有感覺跟思緒，但她無法藉由心智運作為自己描繪出這些訊號。即使當她說她「失去靈魂」時，她的用語有種僅止於描述事實的平淡特質，比較像是科學觀察，而非表達內心感受到的自我身分認同。（我當時很不解她的自我觀察與情緒為何可以如此互不相關⁴。直到後來，我從較新近的研究中發現，描繪心靈地圖的大腦部位，跟我們觀察和評論自我特質的大腦部位，是截然不同的。這些自我特質包含了內向或焦慮等，或者就像芭芭拉所說的「靈魂」的特質。）

從我拿著芭芭拉的腦部掃描圖到圖書館找資料的那時開始，到現在這幾年為止，科學界對於前額葉皮質的連結功能有了更多的發現⁵。例如，這個區域的側邊對於我們集中注意力有關鍵性的影響。它讓我們能夠把事情「放在心上」，並持續存在於意識中。而前額葉皮質的中央部位，也就是芭芭拉受傷的部位，則負責協調為數驚人的關鍵技巧，包括調節身體功能，與他人相互協調、平衡情緒、保持反應彈性、減緩恐懼，創造同理心、洞見、道德意識，以及直覺等。這些都是芭芭拉在與家人互動時，已經無法再運用的技巧。

我將會在後續詳述中央前額葉皮質的這九種功能。但即使只是現在簡短的說明，你應該也能看出，這些功能不但包含了調整心跳等身體功能，也包含了創造同理心與道德意識的人際功能，而這些都是健康的身心不可或缺的元素。

芭芭拉從昏迷中清醒後，她的腦傷似乎形成一個新的人格。她的一些日常習慣，例如飲食喜好以及日常衛生等習慣都跟以前一樣。她的大腦描繪這些基本行為的方式並沒有重大的改變。但是她思考、感

受、行動，以及與他人互動的方式卻徹底改變了。這影響了日常生活中的所有細節——包括琳娜歪七扭八的馬尾。芭芭拉依舊有基本的動作能力可以幫女兒綁頭髮，但是她已經不在乎綁得好不好了。

更重要的是，芭芭拉似乎失去了描繪心靈地圖最根本的能力，以致於她無法理解自己以及他人主觀內在的生命，也不在意其重要性。過去負責描繪第七感地圖的中央前額葉神經迴路現在已經亂成一團。中央前額葉的創傷也瓦解了芭芭拉與她家人的溝通——她再也無法發出或接收連結的訊號，從而參與她曾經最愛的人的內在心智世界。

班恩總結這些改變：「她已經不在了。現在跟我們生活在一起的人，根本不是芭芭拉。」

身心健康的三角支柱：心智、大腦與人際關係

班恩過生日的那捲錄影帶展現了芭芭拉與琳娜之間充滿活力的溝通之舞。但是現在這舞蹈已經消失，再也沒有音樂的旋律，伴隨著兩顆心灌注到「我們」的意識中。當我們與他人內在的變化同頻率，他們也與我們同頻率，兩個世界才會融合在一起。藉由臉部表情與聲音語氣、姿勢與動作——有些是轉瞬即逝、十分細微的動作——而與別人產生「共鳴」。我們共同創造的整體確實會大於個人。當這種共鳴產生時，我們會感覺到生動的連結與活力。這就是兩個人心靈相遇時會有的情形。

我的一個病人曾經稱這種生動的連結是「感覺被別人感覺」：我們意識到別人分享了自己的內在世界，我們的心就在對方「裡面」。但是琳娜再也不能「被母親感覺」了。

芭芭拉面對家人的行為讓我想起一個親子溝通與依附的經典研究，稱為「無表情實驗」⁶。這項實驗讓參與者跟旁觀者都覺得難受。

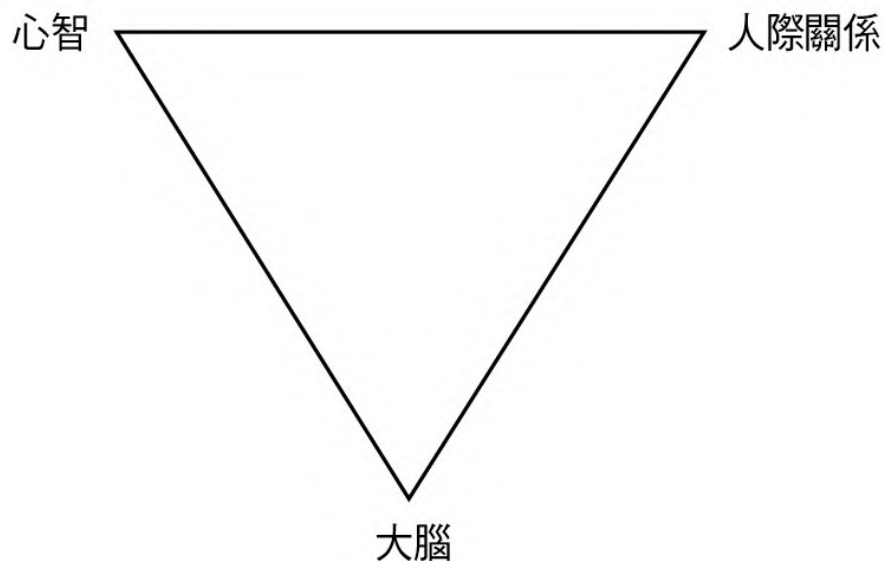
在實驗中，母親坐在她四個月大的寶寶對面，並在研究人員發出訊號時，停止跟她的孩子互動。這段不能跟孩子分享任何言語或非言語訊號的「無表情」階段，會讓人很痛苦。在最長不超過三分鐘的實驗時間裡，孩子會嘗試吸引此刻沒有任何反應的母親，期望與她親近。一開始，小孩子通常會增強自己的訊息，包括增加微笑、發出咕嚕聲以及眼神接觸等。但是在持續一段時間得不到反應後，就會變得煩躁難過，原本爭取連結的一連串努力，此刻瓦解為痛苦跟憤怒，甚至可能會把自己的手塞進嘴裡，或拉扯自己的衣服，試圖安撫自己。有時候研究人員或母親會在此時要求停止實驗，但是有時候實驗會繼續下去，直到孩子變得退縮、放棄，陷入抑鬱性憂鬱症的消沉崩潰中。這個抗議、自我安撫與絕望的過程，顯示了小孩子多麼需要父母給予他們同頻率的反應，來保持內在世界的平衡。

我們在出生時，大腦就已經被設定好要與他人建立連結，而之後我們則藉由這種嬰兒與照顧者之間的親密互動，建立起腦中的神經網路，也就是自我意識的基礎。在生命最初的那幾年，這種人際協調是求生所不可或缺的，但我們終其一生都持續需要這樣的連結，才能維持身心健康與活力充沛的感覺。

琳娜曾經有一個與她頻率相同的母親。芭芭拉過去的生命形象已深深嵌在琳娜能創造第七感地圖的腦袋裡。但是芭芭拉卻已經無法描繪出琳娜的內心，她無法在心底感受她的孩子，無法再讓他們覺得「被感覺」。她對他們興趣缺缺，對他們的感覺與需要漠不關心，不再給予他們過去曾體會過的愛，這些都是這場內在悲劇顯現於外的跡象。

治療芭芭拉的家人讓我清楚看到，心智、大腦與人際關係，並非生命中可以各自分開的元素，而是構成健康的身心，缺一不可的三角支柱。即使琳娜已經七歲，但面對母親的毫無反應，最後也只能以沉默回應，因為這個支柱毀壞了。

健康身心的三角支柱



瞭解、放手、接受

我跟琳娜、艾美、湯米跟班恩晤談了許多次，讓他們有機會毫無保留地跟我以及跟彼此交談，談論自從芭芭拉出車禍之後他們的生活究竟改變了多少。然後有一天，我帶來了芭芭拉的腦部掃描，對他們指出受傷的部位。我在白板上用簡化的素描說明，以便他們能看到前額葉皮質的各種連結，並讓他們瞭解這個重要部位的創傷幾乎解釋了

芭芭拉的一切改變。這點格外重要，因為當家裡出狀況時，小孩子經常會覺得是自己的錯。而擺在他們眼前的有力證據顯示了他們母親的易怒和冷淡，不是因為他們所做的任何事引起的，也無法因為他們變「乖」而改善。我希望他們不會因自責或困惑而不知所措，而是能理解自己生命中的變化，直接感受失落的痛苦。

孩子們聽得跟班恩一樣專心，連湯米似乎都可以大致瞭解他母親的大腦「壞掉了」。琳娜已經在我們的晤談中變得比較多話，此刻她更提出許多問題，詢問為什麼她媽媽的愛會需要大腦才能「活起來」。「愛不是來自內心嗎？」她說。她說得沒錯：心臟以及我們全身上下的神經細胞網路其實都會直接跟大腦中處理人際的部位溝通，也會傳送我們心底的感覺到中央前額葉區域。但我告訴琳娜，除非她母親的大腦能夠再次正常運作，否則她就無法收集到我相信一定還在她心底的訊號。這個想像似乎很能安慰琳娜，因為她後來經常提到。這讓她能以前所未有的耐性與寬容來面對母親的疏離和易怒。而看到她靜靜地對芭芭拉做出一些溫柔的舉動，也讓我很感動。琳娜再度願意在學校裡講話了，也恢復與朋友來往，並且從她的老師身上得到安慰，因為這位老師在得知她家裡發生的事情後，對她格外關心。

我另外也與班恩單獨晤談，並鼓勵他更開放地表達自己的感受。這對他而言並不容易，因為他一直努力想維持他們的家庭生活儘可能「正常」。但是當然他們的生活並不正常，而且孩子們也需要知道自己並非孤獨的，知道他們可以表達自己的恐懼、憂慮跟不確定。班恩跟我也特別討論了湯米獨特的需要，湯米等於是在兩歲時就失去了母親，而此刻他自己的前額葉區域都還沒有開始茁壯。他還沒有發展出必要的迴路來充分表達自己的感受，因此特別需要持續的協助，才能理解自己的生命故事。而此刻才三歲的他，所感受的哀傷、焦慮跟困

惑，幾乎是言語難以形容的。

艾美仍持續對抗自己對母親的怒氣。她很氣芭芭拉那天沒有繫安全帶，也很沮喪她曾經仰賴的母親已經不在了。除此之外，就在她開始要漸漸脫離家人，在朋友中找尋身分認同時，卻被期待要照顧琳娜跟湯米。我聽到了她的沮喪，也幫助班恩認同她的需要，讓她除了被期望要在家庭裡擔起重任以外，也能保留一些時間給自己。她因此逐漸能比較溫柔地對待她母親，即使芭芭拉無法以同樣的方式回報。這是他們必須面對的人生新改變。

隨著時間過去，芭芭拉的肢體協調有些進步，但是她腦部前方所受的傷太嚴重，因此始終沒有任何跡象顯示她能恢復過去親切的模樣。但琳娜跟她的家人則持續強化彼此的連結。第七感讓他們能理解自己的經歷，也讓哀傷的情緒能健康地釋放。芭芭拉失去了第七感，而這家人則正需要第七感來悼念過去的芭芭拉，同時接受新的芭芭拉。

我在那時學到，瞭解腦部的各種功能可以讓人保持足夠的距離，稍微遠離一段受傷或傷人的關係，而能發展出更多同情心與諒解，來對待關係裡頭的雙方。你將會在本書中看到，這個寶貴經驗一直引領著我的心理治療工作。



📍 大腦剖析 大腦就在你的手掌上⁷

第七感的基礎在於連結遍布各處的各種神經所輸入的資訊，包括來自全身、大腦的各個部位，甚至是我們從別人身上接收到的訊號。

瞭解這樣的連結是如何形成，將有助於我們的大腦視覺化，描繪出一個互相連結的系統。

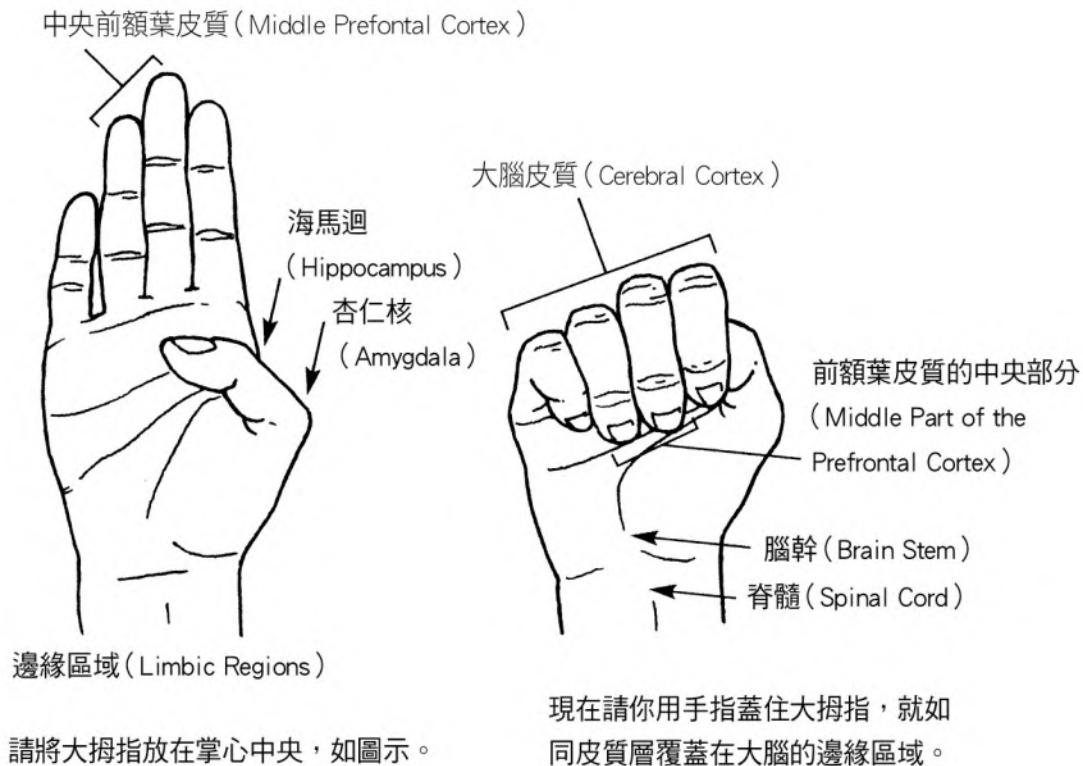
從我第一次畫出芭芭拉的大腦前額葉圖像給琳娜跟她的家人看開始，我已經實驗過好幾種立體大腦模型。接下來我要介紹的這個模型，是我在演講的時候隨身攜帶的。你也可以在閱讀此書時使用這個模型，非常方便。當然這個模型非常簡化，讓某些神經學家不太滿意，但這已足以幫助許多病人發展出他們所需的第七感，來理解自己的經驗。

掌中大腦模型

如果你將大拇指放在手掌中央，然後彎起手指蓋住大拇指，你就擁有了垂手可得的大腦模型。想像人的臉就位於指關節前面的位置，手背則是後腦杓。你的手腕代表你的脊髓，從你的脊椎往上延伸，而你的大腦就安坐在你的脊椎上。如果你張開四根手指，然後再打開大拇指，就會看到代表內腦幹的掌心。請再將你的大拇指放下來，你就可以看到邊緣區域所在的大概位置（最理想的狀況是我們有兩隻大拇指，左右邊各一，就能形成一個兩邊對稱的模型）。現在請再將四根手指彎回來，蓋住掌心上方，這就是你的大腦皮質了。

這三個區域——腦幹、邊緣區域、皮質層——構成我們一直以來所稱的「三位一體」大腦，並且是在人類演化過程中一層層發展出來的。大腦的整合，最低限度應該包含連結這三個區域的活動。由於它們的分布是由下往上——從位置最裡面、最下方的腦幹區域，往上到邊緣區域，最後到最外層位置最上方的皮質層——因此我們可以稱這為

「垂直整合」。大腦同時也分成左右兩半，右半腦和左半腦，因此神經的整合也必定要包含連結左右半腦的功能。這可以稱作「水平整合」，或「雙邊整合」⁸。（我會在第六章討論大腦的兩側對稱）。瞭解大腦主要區域的功能有助於瞭解該如何建立這些區域間的重要連結。我們先來簡介三位一體大腦的各個層面。



腦幹

數億年前，腦幹形成了有些人所稱的「爬蟲類大腦」。腦幹負責接受來自身體的資訊，也負責將資訊往下送，來調節諸如心臟與肺臟等基本功能。除了調節心跳跟呼吸，以控制身體的能量程度以外，腦幹還會決定它上方的邊緣區域和皮質層的能量程度。腦幹直接控制我們的警醒程度，而決定我們是否飢餓或口渴，是否被性慾驅使，還是

獲得性滿足而放鬆，以及是清醒還是沉睡等等。

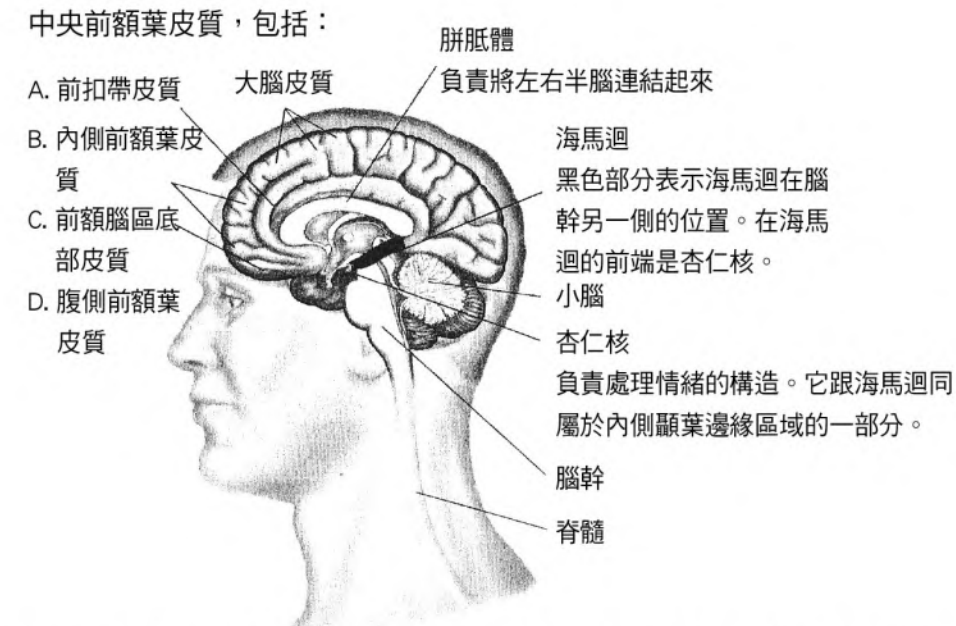
當某些情況出現，需要快速動員能量，分布到身體跟大腦各處時，腦幹中的許多神經群集也會扮演重要角色。這種所謂的「戰鬥—逃跑—凍結」（fight-flight-freeze）反應，負責幫助我們在危險時刻求生。腦幹會跟邊緣區域以及皮質區域協力評估，負責裁定我們在面對威脅時，要動員能量準備戰鬥或逃跑，還是會無助地凍結不動，或在難以招架的情況下崩潰。但是不論是選擇上述哪一種反應，當我們處於求生模式時，反射反應都會讓我們很難，甚至根本不可能開放地接納別人傳遞的訊息⁹。所以第七感的發展過程當中，包括了在並無實際需要的時候減少反射反應。這點我們後續再詳細討論。

腦幹也在所謂的「動機系統」中，擔當很重要的角色¹⁰。所謂動機系統負責幫助我們滿足我們對食物、庇護、繁衍跟安全的需求。當我們覺得有種深刻的「驅力」（drive），驅使我們做出某些行為時，很可能就是你的腦幹在跟它上一層的邊緣區域共同合作，促使你做出行動。

邊緣區域

邊緣區域位於腦部深處，大約就在手部模型中，大拇指所在的地方。這個部位是在大約兩億年前，小型哺乳動物開始出現時演化出來的。這個「古老的哺乳動物腦」會跟腦幹及軀幹密切合作，除了創造我們的基本生存驅力以外，還負責製造我們的情緒。這些感受狀態會伴隨著意義感，是因為邊緣區域會評估我們當下的處境。邊緣區域提出的最基本問題是「這是好？還是不好？」讓我們從而趨吉避凶。邊緣區域以這種方式製造出「情緒」（emotions），來「激發動作」

（evoke motion），驅使我們根據自己對當下發生的事所賦予的意義，而做出反應。



這是一張從中央到右側的人類腦部圖。從中可以看到腦部的幾個重要部位，包括腦幹、邊緣區域（包含杏仁核跟海馬迴），以及大腦皮質（包含中央前額葉部位）。看不到的部分則是腹側前額葉皮質。

邊緣區域對於我們如何建立人際關係以及在情感上互相依附，也扮演關鍵角色。如果你曾經養過魚、青蛙或蜥蜴，你就會知道非哺乳類動物不會對你產生依附——對彼此也不會。相反的，老鼠、貓以及狗，則擁有哺乳動物的邊緣區域，因此牠們跟我們一樣，都會產生依附。基於哺乳動物共有的遺傳特性，我們天生就設定好要跟別人產生連結。

邊緣區域還會經由下視丘，這個內分泌激素控制中心，發揮重要的調節功能。下視丘會經由腦下垂體傳送跟接收全身各處的內分泌激素，尤其會影響我們的性器官、甲狀腺以及腎上腺。舉例來說，當我們受到壓力時，身體會分泌一種激素，刺激腎上腺釋放出可體松，讓我們的新陳代謝進入高度警戒，動員身體的能量以因應挑戰。這種反

應很有利於面對短期壓力，但是長期下來卻可能變成問題。如果我們面對一個難以承受的情境，又無法適當處理，可體松的濃度就會長期過高。重大創傷經驗尤其容易使邊緣區域的反射反應過度敏感，即使只是微小的壓力，也可能導致可體松急速升高，讓受過創傷的人連日常生活都倍感困難。高濃度可體松也有害成長中的大腦，並干擾神經組織的功能。要重新平衡情緒，降低長期壓力的危害，就務必要設法安撫反射反應太強烈的邊緣區域。我們將會在後面章節談到，第七感能幫助我們運用位於大腦較高區域的皮質層的控制，來平衡邊緣區域的過度反應。

邊緣區域也能幫助我們創造不同形式的記憶——記憶事實、特定經驗，以及用情緒賦予這些經驗以色彩和質地。研究者針對兩邊的下視丘與腦下垂體旁，兩叢特定的神經元：杏仁核（Amygdala）跟海馬迴（hippocampus），做了這方面功能的深入研究。杏仁形狀的杏仁核被認為在恐懼反應中格外重要（雖然有些作者將所有情緒都歸因於杏仁核，但是新近的研究顯示我們整體的感受事實上是來自更廣泛的各部位，邊緣區域、腦幹以及軀幹，並且與我們的皮質層功能也有關）。

杏仁核可以引發立即的求生反應。有一次，我跟我兒子在內華達山脈健行，但突如其來的恐懼讓我停下腳步，對我兒子大吼：「停下來！」我在大吼之後才明白自己為什麼這麼做——我隨時都處於警覺狀態的杏仁核察覺了我們眼前小徑上，一個捲起的東西的影像，即使我的意識層面還沒有發現。還好我兒子確實停下了腳步（他那時還不到叛逆的青春期的），而避開了跟我們在同一條路上，已經準備發動攻擊的一條年輕響尾蛇。由此我們可以看到情緒的創造可以不動用到意識層面，我們也可能不自覺地利用情緒。這可能救我們一命，也可能讓我們做出後悔莫及的事。要能意識到自己體內的感受——能夠有意識地

注意並瞭解這些感受——我們就必須將這些皮質層下方創造出的情緒狀態，連結到我們的皮質。

最後我們來到海馬迴，這個海馬形狀的神經群集。它就像一個「拼圖大師」，負責將大腦中分隔的各個區域連結起來——從感知區域，到儲存事實的記憶庫，到語言中心。這種神經啟動模式的整合，會將我們當下每一刻的經驗轉變成記憶。我可以告訴你響尾蛇的故事，是因為我的海馬迴將那段經驗的各個層面——我身體裡的感覺、情緒、思緒、事實、反思——連結成了過去某段經驗的集合。

海馬迴會在我們生命的最初幾年慢慢發展，並且在我們一生中持續長出新的連結，甚至是新的神經元。隨著我們逐漸成熟，海馬迴則會將這些基本的情緒與感知記憶，融入事實與自傳性色彩的記憶中，而讓我們有回顧過去的能力，例如讓我能告訴你這麼久以前在內華達山脈遇到蛇的故事。然而，人類這種獨一無二的說故事的能力，也必須仰賴腦部最高層的部位，皮質層的發展。

皮質

大腦的最外層，或所謂的「樹皮」，就是皮質層。大腦皮質有時候被稱為「新哺乳動物腦」或「新皮質」，因為它是隨著靈長類——尤其是人類——出現後才開始大幅演化。大腦皮質創造更加複雜的啟動模式，代表了全新的三次元世界，超越了皮質下方的下層區域所調節的生理功能與求生反應。就人類而言，皮質中較複雜的前方部位讓我們可以形成想法跟觀念，也讓我們能發展出第七感地圖來洞悉內在的世界。皮質的前方部位事實上還會形成一些神經啟動模式，顯示它本身的神經表徵。換句話說，它讓我們可以思考自己的思考。好消息

是，這讓人類有新的思考能力——能夠想像、重組事實與經驗，以及創造等。但壞處是，這些新能力有時候會讓我們想太多。就我們目前所知，沒有其他任何物種會在腦中描繪自己的神經表徵——或許這也是我們說自己太「神經質」的一個原因。

大腦皮質會摺疊成迴旋環繞的山丘與深谷，而大腦科學家將此劃分成幾個他們稱為「額葉」的區域。在你的手部模型上，後方皮質層是從你的第二指關節（從指尖開始算）到手背，包含了枕葉、頂葉，以及顳葉。後方皮質層是我們生理經驗的地圖繪製大師，經由五官知覺產生我們對外在世界的感知，並經由碰觸與動作感知，追蹤我們身體的位置與移動。如果你曾經學習使用某種工具，不論是槌子、棒球棒，甚至是車子，你可能都還記得你一開始的笨拙感覺消失的神奇時刻。那是因為後方皮質層驚人的適應性感知功能將那個工具嵌進你的身體地圖裡，就神經而言，老練地使用工具就像是身體的延伸。所以我們才可能在高速公路上高速行駛，或把車子停進窄小的空間，或精確地使用手術刀，或達到○點三的打擊率。

請再看一次你的手部模型，前方皮質或額葉，則是從你的指尖延伸到第二指關節。這個區域是在靈長類的歷史中演化出來的，也只有人類身上發展得最完全。當我們從大腦後方部位來到前方時，首先會遇到一條「運動帶」，負責控制我們的隨意肌。不同的神經群會分別控制我們的雙腿、雙臂、雙手、手指跟臉部肌肉。這些神經群會延伸到脊髓，並左右交叉，因此我們使用右邊肌肉時，啟動左邊的運動區域（同樣的交叉情況也適用於我們的觸覺。觸覺的形成是位於大腦較後方，頂葉中一個稱為「身體感覺帶」的地方）。我們再回到前方區域，稍微往前移，則可以找到一個稱為「前運動帶」的區域，這部位讓我們可以在運動前事先規劃。你可以看到這部分的額葉仍與物

理世界緊密關連，協助我們與外在環境互動。

前額葉皮質

我們接著來到大腦更上方、更前面，而終於來到你的掌中大腦模型上，從你的第一指關節到你的指尖的區域。這裡，就在額頭的下方，就是前額葉皮質，而唯有在人類身上才達到這種高度演化。我們現在已經超越了神經系統對物理世界與身體運動的關切，進入神經所建構出的另一個領域。我們超越了腦幹所關切的生理與求生功能，超越邊緣區域掌管的評估與情緒功能，甚至超越後方皮質的感知歷程以及額葉後方部位所掌管的運動功能，我們來到大腦處理更抽象、更象徵性的資訊流的位置，這個部位也使我們與其他物種截然不同。在這個前額葉區域，我們會創造出時間、自我概念，與道德判斷等這類抽象觀念的表徵。同樣的，我們也是在這裡描繪出我們的第七感地圖。

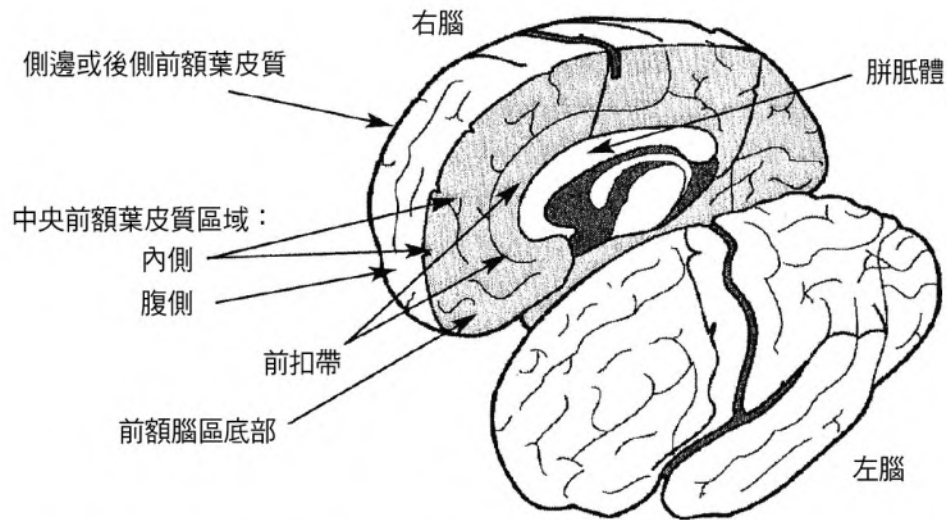
請再看一次你的掌中大腦模型。靠近外側的兩根手指代表側邊前額葉皮質，負責幫助注意力有意識地集中。當你把某件事「放在心上」時，你就是在把這個區域的活動，連結到腦部其他區域的活動，例如來自枕葉持續地輸入視覺感知等（即使我們是在產生過往記憶中的影像，啟動的也是枕葉中相似的部位）。當我的杏仁核感知到那條響尾蛇，而我的意識層面並沒有察覺時，這個感知上的「捷徑」很可能是在我的側邊前額葉並未參與的情況下發生。要等到稍晚，我大吼要我兒子站住，並感覺到自己心臟狂跳之後，我的側邊前額葉區域才開始參與，讓我意識到我剛剛是被一條蛇嚇到了。

現在讓我們聚焦在中指與無名指的指甲。這裡就是芭芭拉車禍時嚴重受創的中央前額葉部位。就如我這章節開頭所描述的，這個部位

有很重要的調節功能，包括監督腦幹活動而影響生理歷程、讓我們具有在行動前先思考的能力、讓我們擁有洞察力與同理心，以及能夠進行道德判斷等。

為什麼執行這些攸關健康人生的重要功能時，中央前額葉區域會扮演這麼關鍵的角色？如果你張開手指，然後再闔上，你就能瞭解這個區域在結構上的獨特性：它連結了一切。請注意看，你的中央兩根手指指尖就蓋在邊緣區域的大拇指上，也會碰到代表腦幹的掌心，並且直接連結到代表皮質層的手指。所以中央前額葉事實上距離皮質層、邊緣區域，以及腦幹的神經元，只有一個神經突觸的距離。之後我還會討論到，它甚至還有一些功能性的通道，連結到他人大腦中的社交世界。

中央前額葉區域會連結以下這些分隔遙遠且功能分化的神經區域：頭顱中的皮質層、邊緣區域、腦幹，以及分布在軀幹各處的神經系統。此外，它還會將所有這些區域的訊號，與我們在社交世界中傳送及接收到的訊號相連結。前額葉皮質的功能就是幫助協調與平衡各個區域的神經啟動模式，因此它是高度整合的。



腦部的左右半腦。這張圖顯示出包含內側與腹側的中央前額葉皮質，前額腦區底部皮質，以及左右半腦都有的前扣帶皮質。胼胝體則將左右半腦連結起來。

在接下來的章節，我們將探討整合中斷時會發生什麼事。請張開你的手指，以便想像當我們怒氣沖天時，會如何導向與他人互動的「下下之策」。

-
- 1 參見Kendel, *In Search of Memory*; Doidge, *The Brain That Changes Itself*; Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain*。
 - 2 Kandel, Schwartz, and Jessel, ed., *Principles of Neural Sciences*; Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain*; Doidge, *The Brain That Changes Itself*。
 - 3 關於中央前額葉皮質後的區域，更廣泛的討論請見Appendix III C in Siegel, *The Mindful Brain*。

- 4 參見Stanley B. Klein, “The Cognitive Neuroscience of Knowing One’s Self,” Michael S. Gazzaniga, ed., *The Cognitive Neurosciences*, 3rd ed. (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2004) ; Decety and Moriguchi, “The Empathic Brain”; 以及 Bernard Beitman and Jyotsna Nair, eds., *Self-Awareness Deficits in Psychiatric Patients* (New York: Norton, 2004) 。有關自我認知的本質，更進一步的討論請參見Sterling C. Johnson et al., “Neural Correlates of Self-Reflection,” *Brain* 125 (2002) : 1808-14 。另請參見Troels W. Kjaer, Markus Nowak, and Hans C. Lou, “Reflective Self-Awareness and Conscious States: PET Evidence for a Common Midline Parietofrontal Core,” *NeuroImage* 17 (2002) : 1080-86; Kai Vogeley and Gereon Fink, “Neural Correlates of First-Person Perspective,” *Trends in Cognitive Sciences* 7 (2003) : 38-42 。
- 5 有關前額葉區域及其功能的廣泛討論，請見Siegel, *The Mindful Brain* 。另請參見Antonio R. Damasio, *Descartes’ Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (New York: Avon Books, 1994) ，其中探討了十九世紀時，一位腦中該部位因意外受傷的病人Phineas Gage的案例。有關大腦這個部位扮演的角色，更多討論請見Kevin S. LaBar et al., “Dynamic Perception of Facial Affect and Identity in the Human Brain,” *Cerebral Cortex* 13 (2003) : 1023-33; Andrea D. Rowe et al., “Theory of Mind’ Impairments and Their Relationship to Executive Functioning Following Frontal Lobe Excisions,” *Brain* 124 (2001) : 600-16; 以及Simone G. Shamay-Tsoory et al., “Characterisation of Empathy Deficits Following Prefrontal Brain Damage: The Role of the Right Ventromedial Prefrontal Cortex,” *Journal of Cognitive Neuroscience* 15 (2003) : 324-37 。
- 6 請參見Ed Tronick的突破性研究。他最重要的研究最新彙整，請

見IPNB系列叢書之一：*The Neurobehavioral and Social Emotional Development of Infants and Children*（2008）。

- 7 我是在*The Developing Mind*中首次介紹「掌中大腦模型」，並於*Parenting from the Inside Out*一書中首次描繪出圖形。我在本書中較詳盡描述的這個模型，是大腦神經解剖的基本概念，你可以藉由坊間眾多的教科書與大腦圖解，更進一步加以了解，例如Kandel, Schwartz, and Jessel, eds., *Principles of Neural Science*; V. S. Ramachandran, *Encyclopedia of the Human Brain*（San Diego: Academic Press, 2002）；以及Gerald Edelman and Jean-Pierre Changeux, *The Brain*（New York: Transaction, 2001）。關於將神經科學運用在工作中，請見David Rock, *Your Brain at Work*（New York: Harper Business, 2009）。
- 8 整合的大致概念在Siegel, *The Developing Mind*中有重點介紹。這些領域的整合在Siegel, *The Mindful Brain*也曾加以討論，並會在本書第二部分有更詳盡的說明。對於相關科學文獻的檢視，請見Richard J. Davidson and Kenneth Hugdahl, *Brain Asymmetry*（Cambridge, Mass.: MIT Press, 1996）。
- 9 有關反射模式對應接納模式的綜合討論，請見Steven Porges, “Reciprocal Influences Between Body and Brain in the Perception and Expression of Affect: A Polyvagal Perspective,” Fosha, Siegel, and Solomon, eds., *The Healing Power of Emotion*。另請參見Steven W. Porges, “Love: An Emergent Property of the Mammalian Autonomic Nervous System,” *Psychoneuroendocrinology* 23, no. 8（1998）：837-61。
- 10 參見Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience*（New York: Oxford University Press, 1998），與“Brain Emotional Systems and Qualities”。

s of Mental Life: From Animal Models of Affects to Implications for Psychotherapeutics,” in Fosha, Siegel, and Solomon, ed., *The Healing Power of Emotions* °

第二章

憤怒的可麗餅

第七感的喪失與獲得

當我們心智運作順暢、大腦功能健全整合時，我們的人際關係就會成長茁壯。但有時我們也會「失心瘋」，而做出不經意識選擇的行為。我在這章要分享的就是一個第七感受損的故事——也提醒你，不論你多努力，你都只是個凡人，你的內心仍舊會充滿各種脆弱與粗糙之處。

那是一個溫暖的春日，我跟我九歲大的女兒走在一條寬敞的人行道上，尋找她哥哥。我們兩個才看完一部有趣的喜劇片，此時我一邊望著繁忙的大街，她一邊在人行道上蹦蹦跳跳。我身材瘦長的十三歲兒子之前跟他同學去了另一間電影院，但此刻他看到了我們，於是朝我們揮手，離開他朋友來加入我們。在回去拿車的途中，我們經過一間可麗餅店，而他想停下來吃點心。我們還有一點時間，於是便走進了這間小店吃點心。

我兒子幫自己點了一客小的可麗餅，但我女兒說她不餓。可麗餅送上來了，香味從點餐櫃台後方的開放廚房飄出來。我們坐下來，他開始吃第一口。然後我女兒問說她能不能嚐一點。我兒子看著小小的可麗餅，說他很餓，她可以自己點一客。這建議很合理，我想，所以我也提議再幫她點一客——但是她說她只是想吃一小口，看好不好吃。這似乎也很合理，於是我建議我兒子跟妹妹分享。

如果你家裡的小孩不只一個，或你自己是與兄弟姊妹一起長大，

你可能就很熟悉這種手足競賽，當中策略性的互動與隨時反擊的各種動作，都是為了主張權力，爭取父母的認可與讚賞。其實這不是這麼明顯的手足競賽，我也只要花一點錢再買一客可麗餅就能簡單避免接下來你能猜到的事，但我沒有去買可麗餅，反而犯了做父母的大忌，選邊站。我堅持要我兒子跟妹妹分享可麗餅。如果這之前不是手足競賽，在我介入後也肯定是了。

「為什麼你就不能分她一小片，讓她嚐嚐味道？」我催促他。

他看看我，看看他的可麗餅，然後嘆了一口氣，讓步了。即使已經是青少年，他還是肯聽我的話。然後他像用手術刀一樣，用刀子切下一片你所能想像的最小的，幾乎要用鑷子才能拿起來的可麗餅。在其他情況下，我可能會對此一笑置之，認為這是手足競賽中高明的一招。

我女兒拿起那片樣本，放到她的餐巾紙上，然後說太小片了。又是高明的一招。

我兒子頭也不抬，不到一秒鐘就做出反應，說她沒資格挑剔。競賽已經全面展開，我卻還看不出來。

雖然我知道青少年跟青春期前的弟妹通常不會處得太好，也知道他們經常會以各種明顯或不明顯的方式，展開各種有創意的競賽，但是他們的互動已經惹毛了我。

現在我開始冒火了。「你可以給她大片一點的嗎？至少眼睛看得到的大小好嗎？」他切了另一片比較大片的，我覺得鬆了口氣。

但我女兒接著抱怨這片是焦的部分——他切的確實是烤焦的部分，吃在嘴裡毫無滋味地粉碎。競賽的各種招數緊接著出現。

旁觀者可能不會看出有何不尋常的地方，不過就是一個爸爸跟兩個精力充沛的孩子出來吃東西。但是我卻覺得自己就要爆炸了。當他

們還在鬥嘴時，我內心某個地方出現了變化。我開始覺得天旋地轉，但是我叫自己冷靜，訴諸理性。我可以感覺到自己的臉緊繃起來，拳頭緊握、心跳加速，但是我試著忽略這些跡象。這時我已經受夠了，再也受不了這荒謬的互動，於是站起來，牽起我女兒的手，走到店門外，在外頭的人行道上等我兒子吃完可麗餅。幾分鐘後，他走了出來，問我們為什麼離開。當我氣呼呼地拉著女兒走向車子，後頭跟著快步趕上的兒子時，我說他們應該學習分享食物。他用陳述事實的平淡口氣說他確實分了她一片啊，但是那時候我已經氣得冒煙，來不及滅火了。我們回到車上，我怒氣沖沖地發動引擎，開車回家。他們是剛看完電影與吃完點心的正常兄妹，我卻變成氣瘋了的父親。

我就是無法釋懷。我兒子坐在旁邊的副駕駛座上，不論我說什麼，都像任何青少年一樣，有某些合理的、切中要領的說法可以回嘴。事實上，他在面對此刻不講理的父親時，似乎很能保持冷靜。我卻變得更加憤怒，為他甚至根本沒做的事懲罰他。

當我們失去心智

我無法引以為傲地訴說這件事。但我認為既然這類具爆炸性的事件經常發生，我們就必須承認它們的存在，幫助彼此瞭解為什麼第七感可以降低這些事對我們的人際關係，以及對我們的世界的負面影響。因為羞愧，我們經常拒絕承認自己曾經失去理智。但是如果我們承認發生過的事實，不但可以設法修補可能會毒害自己和他人的損傷，事實上還可以降低這類事件的強度和發生的頻率。

再看一次我失去理智的經過，看我的心智如何隨著腦中啟動的神

經波浪上下起伏。一項可能的解釋是，我經歷了短暫的腦部功能失調，就如第一章所描述，芭芭拉在意外後，突如其來的情緒爆發。那樣的失調情況加上諸如可麗餅戰爭的情境，就會讓中央前額葉皮質層下方的情緒中樞燃燒起來，噴發出「邊緣區域熔岩」，造成失控。各種因素都可能造成這樣的理智崩潰，例如飢餓與缺乏睡眠——當天的我兩者皆有，還有事件的特定意義等——這點我稍後會談到。中央前額葉皮質原本負責鎮定位於大腦較低層處理情緒反應的邊緣與腦幹區域，但它在此時已經無法調節被激起的所有能量，因此大腦失去了平衡和協調。我認為，當我們捨棄了由前額葉主導的具有彈性和包容力的「正途」，而採取了邊緣區域的衝動，直接通往言語和行動的「下下之策」，變得直接反射、缺乏彈性時，就會失去理智。

我因為缺少了前額葉創造「你地圖」的能力，而無法看到孩子們的行為只是手足競爭中的手法，是為了爭取認可與權力。一旦你看到這些行為背後的心理，就會知道這其實沒什麼大不了。再者，因為缺少「我地圖」，我也無法看出兄妹倆的互動在我製造象徵的內心中，其實是在呼應過去。此外，我也因為缺少了「我們地圖」，而無法看到自己做出了不適當的親職行為，干涉了青少年與弟妹之間的協商。我的介入其實反而讓手足鬥嘴升高為爭吵，我的情緒反應也讓事情變得嚴重。我在不經意間加入了他們原本無意引發的手足競爭。

失去心智的機制

讓我首先簡短地依據我在第一章介紹的九個前額葉皮質功能，來描繪我的崩潰地圖¹。簡略來說，這九項功能是：（1）身體的調節；

(2) 同頻率的溝通；(3) 情緒的平衡；(4) 反應的彈性；(5) 恐懼的調整；(6) 同理心；(7) 洞見；(8) 道德意識；以及(9) 直覺。這九種功能應該囊括了許多研究者和治療師所列舉的，構成情緒健康的元素清單。而這張清單也列出了我在「失去理智」時所失去的東西。

(1) 身體的調節／中央前額葉區域會協調神經系統中，負責控制心跳、呼吸跟消化等身體功能的部分。這個「自動化」神經系統有兩個分支：經常被比喻為汽車油門的交感神經系統，跟像是煞車的副交感神經系統。我們藉由平衡這兩者，而能平穩地駕駛身體這部車，可以在踩下油門時，同時放開煞車，反之亦然。相反的，如果缺少這樣的協調，我們可能會一邊疾馳前進，一邊又試圖減速，以致於超出負荷。

在我理智崩潰的當時，我的心跳已經不受控制，我的腸胃也在翻攪——身體就像面對實質的威脅一樣。

(2) 同頻率的溝通／當我們與別人同頻率時，就是容許自己改變內在的狀態，來與別人的內在世界共鳴。這種共鳴就是在親近的關係中所產生的「感覺被感覺」的核心。小孩子需要有人與之頻率相同，才會感覺安全，進而健全發展。而我們終其一生也都需要別人與自己同頻率，才會覺得與人親近、緊密連結。

但是當我採取了「下下之策」時，我無法再與我的孩子同頻率了。我無法調整自己的狀態，來感受他們的狀態。

(3) 情緒上的平衡／當我們處於情緒平衡時，會覺得活力充沛而自在。我們的感受會得到足夠的激發，而覺得生命有意義有活力，但是又不至於太過激動，以致於覺得承受不了或失去控制。缺少了情緒平衡，我們不是會過度激動，邁向混亂，就是過於消沉，陷入僵化或憂

鬱的狀態。這兩種極端都會耗盡我們的力氣。在面對生命的各種挑戰時，即使是最健康的人也可能暫時脫離軌道，失去平衡，但是中央前額葉區域會發揮功能，而將我們帶回到平衡狀態。這就是大腦得以保持鎮定的原因，讓我們在面對暴風雨時，仍能從內到外地保持冷靜，集中心神。

我就在可麗餅分享之爭的第三回合或第四回合，失去了我的平衡。

(4) 反應的彈性／是指中央前額葉區域有能力在接收到資訊與開始動作之間，留一點緩衝時間。這種在回應前暫停片刻的能力是情緒與社會智商中很重要的部分。它讓我們可以充分察覺當下發生的事，並有時間克制自己的衝動，來考慮各種反應選擇。大人總會努力以身作則，希望教會孩子這點，而我們自己也能終其一生地不斷加強這項能力。

在可麗餅事件剛開始時，我的感覺還好。但是不久我就察覺自己心裡有些變化，混亂躁動的狀態快速出現，讓我失去反應彈性。我困在自己升起的怒氣裡，無法先暫停一下，先別說話或行動。

(5) 恐懼的調節／我們可能會在經歷一件令人驚恐的事件之後，再次面臨類似的情況時，就預先感到恐懼。但是中央前額葉區域可以直接連結到下方的邊緣區域，讓我們可以抑制和調節產生恐懼的杏仁核。研究顯示，我們可以有意識地運用這個連結來克服恐懼——利用大腦皮質來「抑制」邊緣區域的不安。我跟一個年輕病人討論了大腦在她的治療中所扮演的角色後，她和我說：「我會努力叫我的前額葉皮質噴出GABA黏液到我的杏仁核上。」GABA指的是伽瑪-氨基丁酸（gamma-aminobutyric acid），一種神經傳導素，在前額葉抑制皮質下區域的啟動時，扮演很關鍵的角色，而她把這想成一種黏液，可以用

來冷卻爆發的邊緣區域。

我後來發現，我之所以會在可麗餅事件時覺得煩躁，甚至怒氣沖天，其實是受到過去的某種恐懼驅使。我過去一直努力瞭解並掌握這項恐懼（我之後談到這個故事時會詳加說明），但是這些辛苦努力的成果在當時都被暫時抹殺了，GABA黏液在我燃燒的怒氣下蒸發，完全失去了效用。

(6) 同理心／同理心是一種描繪他人心理地圖的能力。這些「你地圖」讓我們可以意識到他人的內在心理立場，而不只是與他們的內心狀態同頻率。同頻率很重要，而中央前額葉皮質還會讓我們由這種共鳴與「感覺在別人內心」，前進到更複雜的感知能力，從而能以別人的觀點「觀看」。我們可以由此意識到別人的意圖，而想像一件事在他心裡的意義為何。

(7) 洞見／洞見讓我們可以描繪出「我地圖」，而能感知自己的內心。這會創造出某位研究者所稱的「心理的時間旅行」，讓我們把過去連結到現在，再連結到預期的未來。中央前額葉區域在心理時間旅行中扮演關鍵的角色，讓我們感受自己是主觀的重心，是自己逐漸開展中的人生故事的作者。

同理心跟洞見都在我理智崩潰時成為犧牲品。我失去了對自己內心的洞見，無法將自己放在我兒子或女兒的立場，甚至無法暫停一下，思考他們可能的想法或感受。如前面所說的，缺少了這些地圖，我就無法看到行為背後的心理。

(8) 道德意識／在此所說的道德意識，指的是我們能為社會公益思考或行動，而已經有證據證明這會需要用到功能完備的中央前額葉區域。功能磁共振造影掃描顯示，當我們想像為較大社群的公益而從事某些行動時，這個區域會變得極度活躍。還有其他研究顯示，當中央前

額葉區域受損時，人就可能變得無道德感。要具備道德的思考，我們似乎需要用到腦中這個區域的整合能力，才能意識到眼前的挑戰其情感上的意義，並抑制立即的衝動，而做出因應挑戰的道德行為。在中央前額葉皮質描繪出的「我們地圖」可能就是經由這個方式，讓我們可以超越當下自己的個人求生需求，甚至超越當時人際關係的地圖，而想像一個更廣大並且互相連結的整體。

從道德觀點來看，我的失去理智包括了對我兒子不公平、不合理，甚至荒謬，而且跟所有人的「公共利益」毫無關係。驅使我的是我個人的感受與反射反應，而不是追求公平正義的意識。

(9) 直覺／我們可以將直覺視為中央前額葉皮質獲取身體智慧的方式。腦部的前額葉皮質會接受來自體內各處的資訊，包括來自內臟，例如心臟或腸胃的資訊，並利用這些輸入資訊，給予我們一種「心底的感受」或「內在的直覺」，讓我們知道什麼是正確的選擇²。這種整合功能顯示出，過去我們以為「純粹邏輯」模式的思考，事實上也會仰賴我們非理性的身體歷程。這類直覺能幫助我們做出睿智的決定，而不只是符合邏輯的決定。

但是當我的邊緣區域燒成一團火球時，我根本無法以直覺取得身體的智慧，無法更深層地意識到現實，此刻正在發生的事。矛盾的是，我可能會覺得自己所做的事是有道理的，我的「內心深處」覺得是對的。但這些說法其實都是我在逐漸升高的怒意驅使下，產生的合理化說詞，以便解釋我的怒氣和提高的聲調。

雖然我對於說出這些事感到難為情，但是我願意以此證明，所有人都可能出現這類訴諸下下之策的整合性瓦解，因此重點在於當失控發生時能夠加以辨識，並盡快使其結束，降低傷害，開始修復。我們這時需要的是，找回真正失去的東西——第七感，然後利用第七感，來

跟我們自己以及我們所在乎的人，重新建立連結。

找出崩潰的原因

可麗餅事件那天，我們到家時，我還是很氣我兒子。我走到另一個房間，遠離我兒子，深呼吸並伸展身體，試著冷靜下來。我知道修補很重要，但是我的生理跡象都還很激昂，我必須先讓它們恢復平衡，才能做該做的事。

我知道從事戶外運動會有幫助，因此我跟我女兒到附近去溜直排輪，這是從她六歲開始，我們最喜歡一起從事的活動。我們手牽著手，安靜地溜了一會。我可以感受到我們一起移動的節奏，感覺到我們溜過街道時，風吹過我的身體。我的意識終於開始慢慢恢復了。

過了一會，我女兒問我為什麼只為了一片可麗餅就對哥哥吼叫。

好問題。我告訴她，因為我覺得分享很重要（我知道這是很爛的藉口，但是我當時真的這麼想）。

就在那一刻，我感覺到一連串的聯想在我心底升起，就像一頁頁翻過我的童年相簿，一幅幅畫面在我眼前閃過。我於是領悟到，剛才我其實是將我女兒看成是我自己小時候的象徵，而我兒子則象徵青少年時期的我哥哥。我看到小時候我哥哥跟我一起遊玩的畫面，還有我們上小學時，他保護我不被其他孩子欺負的畫面。但是當他進入青春期的後，我們就不再相處得那麼好，也很少在一起了。雖然我們成年後又變得很親近，也經常笑談那段往昔，但是我在當時其實是很痛苦的。我在溜直排輪時告訴我女兒，我當時就決定，如果有一天我有小孩，我一定要讓他們相處融洽。

我女兒就在這時，非常有洞見地說，那是我自己的問題，不是她或她哥哥的問題。她甚至說，我應該自己想清楚，而不是經由他們來釐清這件事。

她說得當然沒錯。我們一邊溜著，我也逐漸平靜下來，我的前額葉區域又再度上工了，我於是開始思考之前發生的事。這時我終於能往內觀看自己先前爆發的情緒，而看到是什麼問題造成我的崩潰。

在我溜直排輪時，究竟發生了什麼事，而能讓我重獲第七感？

反思的三腳架：開放、觀察、客觀

我們需要第七感的核心力量，反思，才能在心智失控之後，重新拿回主控權。當我們能夠與自己跟他人溝通，而反思自己是誰，自己究竟在想什麼，第七感就會產生。以下我就要探討第七感的核心能力，反思，所必須具備的三個明確元素：開放、觀察與客觀。

我喜歡把這三個基本元素想成是穩定第七感鏡頭的支架的三隻腳。少了這個三腳架，我們所能看見的自我，恐怕只會是模糊、紛亂，細節消失在跳動的畫面與飛快閃過的感覺中。相反的，當第七感鏡頭被穩定下來，細節就會聚焦起來。我們就能看得更深入、更精確。我們就會獲得敏銳鏡頭所賜予的所有禮物：銳利、洞見、感知，以及最終的智慧。

(1) 開放／這裡指的是可以接納任何我們認知到的事物，而不會執著於事情「應該」如何的固有成見。我們會放掉預期，接受事物真正的樣子，而非試圖讓它們成為我們希望的樣子。開放，讓我們可以清

楚地意識到事物的本質，讓我們有能力辨識出過於局限的評斷，讓心智掙脫評斷的束縛。

(2) 觀察／在經歷一段事件時，同時能感知自我，就是具有觀察的能力。這讓我們能進入更大的參考框架中，擴大我們在當下每一刻的視野。換句話說，自我觀察可以讓我們看到自己所處的更大的脈絡。觀察是一個很有力的方法，幫助我們脫離無意識的行為跟習慣性的反應，讓我們意識到自己在這些行為模式中的角色，而開始尋找改變的方法。

(3) 客觀／保持客觀，讓我們擁有感覺或想法，卻不被它們淹沒。客觀，使我們認知到心智本身的活動——思考、感受、記憶、信念、意圖等——都只是暫時的，更重要的是，它們都無法定義我們整體，它們並不等於我們。客觀讓我們得以發展出所謂的「辨別力」。辨別力讓我們明白某個想法或感覺都只是心理活動，而不是絕對的現實。我們會在後續章節深入探索這種能力，在此先提一下，辨別力的其中一部分就是有能力認知自己是如何認知的——而不會迷失在我們所注意的目標中。這種「後設認知」（meta-awareness），或是「對認知的認知」，是一項力量強大的技巧，能夠讓我們掙脫自動反應的牢籠。

所以，位於第七感核心的反思能力，其精髓就是要對發生在我們與他人內在的一切，保持開放、觀察跟客觀。缺少了這三隻腳的任何一隻，第七感就可能變得不穩定，也會影響我們清楚看見自己或他人心靈的能力。

當我為了可麗餅而失控時，我是處於反射狀態，而非接納狀態。如果我在當時保持開放並且自省，我或許可以讓彼此的互動變成所有人學習的機會。相反的，我卻被自己強烈的情緒掌控，我的感受淹沒了我的認知，皮質下方的風暴阻斷了前額葉的整合，而我的行為也進

入無人掌控的自動駕駛模式。

我們再來看一個比較中性的例子：聽音樂。有時候我們會「純粹」聽音樂，沉溺其中，跟著旋律「隨波逐流」。我們浸淫在音樂裡，自我意識消失了，自我與注意力焦點——音樂——之間的疆界也消失了。隨波逐流可能感覺很棒。但是有些時候我們絕對需要反思能力，而非隨波逐流。從很多方面來看，我當時就是在對我兒子的怒氣中「隨波逐流」。我失去了自我意識，跟怒火融為一體。這顯然不是好事。所以我們有必要分辨何時該運用第七感中必備的反思能力，而何時可以感受與經驗融為一體的隨波逐流。要將一個人拉出憤怒的可麗餅的叢林，並在之後修補傷害，反思能力是不可或缺的。如果我們不運用反思能力，就想重建連結，很可能再次喚起一模一樣的反射反應，再度陷入理智崩潰的經驗中。

若是具備反思能力時，我們就可以開放而客觀地觀察自己，意識到失控的情緒洪流不過是自我故事中的一小部分。我們會由此獲得處理強烈情緒的關鍵能力，而不會迷失其中。這可能就是決定情緒爆發或適當表達的關鍵。

當然，當我們處於理智崩潰時，實在很難運用自己的反思技巧。但是一旦我們脫離這種連結中斷的爆炸性狀態後，反思還能幫助我們回顧當時，並向內觀看來瞭解之前發生的事。如果我們能瞭解這些心理事件並不會定義整體的自我，就能獲得足夠的反思距離及自由，而能為自己的行為和感受負起責任。這時我們就能觀看自己的自動駕駛行為，而更深入瞭解背後的原因，以便在未來有不同的做法。

反思與重建連結

在可麗餅事件後，我跟女兒藉由一起溜直排輪跟聊天來重建連結。我為自己如此生氣而向她道歉。接下來我該做的則是與兒子重建連結。

當我們充滿失控的怒氣時，我們不可能期望別人還會同理地說：「喔，那你再多說一點，說說看你有多生氣。」怒氣只會引來怒氣，因此唯有先冷靜下來，修補的歷程才可能開始。即使只是短暫的休息，也能帶來很大的不同。之後，如果你在乎這段關係，你就必須主動出擊，努力重建連結。為人父母者尤其應該如此。身為父母的我們應該是比較有智慧、比較溫柔而成熟的人，而即使我們承認有時事實並非如此，但至少這是我們可以追求的目標。但是反過來說，在我們短暫失去理智之後，也應該避免自我苛責，才可能克服羞愧與歉疚。對自己寬容，其實會幫助我們採取必要的步驟，邁向修復與重建，也幫助我們作好準備接受斷然遭拒，因為這是試圖修復關係時常有的情形。如果缺乏準備，我們很可能又會快速進入整合瓦解的狀態，反而使我們本來希望重建的關係，再次斷裂。

在試圖與別人重建連結之前，我們必須先確定我們與自己連結。為了重建與自己的連結，我首先要檢視構成心智世界的重要元素，反思自己的內在感官知覺、影像、感受跟想法。這種反思就像你在出門前逐一確認：我帶了錢包、鑰匙、記事本跟手機了嗎？只是在忙碌的日常生活中，我們經常會忽略自己的內在心理狀態。

我重新檢視可麗餅事件，自問：我當時身體的感官知覺是什麼？我的心靈之眼中有什麼影像？我的腦袋裡浮動著哪些感覺或情緒？在當時的崩潰狀態下，我感覺身體緊繃、心跳加速，腦海裡充斥著我童年時與人爭吵的畫面、憤怒與挫折的感受，以及我兒子應該怎麼做的

想法。而此刻我能夠從較遠的距離，以當時我所失去的開放、觀察、客觀的態度，來反思這些經驗。我現在也能看清這個深層問題，呼應著使我崩潰的過往記憶。

同樣的，我很可能會在此時嚴厲苛責自己：「丹，你是怎麼回事？你寫過好幾本關於這個主題的書，花了好幾年思考這些問題……你為什麼不能保持冷靜？」但是反思需要和善地支持自己，與自己同頻率，而不是站在質問與貶抑的評斷立場。反思是一種具有同情心的心靈狀態。

我明白，在當時，我在很多方面失去了中央前額葉的九大功能。我所訴諸的下下之策，很可能是因為我的中央前額葉區域暫時當機了。我的腦部不再處於整合狀態，失去了平衡與協調功能。較下方的邊緣區域、腦幹跟身體部位取得了主導權，而我（通常）比較講理的、同理的，具有彈性的皮質層則斷了線。唯有冷靜下來，才能重新整合。

一旦我想清楚當我崩潰時，究竟發生了什麼事，是什麼原因引發並延續了我的怒氣，我也就能反思自己的心靈，意識到我何時才能穩定地站在整合的基礎上，相信自己能與兒子好好對話。當前額葉皮質重新運作，同理心恢復正常，我就意識到修復斷裂關係有多重要，並理解我該如何做才能達成修復。

為了重修舊好所做的改變

聊天、溜冰跟反思之後，當我冷靜下來時，我到我兒子的房間，希望我們能談談。我說，我之前似乎失控了，討論一下剛才發生的事

會對我們有幫助。他說他覺得我太保護妹妹。他說得完全沒錯。雖然我對自己的不理性感到丟臉，而有股衝動想為自己跟自己的行為辯護，但我仍閉上了嘴（保持觀察）。我可以分辨這種衝動，跟伴隨而來的感官知覺只是我的心智活動，並不代表我這個人的全部（保持客觀）。我不必因為一時衝動，就一定要講話。我兒子繼續說我實在沒必要生氣，因為他真的沒做錯什麼事。他說得對。我再度有股自我防衛的衝動，想說教一番，跟他講分享的重要。但是我提醒自己應該反省，並專注於我兒子的感受，而非我自己的。此時最重要的立場不是評斷誰對誰錯，而是接納他、接受他（保持開放）。你可以想像，這一切都需要第七感。我很高興我的前額葉區域又恢復工作了。

先前回答我女兒問題時，我已經探索過我認為自己心裡發生了什麼事。我明白我是被過去遺留下來的問題所淹沒，因此無法保持清晰的眼光。現在我不需要太多指引，只要專心聽他說話，就能瞭解他的觀點。我後來告訴他，在可麗餅事件中，我確實偏袒了他妹妹，而他一定對此覺得很不公平，此外，我的爆發似乎也是不合理的——事實上也是如此。為了解釋——而不是找藉口——我告訴了他我內心發生的事，讓他知道，我把他當成我哥哥的象徵，藉此讓他也能理解整件事。即使在他這個青少年眼中，我可能顯得很笨拙尷尬，但我可以看出他知道我很在乎我們的關係，也很真心地要修補傷害。我的第七感回來了，兩個人的心靈再度相連，我們的關係又回到軌道上了。

我之所以能與我兒子有這樣反思的對話，關鍵在於維持開放、觀察跟客觀的三個元素。這三個元素能在我們的關係斷裂後，帶來強大的療癒力量，也將幫助我們在之後持續地互相溫柔對待。



現在我回顧那天的事件時，仍會再度體悟到我們的腦可以包含多少層的意義，以及或許被遺忘的過往記憶，能夠多快地浮現出來，進而影響我們的行為。這些聯想可能會使我們做出不經意識的自動反應行為。在可麗餅事件中，那童年時與哥哥失去連結的感覺猶如一個開關，快速觸動我人生中尚未化解的情緒問題。而這件事也讓我明白我需要對這情緒問題更深入地反思。藉由第七感，我能夠運用這件衝突所衍生而來的反思，對自己的童年經驗有更清楚的洞見。由此可知，人生中最大的挑戰，往往是讓我們更深入瞭解自己，並且建立與他人的連結的最佳機會。

就如我的一位睿智的教授曾說的：「記憶跟意義的發掘永不會終止，直到生命終止。」他說得沒錯。即使我們有學理上的瞭解，還有反思的洞見，也仍舊是會犯錯的凡夫俗子，仍需要持續鍛鍊自己的第七感技巧。這個有關可麗餅、吼叫、直排輪，跟洞見的一天，已經成為我們家人共享的故事之一。在那場騷動之後進行的修復過程不但圓滿達成，也讓我們更瞭解彼此。在第七感之前，我們的標準是誠實與人性，而非完美無缺的虛假理想。我們都是凡人，而清楚看見我們的內心，將能幫助我們擁抱自己與彼此內心的人性。



📍 大腦剖析 簡介神經可塑性

提到大腦，有時會讓人覺得難以招架。大腦是由千億個互相連結的神經元，塞在頭骨包住的小空間裡所構成的，因此確實相當緊密而複雜。而且，如果你還嫌不夠複雜，那麼一般的神經元細胞還有上萬

個連結，或稱突觸，連結到其他神經元上。光是在頭骨內的神經系統，就包含了數百萬兆個連結，將各式各樣的神經群集連成一個如蜘蛛網般的巨大網路。所有突觸連結的數量之多，窮盡我們有生之年也不可能數得完。

既然大腦神經突觸連結如此之多，那麼所有連結可能的「啟動—關閉」模式，也就是它可能的啟動狀態，被認為可能多達十的一百萬次方以上。這個數字比宇宙中已知的原子數量還多。而我們一生所可能有的經歷，也不過是無數可能中很小的一部分。就像一個神經學家說過的：「大腦是如此複雜，超過它自己的想像所及³。」大腦的複雜性，基本上讓我們的心智有無止盡的可能來利用這些啟動模式自我創造。如果我們困在某個模式裡，就等於局限了自己的潛能。

我們會在大腦正在執行某個特定功能時，尋找大腦掃描圖中「亮起來」的部分，這就是神經啟動的模式。掃描顯影所測量的，經常是血液流量。由於神經活動會增加氧的使用量，當較多血液流向某個區域時，表示這裡的神經元正在啟動。根據研究，我們已知特定的心理功能，例如集中注意力，回憶過去的事件，或感受疼痛等，會引發什麼樣的神經啟動模式。

我們想像當我在可麗餅事件中採取下下之策時，我的腦部掃描狀況：邊緣區域大量啟動，杏仁核被激發，流向此處的血液量增加，而我的前額葉區域則因此關閉起來，血流量減少。有時候，如同可麗餅事件那天一樣，腦中失控的啟動模式會主導我們如何感覺，如何感知發生的事，以及如何回應。一旦我的前額葉區域斷了線，我整個下皮質區域的啟動模式就可能主宰我的內在經驗，以及我跟孩子的互動。但是相反的，當我們不採取這種下下之策時，我們就能利用心智的力量，改變腦部的啟動模式，藉此改變我們的感受、感知與反應。

現代神經科學最關鍵的發現之一就是，我們可以藉由引導自己的注意力，而塑造大腦的啟動模式，甚至塑造大腦本身的結構。

當讀者比較熟悉我在第一個「大腦剖析」單元所談的大腦各部位時，也就比較能瞭解心理如何能運用每個部位的啟動模式，來自我創造。不過我要在此重複提醒：儘管神經啟動的物理特質，與我們稱為心理活動的主觀經驗，確實有相關，但是沒有人確知這個過程究竟如何發生。不過，請你謹記一點：心理活動刺激大腦神經啟動，而大腦神經啟動也會創造心理活動。

當你刻意選擇集中注意力做某件事，例如要記起霧濛濛的日子金門大橋的模樣，這時你的心智就會啟動後方的大腦皮質。然而，如果你是在接受腦部手術，而醫生用一根電子探針刺激後方皮質神經啟動，你也可能會體驗到某種心理影像。大腦與心智運作兩者之間的因果關係是雙向的。

在內心謹記大腦的這些特質，如同知道正確的運動方法一樣。當我們運動時，我們需要協調平衡不同的肌肉群，以保持身體強健。同樣的，我們也可以集中心智，鍛鍊大腦中特定的「肌肉群」，強化它們的連結，建立新的迴路，以有益的新方式將它們連結起來。當然，大腦裡並沒有肌肉，而是有相當分化的一群群神經元，構成各種群集，稱為核、部位、區、分區、區域、迴路、半腦等等。而且就如同我們可以藉由伸縮肌肉，來刻意鍛鍊肌肉一樣，我們也可以藉由集中注意力，刺激某些神經群集的啟動，來「鍛鍊」神經迴路。因此利用第七感來聚焦注意力，整合這些神經迴路，可以被視為是一種「大腦衛生」。

同時啟動的，就會連結在一起

你可能聽過這句話：同時啟動的神經元，就會連結在一起。但是讓我們逐一來拆解這句話。當我們歷經一段經驗時，我們的神經元就會被啟動。這意思是，稱為軸突的神經元的細長一端就會有離子流入或流出周圍包覆的膜，就像一股電流。在軸突的另一頭，這股電流就會引發一種化學性神經傳導素被釋放到小小的突觸空間裡，這個空間則連結到下一個被啟動的神經元，也就是突觸後神經元。被釋放出的化學物質會決定下游的神經元是被啟動，或是被關閉。在恰當的條件配合下，神經元啟動就會增強突觸的連結。這些條件包括重複、情緒激發、新鮮感，以及注意力的專注。我們就是藉由強化神經元之間的突觸連結，才能從經驗中學習。而我們之所以能這麼開放地從經驗中學習，原因之一是從我們在子宮裡的最早期開始，一直到童年，乃至於青春期，大腦構造的連結工程都還在持續進行中。

在胎兒期間，大腦是由下往上形成，從腦幹首先成熟。等我們出生時，邊緣區域已經有一定的發展，但皮質層的神經元之間則還普遍缺乏連結。正是因為這種不成熟，此時大腦本身和各部位之間都還缺乏連結，我們才能有學習所不可或缺的，對各種經驗的開放態度。

在我們出生後的最初幾年，神經突觸會大量增生。這些連結會同時受到基因、機遇以及經驗的影響，不過有些方面比較不易受經驗影響。舉例來說，我們的性情，基本上就不受經驗影響，大部分是由基因跟機遇決定。例如我們可能很喜歡新鮮感，熱愛探索新事物，或者也可能在面對新情境時保守謹慎，需要「暖身」一下，才能克服一開始的羞怯。這類神經的傾向都是在出生前就設定好了，之後會直接影響我們如何回應這個世界——以及其他如何回應我們。

但從我們誕生第一天開始，我們與世界的互動，尤其是人際關

係，也正同時影響我們尚未成熟的大腦。經驗會刺激神經啟動，而塑造我們正在萌發的突觸連結。經驗就是藉此改變大腦的構造，最後甚至可能影響到我們天生的性情。

然後，隨著我們逐漸成長，基因、機遇、經驗輸入便會複雜地交織在一起，塑造出所謂的「個性」，包括各種習慣、喜好、厭惡，以及反應模式。如果你過去跟狗一直有正面的相處經驗，習慣在生活中跟狗相處，那麼當你鄰居家新來的狗跑向你時，你可能會感到愉快興奮。但是如果你曾被狗嚴重咬傷，那麼你的神經啟動很可能會創造出恐懼和恐慌的意識，導致你全身緊張，對那隻狗避之唯恐不及。如果除去跟狗的不愉快經驗以外，你還性情內向，那麼這樣的遭遇可能更加充滿恐懼。但是無論你的經驗跟基本性情如何，改變都是可能的。學習用療癒的方式，重新聚焦注意力，就可能幫助你推翻將狗與恐懼相連結的模式。刻意的聚焦注意力其實是一種自我引導的經驗：它會刺激新的神經啟動模式，創造新的突觸連結。

你可能會懷疑，「經驗，即使是像刻意引導注意力這樣的心理活動經驗，也不可能在實際上塑造大腦的結構吧？」如同之前提到的，經驗的意思就是神經啟動。當神經元一起啟動，神經細胞核——神經元的控制中樞——裡面的基因就會被啟動，而「表現」出來。所謂基因表現，是製造出特定的蛋白質。這些蛋白質接著便會建立或強化突觸連結。此外，經驗也會刺激髓鞘——軸突外圍的脂肪保護層——的生長，而使神經元內的傳導速度增加一百倍。而且，我們目前已確知經驗還能刺激神經幹細胞分化成全新的腦部神經元。這種神經元新生能力，加上突觸的形成，伴隨髓鞘的增生，都可以在我們一生當中，不斷因應經驗而發生。之前提到，大腦改變的能力被稱為神經可塑性。我們現在也發現，仔細地聚焦注意力，也會刺激神經傳導素釋放，增強被

啟動神經元之間的突觸生長，因而大幅增加神經可塑性。

科學的研究近來還發現了大腦塑造之謎的另一片重要拼圖。研究者發現，早期經驗可以改變由神經元細胞核內的基因決定的長期調節功能，這個過程稱為「漸成論」（epigenesis）⁴。舉例來說，如果早期經驗是正面的，控制腦部某些部位的基因如何表現的化學分泌，就可能改變，進而改變神經系統的調節，強化情緒的韌性。相反的，如果早期經驗是負面的，也可能改變化學控制，影響有關壓力反應的基因，而降低兒童的韌性，以及他們未來面對壓力時的適應能力。隨著科學界持續探索經驗如何塑造每個人，我們將來一定會看到「漸成」理論不斷出現在科學報告裡。

總而言之，經驗會創造神經元啟動，而導致基因的表現、蛋白質的產生、改變基因對神經元的調節方式，以及改變腦中的連結構造。我們可以藉由第七感，掌握認知的力量，有策略地刺激腦部的啟動，而刻意改變在不自覺情況下建立的啟動模式。你會在本書中不斷看到，當我們以特定方式聚焦注意力時，就能創新神經啟動模式，讓過去分隔的區域變得連結而整合。強化突觸連結，大腦會變得更緊密連結，而我們的心智也會更具適應力。

身體裡的大腦

有一點要謹記的是，我們所稱的「大腦」的活動，其實並不只在我們的頭顱裡。例如我在第一章就提過，心臟就有非常廣泛的神經網路，來處理複雜的資訊，並將資料上傳到頭顱裡的大腦裡。腸胃跟身體內其他重要器官也都是如此。當胎兒開始在子宮裡發育的最初期，胚胎的最外層往內翻折，成為脊髓的源頭時，讓神經細胞分布於全身

各處的過程就開始了。這些漫遊各處的一群群細胞最後開始在脊髓的一端聚在一起，變成由頭骨包住的大腦。但其他神經組織則跟我們的肌肉、皮膚、心臟、肺臟、腸胃等密不可分地交織在一起。其中有些神經網路構成自律神經系統的一部分，讓我們不論在睡眠中或清醒時，身體的運作都能保持均衡。還有些神經迴路則構成神經系統中的自主部分，讓我們可以刻意地移動肢體，控制呼吸。感覺中樞神經從未梢到脊髓，然後往上穿過頭顱中腦部各層的簡單連結，則讓來自外界的訊號可以到達大腦皮質層，在此形成對外界的認知。這些資訊是經由五種感官輸入，讓我們得以感知外在的物理世界。

身體內部各處的神經網路，包括包圍著腸胃跟心臟等中空器官的神經網路，都會傳遞複雜的感官訊息，輸入到以頭顱為基地的大腦內。這些資料形成本能地圖的基礎，讓我們有「本能的直覺」或「內心深處」的意識。這類來自身體的輸入會形成重要的本能直覺來源，並深切地影響我們的思考，以及我們賦予生命意義的方式。

另一種身體的輸入則來自於被稱為荷爾蒙的化學分子，所造成的影響。身體分泌的荷爾蒙，加上我們攝取的食物與藥物中的化學物質，都會流入我們的血液中，而直接影響在神經路徑中傳送的訊號。而且我們現在也知道，連我們的免疫系統也會跟神經系統互動，其效果也會影響到在突觸上作用的神經傳導素。這些荷爾蒙有數百種，而有些荷爾蒙甚至多少因為藥廠的廣告，而已經變成家喻戶曉的名字，例如多巴胺及血清素等。這些物質對神經系統中的不同區域，各有特定又複雜的效果。例如多巴胺跟腦部的獎賞系統有關，因此會刺激多巴胺分泌的行為與藥物，就可能使人上癮。血清素有助於緩和焦慮、憂鬱跟情緒起伏。另一種稱為催產素的化學信差則會在我們覺得跟某個人很親密，相互依附時分泌⁵。

在本書中，我都會使用「大腦」這個詞，來包含以上所有身體與其化學環境，及頭顱中的神經組織緊密交織後，所產生的神奇複雜的作用。這是同時塑造心智，也被心智塑造的腦；也是支持第七感，支持身心健康的三角支柱之一的大腦。將大腦視為不僅止於頭顱內的，而是遍布全身的系統，我們才能真正理解大腦、心智，以及人際關係之間的親密共舞，也才能運用神經可塑性，來修補損壞的連結，在日常生活中建造起更令人滿足的新模式。

-
- 1 關於中央前額葉皮質與其功能的更深入討論，請見Siegel, *The Mindful Brain*，尤其是該書的Appendix IIIC。「中央前額葉皮質」包含了前額腦區底部皮質（Orbitofrontal Cortex），以及內側與腹側前額葉皮質區域。腦島的前方部位也可以算是腹側前額葉區域（ventrolateral prefrontal region）的一部分。
 - 2 關於內在感知與腦島的研究，請見Hugo D. Critchley, “The Human Cortex Responds to Interoceptive Challenge,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, no. 17（2004）：6333-34; Hugo Critchley et al., “Neural Systems Supporting Interoceptive Awareness,” *Nature Neuroscience* 7（2004）：189-95；以及A. D. (Bud) Craig, “Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body,” *Current Opinion in Neurobiology* 13, no. 4（2003）：500-5。關於這種內在感知的科學，以及我們的主觀經驗，以下這段精彩的文章摘錄可以讓你有大致的了解：「在背側後方腦島dorsal中的基本內在感知表徵，會引發來自身體的，高度明確的感覺，包括痛、癢、冷熱、性慾觸摸、肌肉與內臟的感官知

覺、血管舒張收縮活動、飢餓、口渴，以及『喘不過氣』等。」在人類身上，對於基本內在感知活動的後設表徵是在右腦的前腦島產生，而這些後設表徵似乎是一種基礎，讓我們會在主觀上將自我想像成一種感受的（有知覺力的）實體，也就是擁有情緒認知的實體。」

- 3 一九九〇年代中在洛杉磯郡立科學博物館（Los Angeles County Museum of Science）舉辦的一項展覽引述這句話的出處是約翰·艾克勒斯（John Eccles），不過我們無法確定其確切的來源。
- 4 「漸成論」（epigenetics）的領域揭露了早期經驗如何能直接影響對基因的控制。所謂「漸成論」指的是經驗會引發神經啟動，而改變神經細胞中細胞核的化學控制，進而選擇性地讓某些基因「開」或「關」。因而產生的直接結果是改變大腦特定區域的神經元生長，而在經驗過後導致長期的構造改變。Michael Meaney新近的研究顯示，生命早期曾暴露在嚴重壓力中的孩子，特定的基因會被啟動，而持續影響這個孩子到成人的神經生長。這項研究檢視了自殺者的大腦組織，並分別比較童年曾受虐待和未受虐待的人的大腦組織。童年受虐顯示出會影響到壓力反應中一種受器的製造。控制這種glucocorticoid（可體松）受器的基因被發現會減少——這種改變被認為會減損個人對壓力的反應。受器數量的降低，會使童年受虐的人的內在生命更充滿壓力。這項發現支持經驗元素會直接改變基因表現的論點，而這項歷程也是漸成論的重要歷程。參見Patrick O. McGo wan et al., “Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor in Human Brain Associates with Childhood Abuse,” *Nature Neuroscience* 12（2009）：342-48。關於漸成論的正面效應，參見Michael J. Meaney, “Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission

of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations,”
Annual Review of Neuroscience 24 (2001) : 1161-92。

- 5 參見Thomas R. Insel and Larry J. Young, “The Neurobiology of Attachment,” *Nature Reviews: Neuroscience* 2 (2001) : 129-36 ; 以及Sue Carter, “Neuroendocrine Perspectives on Social Attachment and Love,” *Psychoneuroimmunology* 23, no. 8 (November 1998) : 779-818。關於早期經驗如何影響催產素系統，請見Alison B. Wismer Fries et al., “Early Experience in Humans Is Associated with Changes in Neuropeptides Critical for Regulating Social Behavior,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 102, no. 47 (2005) : 17237-240。

第三章

離開乙醚圓頂廳之後¹ 心在哪裡？

缺少了第七感，生命會變得死氣沉沉。當我們發現自己處於一個缺少第七感的文化環境，就可能深陷於物理現實的掌握中，對我們生命核心所在的內在現實視而不見。當一個文化的領導者本身就缺乏第七感，那麼這個文化萌發出來的年輕新血就像生活在盲人領導盲人的世界裡。我想在此分享一個學生在陷入這樣缺乏第七感的世界裡，所得到的經驗。請讓我向你介紹現代醫學文化。

我第一次來到哈佛醫學院，是在一個寒冷灰暗的冬天。對一個來自南加州的年輕人而言，那陰沉感覺反而更加深了那些巨大石造建築的權威感。哈佛猶如一座崎嶇嚴酷，充滿艱鉅挑戰的高山，而我想攀上巔峰。

但我在那裡求學的頭兩年，卻因為自己一項特定的興趣，而不斷受到嚴厲的指責：我喜歡在詢問病況時花很多時間瞭解病人的生命故事，詢問他們的感覺。我還記得，曾有一個十六歲的非裔男孩對於自己被診斷出罹患白血病，顯得非常沮喪，於是在談話中發現他哥哥四年前才因為同樣的疾病，在經歷漫長而痛苦的惡化過程後過世。但不知道為什麼沒有人告訴他，他的預後情況比他哥哥好得多，一方面因為他比哥哥更早被診斷出來，一方面也因為治療方法已經進步許多。我們在交談中嘗試用言語描述出藏在他內心的有關他哥哥令人害怕的經驗，然後對於他自己可能會遭遇的情況，建立了比較樂觀的觀

點。

我的導師是一位腸胃科專科醫師。「丹尼，」她說，她的頭側向一邊，似乎覺得我是搞不清楚狀況或迷失了方向，「你想當精神科醫師嗎？」

「沒有，」我說，「我才二年級，我還不知道我想做什麼。」事實上，我一直考慮當小兒科醫生，因為我很喜歡跟小孩在一起，但是我不想跟她提這點。

「丹尼，」她又把頭側向另一邊，「那你父親是精神科醫師嗎？」

「不是，」我說，「他是個工程師。」

但這個回答似乎還是無法讓她滿意。「你知道，你問的這些問題，關於病人的感覺還有生活等等，這是社工的工作，不是醫生的工作。如果你對這些事這麼有興趣，為什麼不去當社工就好？如果你想當個真正的醫生，你就應該只問跟身體有關的事。」

我的導師告訴我，她只想要身體檢查的結果，但事實上她是在開給我一種世界觀的處方。她的做法並不特立獨行。當時的醫學系統幾乎完全專注於資料與疾病。或許我的老師們是用這種方式來因應每天都要面對的讓人難以承受的疾病與死亡，以及有時難以避免的無助、無力，以及無法控制的感覺。但是對我而言，他們的教導似乎是錯的，是誤導的。在我看來，病人的感覺與想法、希望、夢想、恐懼，以及人生故事，就跟他們的腎臟，或肝臟或心臟一樣重要。但是卻沒有任何人——或任何科學證據——可以告訴我別的可能。

為了安然渡過最初幾年的醫學教化訓練，我只好隨波逐流。我還年輕，而且急於取悅我的老師們，所以我盡我所能地融入這個系統。我相信當時必定也有其他學生——和教授——並不贊同這樣缺乏第七感

的世界觀，但我沒有遇到他們。我甚至曾經嘗試加入醫學院女性學生的組織，說我也需要「人性化的角色模範」（humane role models）。但是我被告知男性加入組織，會改變場所中的動力，因此我被禮貌但堅定地拒絕了。

入學第二年時，我換到麻州綜合醫院去做臨床實習，而我們上某些課的半圓形劇場，就是一百多年前，麻醉藥首次在現代醫學中登場之處。我還記得我抬頭看著蓋住大廳的圓頂，茫然地盯著那開闊的空間，然後低下頭望向遠處的那面牆，牆上那幅畫的主題就是史上第一次使用乙醚麻醉的手術，所有學生都能清楚看到。病人就躺在那裡，冷冰冰地躺在手術檯上，對內在的感覺麻痺，對周圍穿著黑外套的男人顯然也毫無知覺。這間大廳被稱為乙醚廳，而我覺得我自己彷彿也被下了乙醚——跟我的內在世界失去連結，跟自己活生生的某個部分切斷，很快地失去意識。甚至我的身體也變得麻木。我想起自己曾經在沖澡時毫無感覺，也不再在每週三去河對岸的一間教堂，參加我過去很喜愛的，充滿活力的「自由舞蹈」之夜。我覺得失去了聯繫，迷失了方向，猶如行屍走肉。

雖然不清楚理想幻滅的原因，我還是打了電話給學務長，告訴她，我想輟學。她和善地聽我說，而當她問我休學的原因時，我說我也不確定。我告訴自己，我必須離開才能「找到自己的方向」，事實上，我是想找到自己的心。學務長說服了我改成休學一年，並指導我寫一項「研究提案」，作為我休學一年的理由。我寫說我想要「研究我是誰」，還好這個研究主題被接受了。

我的「研究」讓我在美洲大陸走了一圈，從新英格蘭地區，到加拿大的英屬哥倫比亞，到南加州。我嘗試了幾種行業，包括職業舞者跟編舞、木工，甚至差點決定去捕鮭魚。我曾經在大學時研究鮭魚如

何利用分子機制，讓自己可以從淡水轉換到海水環境中，而我在此時認為，或許那研究事實上象徵了我更深層的，對人類發展與轉變的興趣。我在英屬哥倫比亞省的西海岸，面對著狂野太平洋的溫哥華島上，遇到了一個在船上工作的男人。他告訴我，捕魚就是「凌晨三點起床，連續好幾個小時彎腰靠在凍僵人的船身上，背痛得快死掉，撒下魚鉤，然後不斷拉魚上來，直到你的手都快要廢掉。」然後他宣布他不幹了，他要回去念心理學研究所。這次遭遇讓我回到我的家鄉，跟我的朋友家人重聚，也讓我可以在我爺爺生病與臨終的這段時間，幫忙我的奶奶。最後我終於找到一份工作，幫忙幾位在UCLA拍攝表演藝術節目的紀錄片導演。他們也請我幫忙一項左右半腦的研究計劃。就是這個！我無時無刻都在思考人的心靈，人的生命，以及是什麼讓我們成為我們的樣子。這是我願意遵循的路。我或許還是可以成為一個精神科醫師。我覺得我已經準備好重返哈佛，但是我決心無論如何都要像離開的這年一樣，保持跟自己以及跟他人的清晰的連結。

沒時間掉眼淚

我在醫學院第三年最重要的工作，是在內科實習。據說你在實習期間的表現會決定你的事業前途。有一次，在上一堂課時負責指導我，比我資深幾年的住院醫師走進教室，眼中含著淚水，低聲對我說我先前照顧了許久的昆恩先生剛剛過世了。我起身跟她出去，到昆恩先生的病床前。我們一起在那裡站了許久。他是個活力充沛的商船船員，航海多年的風霜都寫在他滄桑的臉上。我經常會在醫院辛苦工作一整天後，來到他床邊坐著，享受他的許多故事，聽著他對逐漸逼近

的死亡有什麼感覺。他知道他在地球上七十年的日子就快要結束，他的冒險即將終了。現在他完成他的人生故事了，那位住院醫師跟我只能站在那曾經帶他航向海洋的遺體旁，分享彼此的感觸。

那天下午，我去見資深主治醫師，進行實習學生進度檢討。他是個很有威嚴的腫瘤學家，高大英挺，留著黑色鬍子。他告訴我，我的實習表現「還不錯」——除了一個問題以外。他注意到我那天早上離開課堂。我告訴他因為昆恩先生過世了，因此我跟指導我的住院醫師想在員工搬走遺體之前，陪在他身邊。然後那位醫師說了一段我一輩子都不會忘記的話：「丹尼，你是來這裡學習的。在有學習的機會時候離開，是很大的問題。你必須學會克服這些感覺——病人就是會死。沒時間給你掉眼淚。你的工作是要學習。你必須學會只處理事實，才可能成為優秀的醫生。」

沒時間掉眼淚？這就是我應該學習的醫療藝術嗎？

第二天我到昆恩先生之前住的病房，幫一個新來的病人辦入院。結果我看到我最喜歡的一位老師就坐在床上。他對我微笑說：「看來我們每個人都可能生病啊。」他罹患了急性白血病，我應該是要幫他做骨髓移植前的準備。我的臉緊繃著——剛開始淚水湧上，但我忍住了；接著湧上的是我無法不意識到的恐懼；但最後我下定決心，眼神如鋼鐵般專注。我決心要「克服」我的恐懼跟哀傷，只專注在應該做的事情的細節。我排定了必要的檢驗，仔細地給了化療藥物，小心檢查有沒有副作用，然後專注地觀察我的老師／病人的進展。我去了圖書館，找到關於他那一類型白血病、治療方法，病況可能發展的所有研究資料。我對同一團隊的同學、住院醫師，跟督導醫師們報告這些研究論文，以及這個「臨床案例」。到病房巡房時，以及在他的病房門口時，我跟我的住院及主治醫師討論這個病例的技術性細節：只有

事實，沒有感覺。我小心不要花太多時間跟病人講話。他是生病的人，我是醫生。反正也沒有什麼好談的，不是嗎？

我想釐清一點：在某些特定時刻，刻意並暫時的「只處理事實」，其實可能非常有用。但是「暫時」是關鍵，這不是一種生活方式，而是一種調適的方法，是刻意的，只適用於當下，只是用來因應必須快速敏銳採取行動的情況。用這種方式區隔自己，本來就是一種嚴酷的心理訓練。如果你正被推進手術室，你當然希望遇到一個自信、鎮定、只專注於完成任務，而非淚眼汪汪的外科醫師。即使是身為父母，我們也必須在面臨危機時，專注於處理眼前的問題。在這種情況下第七感可以幫助我們判斷，難過或過度認同他人，其實不利於因應，應該轉而將注意力放在需要執行的事情上。但是第七感也可以幫助我們以全部的內在生命感受當下，同頻率體會他人，承認我們充滿感覺的心，而心是生命當中無形而極度主觀的那個部分。

當我的內科實習終於結束時，我的紀錄上增添了一筆誰都想要的「優等」的成績，但我心底毫無感覺。我的心是木頭做的，是在海岸上腐朽的漂流木，已經感覺不到拍打在岸邊的海浪。然後，我與乙醚廳重逢了。

心是真的，為什麼不能定義它？

就在我決定從醫學院休學的那個星期過後，整整二十五年，我發現自己又回到了乙醚廳。但是情況有些不同。畢竟我已經完成了小兒科醫師與精神科醫師的訓練，並且在這麼多年後，被邀請回來這裡當主講人，講題是情緒與故事對於健康發展的重要性。我十五歲大的兒

子跟我一起來，也坐在聽眾席當中，而我心底則充滿了各種難以描述的感受——感激、如釋重負以及深刻體會到這期間的巨大改變。

在過去四分之一個世紀裡，科學打開了一扇新的窗，讓我們更清楚看見通往人類生命的真相。雖然肉眼無法看見，但我們已經可以確切地說，心，是毋庸置疑地「真實」存在。這些年醫學也進展神速²。哈佛醫學院已經改變了，今天的許多課程至少會要求醫學院學生要注意同理心、降低心理壓力，以及將病人視為人看待等等。如果我接受的是這樣注重內在的、全面性的課程，我的醫師受訓經驗應該會好得多。

我自己職業生涯中待過的領域，包括小兒科、精神科，以及心理學，都讓我能夠更深入心理的海洋。我接受一項研究獎助金，而得以研究依附、記憶與人生敘述，並探討心靈在家庭中的發展過程，便成為心理健康領域的教育者。此刻，在乙醚廳裡，我正在講述心靈的本質，以及第七感對健康的重要性。此外，我也終於能問聽眾一個問題——我到目前為止已經在演講中問過將近八萬個心理健康專業人士的問題。他們的專業包括了心理學、精神醫學、社工，跟職能治療等等。

演講一開始，我請大家舉手回答：「在你的專業訓練中，有多少人在課程或演講裡探討過心靈或心靈健康的定義？」舉手的人數很容易數得出來。分布在全球各地四大洲的眾多國家裡的演講廳，同樣的統計數字一再出現：這些領域的專業人士中，只有百分之二到五的人至少曾經在一場演講中，聽到他們的專業的基礎——心——的定義。對他們，以及對當年受訓的我自己而言，學習的焦點一直都是心理疾病、症狀的分類，以及設計來舒緩心理疾患的治療技巧。然而，這世界充滿了各種心理上的痛苦，而幫助人們減輕痛苦，絕對是我們應該分擔的重要責任之一。但是我們在努力這麼做時，卻經常看不清楚自

己的目標，因為我們根本不曾探討健康的心究竟是什麼。這不是很奇怪嗎？我很快也就發現，事實上，其他跟心理有關的研究領域在進行各種有趣的研究時，似乎也都不曾先定義他們企圖研究的目錄。

我現在用於治療病人與教導學生的心的定義，是一項卓越的合作研究計劃的成果。一九九二年時，我在UCLA組成了一個跨領域的團體，研究大腦與心智的關連。我總共找來了四十位科學家，分別來自各種截然不同的領域，包括語言學、電腦科學、基因遺傳學、數學、神經科學、社會學，當然還有發展與實驗心理學。那是「大腦時代」（Decade of Brain）的開端，而我們都很興奮能夠試圖解答大腦的客觀生理特質跟主觀的心智特質究竟有何關連的難題。

但是我們很快發現，每個學科都有自己看待現實的方式，而且儘管我們都同意大腦是由一整套在頭顱內的神經構成，並且與身體其他部分互相連結，卻對於心智的本質沒有共識，也沒有共通的語彙。電腦科學家說它是「一套操作系統」。神經生物學家說「心智不過是腦部的活動」。人類學家說這是「代代相傳的社會共有的進程」。心理學家說「心智是我們的思考與感覺」。就這樣無止盡地下去，直到我開始擔心這不同觀點引起的緊張會導致整個團體瓦解。我必須創造出某種大家都接受，可操作的定義，才可能開始處理我們基本的研究主題。

以下是我最後提供給這個團體的，作為我們探索起點的定義：「人類的心智是一個由身體與人際關係形成的，調節能量與資訊流動的歷程³。」就這樣。很令人吃驚的，這個團體裡來自各個領域的所有人，都肯定這個定義符合他們自己的領域的觀點。

心，是真實的存在，忽視它，並不會讓它消失。給予心智一個定義，可以讓我們在日常生活中，乃至於在各種專業領域中——不論是心

理治療、醫學、教育、政策決策與公共議題倡導中——對我們生命的內在本質有了共通的語言。

為了確保我們有共同的理解，首先我們要仔細檢視這個操作定義的各項構成元素。我將先從成果開始講，再往回講到起點。

心智包含能量與資訊的流動

能量是執行一個動作的能力——不論這個動作是移動四肢，或思考一個概念。物理學中探討的各種形式的能量，可以用不同的方式描述，但基本的「有能力做什麼」的概念，都是一樣的。我們坐在太陽底下時，會感覺到陽光四射的能量；我們走在沙灘上或去游泳時，會用到運動的能量；我們思考、講話、傾聽、閱讀時，則是用到神經的能量。

資訊，則是任何一種可以象徵自身以外其他事物的事物⁴。你現在閱讀的文字，或你聽到的語言，其實都是一小捆一小捆的資訊，即使這些紙張上一個一個的國字並不是文字的意思，而你聽到的語言也不過是音波以某些特定的頻率震動空氣分子。相反的，石頭本身則不是資訊。石頭有一些資料：我們可以秤出它的重量，看到它的顏色、質地以及化學組成。我們可以想像它形成時的地質年代，以及塑造出它的許多力量。但是製造出這些資訊的，是我們的心。除非有人在石頭表面上刻了一幅畫或一個字，或者除非我們思考它的歷史或跟別人談論它，否則這塊石頭就只是一塊石頭。但是相反的，「石頭」這個字，則是一小捆資訊。甚至是一塊石頭這個概念，都可能對你有意義——但是同樣的，這個意義是你創造出來的，不是石頭本身既有的。

能量與資訊與我們的內心動作是相輔相成的。我們可能對當下的經驗有直接的感覺——例如在飢餓時感覺到胃的飢餓感，或在難過時感覺到情緒的浪潮。但我們也可能以這些充滿能量的感官知覺和感受為基礎，在腦部較高的區域描繪出它們的表徵。我們可以「察覺」胃的咕嚕聲響表示我們「應該」吃飯，然後我們會看看時鐘，告訴自己，再等半小時就可以吃午飯了。我們也可以詮釋一股情緒的意義——瞭解心底湧起的哀傷是因為失去了所愛，察覺隨之而來的孤獨感和疏離感——因此有動力想點辦法，或許找朋友談談，尋求安慰。我們的心智就是這樣從能量的流動中製造出資訊，而資訊又會引導我們以恰當的新方式，動員與運用能量。

我在第一章介紹了「表徵」這個科學術語，來傳達資訊的概念。當我們有能力對自己「表徵」一個情緒反應，而對情緒賦予名字和意義，就可以幫助我們抽離當下的情緒，而有效地加以適切地因應。

當我們知道心智能夠調節能量和資訊，我們就能切實感覺到這兩種心理經驗形式的真實感，並能加以處理，而非迷失其中。

此外，為什麼要說是能量與資訊「流」？因為它們會隨著時間改變，我們可以感覺它們從這一刻到下一刻之間，多變的、流暢的、移動的過程，我們也能跨進時間之河裡，改變這些模式的演變。心智的調節功能會創造出新的能量與資訊模式，並持續加以監督與調整。這個過程就是人類主觀生活經驗的精髓。

心智是一種調節的歷程：監督與調整

請想像一下開車的動作。要駕駛或「調節」一輛車，你必須同時

意識到它在空間裡的動作與位置，並且能影響它的移動。如果你雙手放在方向盤上，但是你的眼睛是閉上的（或專注在你的手機訊息上），那麼你可以讓車子移動，但你並沒有在駕駛它——因為駕駛的意思是掌控這輛車隨著時間而變化的動作，掌控它的流動。如果你的眼睛是睜開的，但你坐在後座，你可以監督車子的行動（並發出評語，像我認識的某一位親戚），但是你實際上無法自己調整它的行動（不論你多努力都一樣，很抱歉）。

如果你在思考心智在監督與調整的事物究竟是怎麼回事，答案就是能量與資訊這兩種元素在時間裡的流動。心智觀察資訊和能量流，然後影響這流動的特徵、模式與方向。

我們每個人都有獨一無二的心智：獨有的思考、感受、感知、記憶、信念跟態度，以及獨有的調節模式。這些模式會形塑我們內在的能量與資訊的流動，同時我們也會與其他人的內心分享這些模式。我們將在本書後續章節探討到一項具有強大力量的發現：我們可以藉由清楚看見心智，而塑造這些模式，改變我們的內心，和我們的大腦。

由身體與人際構成的心智

我們現在來到定義的開端。當我說心智是由身體構成的，意思是能量與資訊流的調節，有一部分就發生在身體裡。心理運作發生的地方就如我們一般想像的，是發生在頭顱內的腦部迴路與突觸中。但是它同時也發生在全身各處，在遍布身體的神經系統中，這些系統負責監督和影響通過我們心臟、腸胃的能量與資訊，甚至會影響我們的免疫系統的活動。

最後，心智也是人際互動的歷程。能量與資訊會在人與人之間流動，也會在共有的互動中受到監督與調整。這件事此刻就正透過我的書寫，與你的閱讀，在我們之間發生。這許多片段的資訊——紙張上的文字，或說出來的話語——就從我的內心萌生，而進入你的內心。如果我們坐在同一個房間裡，我們會交換各式各樣的訊號，可能是語言形式的各種象徵，也可能是屬於非語言領域的眼神接觸、臉部表情、聲調語氣、身體姿勢跟手勢等。人際關係就是我們分享能量與資訊流的方式，而分享的方式也就部分地影響了這流動將受到什麼樣的調節。我們的心智是在人際關係中被塑造出來的——包括我們跟我們自己的關係。

將心智的核心層面定義為「調節能量與資訊流的歷程」，是我們這個跨學科的研究團體很重要的起點。這個觀點提供了一個基礎，讓我們可以由此去探討由身體與人際關係形成的心智，還有其他的面向，以及心智對於人類之所以為人類所具有的意義。

人際神經生物學

我們的團體持續聚會了四年，而從那之後，以這種看待心智與心理健康的方式為基礎，而建立的一整個研究領域也逐漸成形。被稱為「人際神經生物學」的這個領域現在有它自己的組織、教育計劃，跟專業書籍文獻，包括超過十二本的教科書。人際神經生物學的中心概念是，第七感幫助我們引導能量與資訊流邁向整合，而整合似乎就是身心健康的核心⁵。我們將會在後續章節探討整合在真實世界中的許多應用。

在同一時期，關於「心智—腦部—身體」相互連結的新近研究也顯示，我們的內在主觀狀態會直接影響我們的生理健康。研究也證明，壓力荷爾蒙可體松會對免疫系統造成負面影響，減損它對抗感染跟癌症的能力。還有研究發現，曾在童年受到情緒虐待的人，成年後會有較高的風險發展出生理疾病，其原因同樣可能來自壓力對身體防禦能力的影響。相反的，研究也顯示，練習正念認知（mindful awareness）可以提升免疫系統的反應能力。

不過，我必須承認，讓腦部科學成為進行心理治療、教學，以及醫學的常態部分，不是每個人都能做到，也不是每個人都能接受。

一位資深臨床人員曾對我說：「丹，我這輩子從來沒見過前額葉皮質，為什麼我現在要開始思考它？」還有一個臨床人員承認：「探索大腦讓我覺得自己很笨，很無能，我已經太習慣原來的方式，真的很難改變。」

我也曾經在專業會議上遇到臨床界的同事對我說，這種方式「很糟」。既然人類還不瞭解關於腦的「一切」，治療師又為什麼要知道關於腦的「任何事」？還有一位講師說，她認為「帶入大腦科學研究的概念，會污染心理治療中的人際環境。」（我實在不瞭解這些顧慮。我們為什麼不能像在進行人際神經生物學研究時一樣，建立一個框架，堅實地立基於科學之上，同時也尊重人際世界的主觀性與重要性？）

另一方面，有些神經科學家也不願意接受「心智」不僅是「腦部活動的結果」。大腦是一個可測量的實體，有重量，有體積，有物理特質，還有確切的位置。但是我們要到物理空間中的哪裡去尋找「心智」？我們要如何測量它，或對它的特徵賦予數字？在一次會議上，一位腦部科學家宣布：「我們根本不應該問任何無法被量化的問

題。」為了青出於藍，他的一個學生甚至變本加厲說：「我們根本不應該思考任何無法被量化的想法。」我的一個人類學家朋友聽到這裡，臉色大變，終於深吸一口氣，嚴正表達不能贊同。此時在座的許多人才如釋重負，吐出一口無法被量化的大氣。

當然，現在已經有一些複雜的腦部掃描可以讓我們從事些許的量化：我們可以測量腦部的血流量、腦部某個特定區域的神經連結密度，或在某個特定時間的電流活動幅度。而且就如「大腦剖析」單元所看到的，有些令人興奮的新興科學技術已經能追蹤在經歷某些最私密的經驗時，我們腦部的相關活動。但是內在世界的大部分仍舊無法以絕對確實的方式加以量化。我們要如何測量意義？我們要如何賦予一個感受，或一個意圖特定的數值？我們要如何量化我們跟彼此的連結感，或「感覺被感覺」，或被注視時的感覺？

這些討論並不僅是學術討論，而是與我們如何定義現實有密切相關。現代科學奠基於測量之上。這門學科的基礎是統計跟數值分析，而能夠由客觀的觀察者加以重複查核來證明無誤。然而主觀的內在心智世界，卻大多只能以質化方式來觀察，其基礎經常是實際擁有心理的研究對象所陳述的第一手敘述。如果你執著於數字遊戲，那麼心智很容易就會消失。當我身處充滿質疑挑戰、令人挫折的學術討論中時，經常忍不住想起我在乙醚圓頂廳裡的經驗。無數備受尊崇的醫學與外科界的教授們似乎都當做心理根本不存在。他們都是具備高度理性的男性與女性，在自己的領域極為傑出，但為什麼他們的心，可以對心智這樣真實的事物視而不見？

第七感的精確定義

心的世界比大腦更遼闊。它會在人際關係中茁壯，並且充滿了各種可能性。然而我們經驗中如此主觀的核心，卻無法被我們握在手上，也無法用最先進的機器顯示出來。如果我們只聚焦在具體的物理世界，那麼心很容易就會消失不見。我們很容易就能抹去眼淚，而創造意義、感受感覺，讓我們知道自己活著並且充滿痛苦或喜悅的心，也沒留下任何淚痕。

當我們感知內心時，我們所意識到的不僅是我們或別人的內在世界：我們現在已經能更精確地找出第七感的概念，瞭解到它並不僅止於我在本書一開始所描述的，只是洞見與同理的結合。雖然這樣的描述是個易於瞭解也很重要起點，但它只是整個故事的開始而已。

第七感可以讓我們意識並塑造能量與資訊流。這才是它根本的定義、更深刻的真相以及更完整的全貌。有了第七感，我們就能感知與認識位於我們的生命核心中的調節機制（心智）、分享（人際關係）與神經機制（大腦）。我們的生命包括了你的生命以及我的生命，第七感能消除分隔你我的表面疆界，讓我們看到每個人都屬於一股互相連結的河流，屬於一個更廣大的整體。

當我們將心智、大腦跟人際關係視為同一個實體的三個根本面向——能量與資訊流的各個層面，就能以真正全新的眼光來看待人類的經驗。



📍 **大腦剖析** 乘著共鳴的迴路而起

大家都認為擁有長久而快樂關係的伴侶，長時間下來會看起來越來越相似。其實，如果你仔細凝視那些老照片，你就會發現這些伴侶並沒有真的長出相似的鼻子或下巴。但是由於他們如此頻繁而精確地反映彼此的表情，因此數百條肌肉延伸到皮膚的連結會重塑他們的臉孔，而映照出他們的一致性。我們可以從這種例子中一窺大腦科學界近年來一項有關我們如何「感覺被別人感覺」的迷人發現。以下的描述有些部分仍在臆測階段，但仍舊能幫助我們瞭解如何在日常生活中體驗第七感。

映照內在心智的神經元

一九九〇年代中期時，一群義大利神經科學家在研究猴子的大腦皮質中的運動前區時，利用植入的電極來觀察個別的神經元⁶。當猴子吃下一顆花生時，某個電極就會被啟動。這沒有什麼奇怪，完全如科學家預料。但是接下來發生的事卻完全改變了我們對於心智的理解方向。當猴子只是「看著」一個研究人員吃下一顆花生，同樣的運動神經元也會被啟動。更驚人的是：研究人員發現，只有當研究員的動作具有目的性，這種情況才會發生。不知怎的，他們發現到這個神經迴路只會被有目的性的行動啟動。

在那之後，在人類身上也找到了鏡像神經系統，並且認為這是同理心的根源。人類較精密的前額葉皮質會從感知基本的行為意圖出發，進一步描繪出他人的內心。我們的大腦會利用感官資訊，創造出他人的心理表徵，就像我們輸入感官知覺來創造物理世界的影像一樣。

關鍵是，只有當一項行動是有意圖的、或有可預料的流程、或有

目標意識，鏡像神經元才會有反應。如果我只是舉起一隻手，隨意揮舞，你的鏡像神經不會有反應。但是如果我做出一項你能從經驗中預測的舉動，那麼你的鏡像神經元就會在我真的做完動作之前，「理解」我打算做什麼。所以當我舉起手上的杯子時，你的神經突觸就可以預測我打算喝杯子裡的東西。而且還不只如此，你的額葉皮質中的運動前區的鏡像神經元還會讓你準備好要喝東西。我們看到一項舉動，便會準備好讓自己也模仿這項舉動。從最簡單的層面來看，別人喝水時我們也會覺得口渴，別人打呵欠時我們也會想打呵欠，就是這個道理。而從最複雜的層面來說，鏡像神經元還幫助我們瞭解文化的本質，讓我們彼此的心靈被共通的行為綁在一起。

鏡像神經元會自動地描繪出內在地圖，不需要意識的參與。我們從一出生就被設定好會偵測到一定的流程，並會在大腦中描繪他人內在狀態的意圖。而且這種映照是「多重的」，不只是經由視覺也會經由任何感官途徑而產生，因此聲音、碰觸、氣味，都可能暗示我們他人的內在狀態或意圖。鏡像神經元會將別人的內在心智嵌入我們自己的啟動模式中，因此提供第七感地圖的基礎。

接下來我們再往前一步。藉由這些感官輸入，我們不但能映照別人的行為意圖，還能映照他們的情緒狀態。換句話說，我們不但能藉此模仿別人的行為，實際上還能與他們的內在心理流動——共鳴。我們不但能意識到接下來的動作，還能意識到行為背後的情緒能量。

從發展角度來看，如果我們在照顧者身上看到的行為模式是直率明確的，我們就能安心地描繪出行為流程，知道接下來會發生什麼事，並將溫柔關愛的意圖嵌入我們的神經啟動模式中，在我們內心創造出一個焦點清晰的第七感鏡頭。相反的，如果我們的父母很令人困惑，很難「解讀」，我們自己的流程迴路就可能描繪出扭曲的地圖。

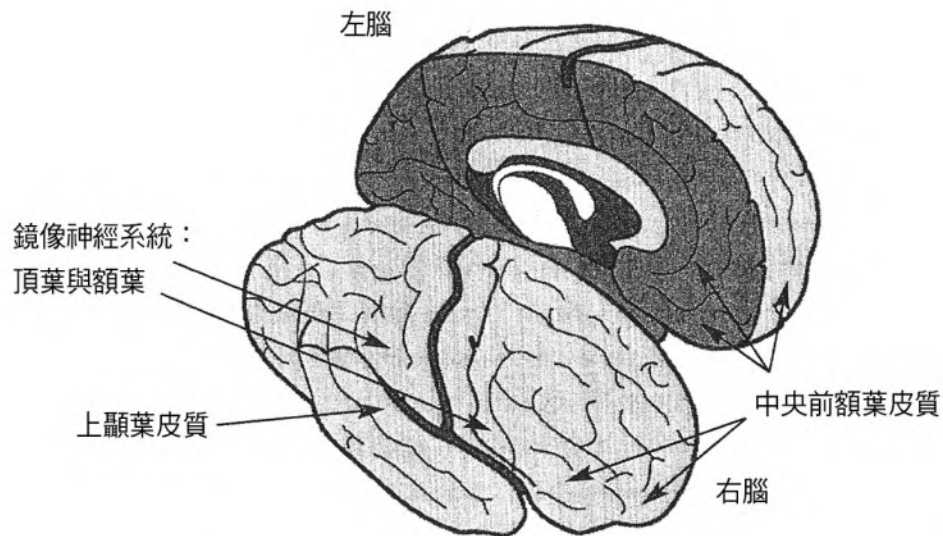
所以從出生之時開始，第七感的基本迴路就可能建立在堅實的基礎上，也可能建立在搖晃不安的狀態上。

認識我，認識你

我曾經組織過一個跨學門的研究者思考團體，來探索心智運作如何利用大腦來感知它自己⁷。我們討論的一個概念是，我們會利用以皮質為基地的鏡像神經元描繪別人的意圖地圖，然後經由「腦島」（insula）將這個資訊下傳到皮質下方的區域。被稱為「腦島」的神經迴路似乎是連結鏡像神經元與邊緣區域的資訊高速公路。邊緣區域會接著把訊息往下傳到腦幹以及身體本身。因此我們才能同時與別人產生生理上的一致共鳴——甚至我們的呼吸、血壓，跟心跳都可能與別人的內在狀態同頻率。而這些來自身體、腦幹跟邊緣區域的訊號又會經由腦島回傳到中央前額葉區域。我後來稱這一整套迴路——從鏡像神經元到皮質下區域，又往上回到中央前額葉區域——為「共鳴迴路」（resonance circuits）。我們就是經由這條路徑跟他人連結起來⁸。

請想像你跟朋友去參加派對時的狀況。如果你走近一群正在大笑的人，你可能會發現自己還沒聽到那個笑話，就已經開始笑起來。又或者你跟一群最近剛喪失親人的人晚餐。他們還沒說任何話，你就已經意識到胸口有股沉重的感覺，喉嚨像塞住了東西，而淚水湧上眼眶。科學家稱這是「情緒感染」。他人的內在狀態——從喜悅、嬉鬧，到哀傷、恐懼——都會直接影響我們的內心狀態。這種感染甚至可能讓我們以特定的偏見詮釋無關的事件，所以當我們一直跟一個憂鬱的人相處後，可能會把另一個人的嚴肅也詮釋成憂鬱。就治療師而言，體認這種偏見是很重要的，否則之前的治療晤談經驗可能會大幅

影響到我們的內在狀態，以致於我們無法開放而接納地面對下一個我們應該與之共鳴的對象。



「共鳴迴路」包含了鏡像神經系統(MNS)、上顳葉皮質、腦島皮質(本圖中看不見，但負責將這些區域連結到內部的邊緣區域)，以及中央前額葉皮質。

我們能對他人的內心狀態有多清楚的認知，取決於我們有多瞭解自己的狀態。腦島會將我們內在的共鳴狀態上傳到中央前額葉皮質，讓我們在此描繪出自己內在地圖⁹。所以我們其實是藉由感受自己的感覺，來感覺別人的感覺——我們會在那場派對上發現自己歡笑不斷，或在殯儀館中備感哀傷。我們所有皮質下的資料——心跳、呼吸、肌肉鬆緊，跟邊緣區域掌管的情緒——都會傳到腦島，告知皮質層我們的內心狀態。研究發現，比較能認知自己身體狀況的人，也比較有同理心，這就是理由之一。腦島就是關鍵所在：當我們可以意識到自己的內在狀態，跟別人共鳴的基本路徑也就隨之開啟。

在我們人生的發展過程中，我們最先看到的內心就是照顧者的內在狀態。我們發出咿咿啊啊的聲音，她就微笑；我們大笑，他的臉就亮起來。所以我們最初就是看到映照在別人身上的自己，而開始認識

自己。我們在研究團體裡討論過的最有趣的問題之一就是，我們跟別人的共鳴，事實上可能還比我們對自己的認知更早出現。不論從發展或演化角度來看，現代人類的自我認知迴路，或許其基礎就是自古以來讓我們立足在社群世界的共鳴迴路。

那麼我們該如何辨別誰是「我」，誰是「你」¹⁰？我們團體裡的科學家認為，我們可能是藉由調整前額葉影像的位置與啟動模式，來感知自己的內心。當我們增加認知自己的身體感官感覺，並減少鏡像神經元的反應，或許就會明白這些是我的眼淚，不是你的眼淚；或這是我的怒氣，而非你的怒氣。這聽起來或許純粹是哲學或理論的問題，但是等到你身處在夫妻衝突中，發現自己在爭執究竟是誰在生氣，是你？還是你的配偶？你就知道這個問題其實是很現實的。同樣的，身為一個治療師，如果我不仔細分辨我跟他人，就可能被病人的情緒淹沒，喪失助人的能力，並且很快就會消耗殆盡。

當共鳴變成只是鏡像反映，當我們將你我混為一談，我們就失去了客觀。唯有同時保持客觀的獨立——知道自己是誰——並且保持連結，才可能達到共鳴。我們可以讓自己的內在狀態受到別人的狀態影響，但不能讓自己的狀態等同於別人的狀態。我們還需要更多研究，才能釐清我們的第七感地圖究竟是如何做出兩者的區隔，但是基本的議題是很清楚的，我們會藉由共鳴迴路，意識到自己內心與別人內心的能量與資訊流，因此產生第七感。



我在思考共鳴迴路時，有兩個領悟特別重要。其一是開放地感受自己的身體狀態，包括心臟的感覺、肚子裡的感官知覺、呼吸的節奏

等，這是重大的訊息。這類資訊與能量流經由腦島往上傳遞後，會影響我們的皮質層認知，並塑造我們的思考與決定。我們絕對不可能完全忽視或壓抑這些皮質下方的泉源。唯有對它們開放，才是通往清晰第七感的途徑。

第二個領悟是，人際關係也會交織進我們內在世界的脈絡裡。我們是經由跟別人的互動，來認識自己的心理。我們的鏡像神經元的感知，以及它所創造的共鳴，經常是在認知之外迅速發生。但第七感讓我們能邀請這些快速而自動的內在心智世界的訊息，進入意識的殿堂。當我們接納連結我們彼此的人際生活中的神經層面現實，就能以全新的清晰程度，看到我們是誰，是什麼塑造了我們，以及我們如何能反過來塑造我們的人生。

-
- 1 譯註：Ether Dome，一般認為，牙醫師莫頓在一八四六年十月十六日，在麻省綜合醫院（MGH）之圓頂講堂內施行的全身麻醉，是現代醫學史上首次的全身麻醉手術。麻省綜合醫院因此把該講堂稱為Ether Dome，以茲紀念。
 - 2 例如包括哥倫比亞大學的「敘述性醫學計劃」（Program in Narrative Medicine）、羅徹斯特大學（University of Rochester）的「正念練習課程」（Mindfulness Practice Curriculum）、哈佛大學的教導醫學院學生同理心的計劃，以及加州大學洛杉磯分校會教導一年級學生了解正念練習，以及醫病關係等。
 - 3 雖然調節功能確實是心理運作不可或缺的層面之一，但是我們的心理經驗還會充滿多層的內在歷程，例如我們主觀的對生命

的理解，以及我們所感受的意識等。不過在很多方面，是能量與資訊流動的模式讓我們得以知道、感知，並感覺何謂「活著」的獨特本質。

4 這是典型的「認知科學」的資訊處理觀點。參見Gazzaniga, ed., *The Cognitive Neurosciences*，以及Daniel J. Siegel, “Perception and Cognition” in Benjamin Sadock and Virginia Sadock, eds., Kaplan & Sadock’s *Comprehensive textbook of psychiatry*, vol. 1, 6th ed. (New York: Lippincott Williams and Wilkins, 1995)。另請參見Evan Thompson, *Mind in Life: Biology, Phenomenology and the Sciences of Mind* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2007)。

5 這個領域是要檢視獨立的各學門的發現，而找出其中的共通原則。後來我發現，這個歷程其實有個名稱，E.O. Wilson就在他的書中*Consilience—the Unity of Knowledge* (New York: Vintage, 1998)，描述到「協同一致」(consilience)讓我們能夠超越各個學術領域經常各自為政，雖致力於描述真實，卻常有的侷限，進而開拓知識的疆界。人際神經生物學採取的就是協同的觀點，企圖找到數種認識方法——包括科學、藝術、精神冥想與心靈鍛鍊等領域——而共有的發現。從這個觀點來看，人際神經生物學並不是神經科學的分支——例如它並非社會神經科學。相反的，這個領域是一個開放的論壇，讓各種認知方式能夠協同合作，加深並拓展我們對現實、對人類心靈，與身心健康地了解。

6 參見Iacoboni, *Mirroring People*; Laurei Carr et al., “Neural Mechanisms of Empathy in Humans: A Relay from Neural Systems for Imitation to Limbic Areas,” *Proceedings of the National Academy of Sci*

ences 100, no. 9 (2004) : 5497-502。有關鏡像神經元與腦島在正念認知中扮演的角色，請見Siegel, *The Mindful Brain*。Marco Iacoboni跟我在二〇〇年五主持了一項研討會，討論鏡像神經元對臨床工作的影響。另外請參見Jennifer H. Pfeifer et al., “Mirroring Others’ Emotions Relates to Empathy and Interpersonal Competence in Children,” *NeuroImage* 39, no. 4 (February 2008) : 2076-85。

有關「功能失調」(dysfunctional)的鏡像神經元，在自閉症與相關疾患患者身上造成的重要而複雜的問題，必須注意的一點是所謂「功能失調」便顯示這些神經元的運作功能「不正常」，而不正常的原因可能有好幾種。如果小孩子發現與他人臉對臉的互動不安全或不有趣，就可能「關閉」鏡像神經元的運作，換句話說，這時的鏡像神經系統可能完好無缺，卻不會發揮功用。因此有不同的觀點認為，在自閉症或其他相關疾患的患者身上，其利用社會感知的獎賞系統會較常人為低。舉例來說，在Susan Bookheimer的研究中，她認為與獎賞相關的腹外皮ventral tegmental區域活動降低，加上前額腦區底部皮質(Orbitofrontal Cortex)的啟動減少，是導致個人降低對社會刺激反應的原因。這項發現或許可以支持一項假設，證明鏡像神經元有可能完好無缺，但是進行社交互動的動機性驅力卻明顯降低。Bookheimer將這些研究發表在FPR-UCLA的「文化、大腦，與發展中心」(Center for Culture, Brain, and Development)於二〇〇九年二月十一日所發表的，一場名為「獎賞歷程的大腦造影與其跟社會認知的關連」(Brain Imaging of Reward Processing and Its Relation to Social Cognition)的演講中。支持鏡像神經系統會受到動機狀態影響的理論，請參見Yawei Cheng, Andrew N. Meltzoff, and Jean Decety, “Motivation Modulates the Activity of the Human Mirror-Neuron System,” *Cerebral Cortex* 17, no.

8 (2007) : 1979-86。

- 7 感謝「亞提亞斯家庭基金會」(Attias Family Foundation) 的贊助，神經科學家、人類學家、發展心理學家，以及研究心理病態的人才得以聚集在一起，進行為期三天的討論。
- 8 這部分在Siegel, *The Mindsight Brain*的Appendix IIIC中有充分的描述。
- 9 關於腦島在同理心中扮演的角色，參見Iacoboni在*Mirroring People*中的討論，以及Carr et al., “Neural Mechanisms of Empathy”。
- 10 Iacoboni在*Mirroring People*中描述了他稱為「超級鏡像神經元」(super mirror neurons) 的一組神經元，會決定鏡像神經元何時啟動。這類神經元大部分位在中央前額葉區域（以及相連的運動前區），而這些神經元，加上來自身體，經由一個名為「內側頂葉」(precuneus) 的區域輸入到大腦的資訊，讓我們知道我們意識到的內心是屬於我們自己，還是屬於他人。這些科學家假設的超級鏡像神經元也能預防我們在他人的行動或感覺不合宜時，模仿他人或與他人共鳴。而根據Iacoboni的觀點，這些神經元可能是幫助我們區別自我與他人的基礎。或許這種超級神經元在麻痺狀態中特別活躍，而阻止了我們與他人共鳴，讓我們覺得缺乏連結而麻木。這項議題還需要進一步的探討。

第四章

複雜合唱團

發現健康的和聲

什麼是健康的心靈？健康的人生就沒有病狀、沒有功能障礙？還是不只如此？我們要如何擁抱各種差異懸殊的文化中不同的行為、性情、價值觀與選擇取向，而仍舊能找到放諸四海皆準的健康的定義？就像有些科學家不願意定義什麼是心一樣，有些人也認為我們根本不應該定義什麼是心理健康，因為這是獨裁的行徑——我們不應該告訴別人什麼樣才叫健康。但是我們要怎麼解釋舉世皆然的對快樂的追求？我們要如何瞭解為何不同文化的人也能輕易辨識一個人是否過得自在健康？正向心理學為心理疾病的模型提供了重要的校正¹，辨識出快樂的人的特徵，例如感恩、具有同情心、心胸開放、有好奇心等，但是在這些個別的力量背後，是否還有一些未被命名的特質？

過去二十年來，我越來越相信，整合，是一個人能免除疾病並享有身心健康的關鍵。整合——將一個系統中分化的各種元素連結在一起——是通往健康的康莊大道，能讓我們一方面避免枯燥沉悶僵化的生活，一方面避免動盪不安的混亂。藉由我們在本書第二部分探討的方法，我們就能學會察覺整合是否欠缺或不足，並發展出有效的策略，促進分化與連結。而要達成這種蛻變，其中不可或缺的關鍵就是培養第七感的能力。

以人際神經生理學為基礎的新觀念，第七感，已經幫助許多人改變生活中的能量與資訊流向，進而導向整合。但是整合為什麼會是引

發蛻變如此有力的工具？我為了尋找這個答案所做的研究引導出許多意料之外，卻非常實用的領悟。

合唱聲響起

現在，當我在演講中說明心理健康的定義時，經常會請志願者出來加入「複雜合唱團」。有歌唱經驗的人通常會首先打破僵局自願上前，而其他剛開始比較拘謹的人則會慢慢願意加入。不論聽眾是家長或老師、治療師或科學家，我知道要讓他們掌握整合的力量，最好的方法就是直接體會。

我首先會請這個新組成的合唱團的所有成員都唱同一個音符，只要哼出一致的音調就好。這時就會有人唱出一個中等的音高，其他人很快地會加入到統一的聲音裡。大約半分鐘後，我會舉起一隻手，請他們停止，然後做出下一項要求。這次我會請他們蓋住自己的耳朵，以免聽到別人的聲音，然後在我以手勢示意時，各自開始唱出想唱的歌，任何歌詞都可以。聽眾在他們剛開始唱時，通常會笑起來，但是很快就會變得煩躁不安，這時我便再度舉手。

最後我會請唱歌的人選擇一首大多數人都知道的歌，然後開始一起唱，並且可以隨著自己的心情加以合音。這可能是最終極版的臨時拼湊合唱團，但是當你聽到一群老師或治療師齊聲唱起〈喔！蘇珊娜〉、〈奇異恩典〉或〈划船歌〉時，那感覺總是讓人驚奇（此外我也很訝異幾乎有超過一半的機會，這個臨時合唱團會選擇〈奇異恩典〉²，顯然這是西方傳統文化中聲音最和諧的歌曲之一）。一旦旋律穩定下來，個別的聲音就會開始出現，交織出上上下下的和聲，互相

嬉戲，不約而同地逐漸加強音量，在最後一個音符達到高潮。這時唱歌的人跟聽眾的臉都會亮起來，所有人都臣服在歌者的能量與活力中。在這種時刻，許多人都會說——而我自己也會感覺到——房間裡似乎充滿了觸手可及的生命力。

在那一刻，我們所體驗的，就是最佳的聲音整合狀態。合唱團的每個成員都有自己獨特的聲音，卻又同時連結成一個複雜而和諧的整體。你永遠無法預知這個合唱團會把歌唱成什麼樣子，但是這意外反而更增加了共享一首熟悉歌曲的愉悅。分化出不同的聲音，與各個聲音之間的連結，這兩者的平衡就是整合的具體呈現。

那麼前兩項練習呢？你想必可以猜到，單一音符的哼唱一定缺乏變化、僵硬死板，在一段時間後顯得沉悶無趣。一開始志願上台的興奮感與冒險感，很快就因為任務太過單調而消失無蹤。歌手們或許是連結在一起的，但是他們無法表達自己的獨特性、自己的個人特色。當分化受到阻撓，整合也就無法發生。缺少了邁向整合的活動，整個系統也就遠離了複雜性，遠離了和諧，而走向僵化。

而另一個極端，當歌手蓋上耳朵，隨心所欲地唱自己想唱的歌時，爆發出來的聲音則是雜亂無章、不和諧的，經常會讓聽眾覺得焦慮不舒服。此時歌手之間少了連結，只有分化。當整合像這樣被阻斷時，我們同樣也會遠離複雜性、遠離和諧。但是這一次我們是走向混亂，而非僵化。

等歌手坐回他們的位子後，我會總結這個練習的重點：界於混亂與僵化之間的中庸之道，也就是各自獨立的不同聲音在和聲中連結時，可以產生最大的複雜性與生命力。這就是整合的精髓。

尋求整合

我剛開始探索整合的概念時，直覺上就覺得整合對個人與人際的健康應該很重要，但是我不知道有任何科學研究可以解釋為什麼可能如此。

眾多的學科領域，從關於情緒和社會功能的研究，再到對於大腦本身的研究，都提到整合，但似乎都只是順道提及，其中沒有任何一個領域賦予整合核心的角色，也沒有釐清為什麼整合會是人生中如此美好的一件事。以研究情感的各種科學領域為例，你可能會很驚訝，即使是研究情緒的科學家，也沒有對情緒的統一定義³。我在為我的第一本書檢視關於情緒的研究時，發現了許多類似這樣的陳述：情緒是一個人終其一生都很重要的一部分；情緒連結了身體與大腦；情緒讓人互相連結。這些觀點描述的都是一種整合的歷程——但是卻沒有直接討論整合本身。或許就是因為身為情緒研究的局外人，我才能看到他們對於情緒是什麼，情緒有何功能，以及情緒在我們一生中的呈現，雖然有相當截然不同的定義，背後卻都有一個共通點。

當我們把心智定義為一種具體的、人際之間的歷程時，整合與情緒在這個定義中扮演何種角色？為什麼大家會用類似「情緒平衡」、「情緒健康」或「情緒封閉」等辭彙來標示不同的心理健康狀態？那麼類似「情緒崩潰」或「情緒困擾」這些辭彙又是什麼意思？

身為心理治療師，我曾經跟許多處於心理困境的人合作過。他們的心理狀態在我看來不是太過僵化就是太過混亂——或兩者並存。有些人可能陷入憂鬱或因恐懼而動彈不得。有些人可能覺得自己被狂暴的憤怒侵襲，或被創傷記憶淹沒。有些人則覺得自己在這兩種極端之間擺盪，困在充斥能量與資訊的龍捲風裡，被失控的心所恫嚇。

但為什麼不是僵化就是混亂？為什麼心理功能失調都會落入這兩種分類之一？或這兩種分類的結合？為什麼這些模式會不斷重現？

這些狀態似乎都與整合的和諧狀態成對比。會不會我們生活中這些情緒的變化，正是在反映我們整合狀態的變化？或許「情緒」這個詞可以被定義為「整合狀態的變化」。若是如此，不論情緒研究者採取何種觀點，或許都能同意：當情緒健康受損時，就是心理運作遠離了整合。更深入地探討，從內在世界的小宇宙、到人際關係、社群生活，整合或許還是我們生活中所有層面是否健康的關鍵。

健康的心智：複雜性與自我組織

我再度沉浸在科學文獻中，而終於在一個看似不可能的領域，找到或許有助於我們解釋心智運作的研究：數學領域中專注於研究複雜系統（complex system）的分支⁴。這項科學研究或許能提供基礎，解釋整合為什麼有益，為什麼對我們的生活是一件好事。

簡而言之，複雜理論是研究能夠趨向混亂、並且能從外界接收訊息的系統。要從系統的觀點來檢視，我們就必須專注於組成系統的元素之間的互動關係。複雜系統的一個經典例子就是雲——許多水分子的聚合。它能夠形成各種隨機排列（可以變得混亂），並會接受來自自身以外的光、風，熱度等能量（是開放的）。複雜理論就是探索這類開放與具有混亂可能性的系統在時間中的自然活動，例如解釋為何雲會出現、改變形狀和消散等。我覺得人類的生活也符合這些標準——我們都是開放的系統，並且可能做出混亂的行為——因此我繼續讀下去。

據說一個複雜系統會調節自己的表現。這表示系統本身有一些特

定的特質，會自己決定它在時間中如何演變。這種自我組織的歷程，形塑自身演變的方式，是建立在複雜系統本身的運算上。沒有任何設定者、任何程式，或外來的力量決定這個系統會如何隨著時間變化。這種自我組織來自於構成系統的基本元素之間的互動。同樣的，如果自我組織適用於雲，那麼它應該也適用於其他能夠做出混亂行為的開放系統。人類絕對有能力——有時候是太有能力——變得混亂。人類也很能夠接收來自外界的影響，包括來自我們認識的人、我們在世界上的經驗，或我們讀的書等等。如果這些概念是正確的，那麼或許我們也可以由此主張，人類有能力自我組織。我覺得，或許我們也可以藉由這些辭彙，更深入瞭解人類的身心健康三角支柱——心智、大腦與人際關係構成的系統，並且運用這些複雜性與整合的原則，創造出橫跨生活中這三個面向的健康狀態。

整合之流：僵化或混亂 V.S.和諧與彈性

「朝向和諧前進的系統是最穩定、也最具適應力的。」⁵我在研究複雜系統的數學文獻中，第一次讀到這段話時，立刻想到：這不正是最清楚的身心健康的定義？我跳起來，從書架上抽出那厚達八百八十六頁的精神醫學聖經，《心理疾患診斷統計手冊》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*）。我隨意翻到任何一頁，而正如我所料：不管我的手指指到哪個地方，不論是在討論哪一種功能失調的哪一個症狀，我都可以看到混亂、僵化或兩者並存的例子。會不會心理健康確實就是整合的結果⁶？當我們的心理運作遠離整合，遠離和諧時，我們就容易陷入混亂或僵化，或兩者兼具的生活？

我開始測試我的同事與學生對這個假設的看法，而即使其中有些人覺得這個假設有些新奇而怪異，但都承認它符合他們在臨床上的經驗。然後我開始將這個假設運用在自己的工作中，探索各種促進整合的方法，以此為基礎架構，幫助病人從疾病邁向健康。就這樣，新的治療方法開始成形，有些甚至出奇的有效。這種以整合為核心的組織性觀點，從當時到現在，一直幫助我得以用許多有力的新方法促進病人的身心健康，而且效果令人驚訝，乃至於現在，我的許多同事也都採用這種觀點。

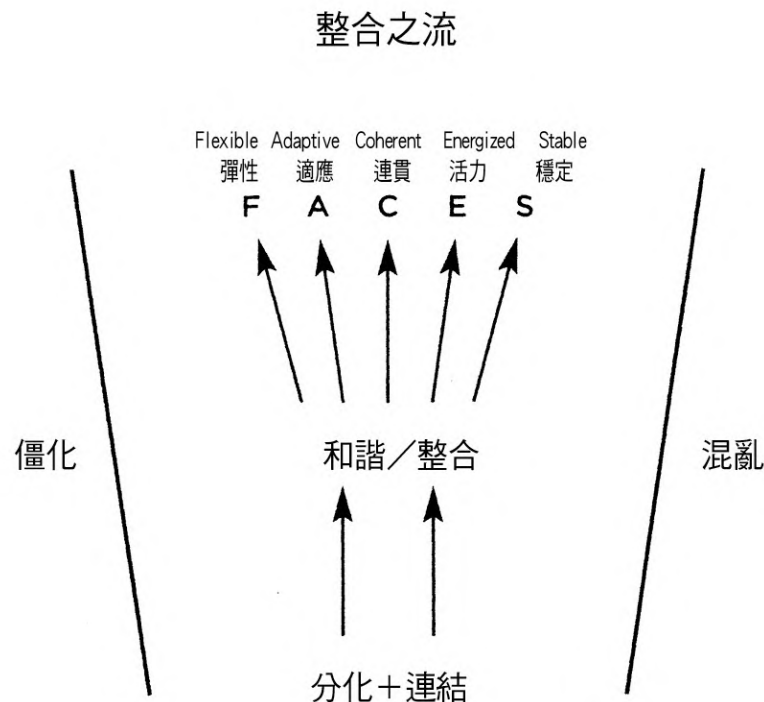
我很愛用組合字首，而且經常會借用這類方法，以便記住一連串相關的事物，也讓教學變得比較容易。有一天在討論課上，我請學生建議該如何記憶整合系統流暢運作的特徵。一個年輕女學生回答：「喔，丹，這還不容易。你只要記得專賣名牌的『第五大道百貨公司』（Saks）就好了：穩定（Stable）、彈性（Flexible），跟適應（Adaptive）。」我想了一下，然後指了指我的平價衣著，這足以證明這種記憶法恐怕不適合我。

我也希望這個縮寫同時捕捉到這種複雜性合唱在最和諧時，會顯現出來的活力與能量。就在同一天的稍晚，我想到了一個縮寫：SAFE，表示穩定（Stable）、適應（Adaptive）、彈性（Flexible），與活力（Energized）。而在幾個星期後，讀了更多關於所謂「連貫性」的數學研究後，我發現連貫是整合的第五個重要特徵，這也完全符合我自己的研究。我在研究中發現，一個人是否有「連貫的敘述」——用連貫的方式理解自己的人生，脫離過去的牢籠——正可以準確預測他能否擁有人際關係的健康狀態（這點會在本書的第二部分加以探討）。

因此一個整合之流的特質剛好可以拼成一個所有人都好記的字：

「FACES」(臉孔)，表示彈性(Flexible)、適應(Adaptive)、連貫(Coherent)、活力(Energized)，與穩定(Stable)。我們可以說任何健康的複雜系統都有符合「FACES」特徵的流動。換句話說，一個系統的自我組織活動在增強複雜性時，也必須同時維持彈性、適應、連貫，有活力，而且穩定的流動。這就是優雅而令人驚嘆的複雜性合唱，所會傳達給你的感覺。

我喜歡把「FACES」流動想像成一條河流。這條河的中央河道是不斷變化的整合與和諧之流。河流的一邊疆界是混亂，另一邊則是僵化。它們就是整合之流的兩側河岸。



有時候我們會流向僵化的那一岸——覺得動彈不得。有時候我們則會流向混亂——覺得失去控制，無法預料。但是大致上，當我們健康而自在時，則會在這蜿蜒的和諧河道中流動，在具有彈性的系統中享受整合之流。我們會覺得一切都很熟悉，卻不會困在一成不變的窠臼當

中。我們會活在未知的邊緣，有勇氣涉入陌生的新水域。這就是活在當下，是在僵化與混亂之間的中庸之道。這就是「FACES」之流。一個無比睿智的詩人、哲人，一個親愛的老朋友，約翰·歐唐納修⁷曾說：「他願自己活得像一條河，從善如流，隨著出乎意料的自己而變化。」這句話正捕捉了整合之流的精髓。

八大領域的整合

根據我在心理治療上的臨床經驗，八個領域的整合似乎是通往個人蛻變與身心健康的關鍵。這些領域不見得會以線性逐步發展，而在本書第二部分，你就會看到有時候不同領域的整合會一起出現。我們的「自我意識」——我們在多年人生經驗中，對於自己是誰，自己內在生命中能量與資訊的流動模式，有什麼感覺——都會直接受到這些領域的整合程度影響。

每個人都有不同的心靈，如果你到現在已經有了足夠的概念性瞭解，那麼歡迎你直接跳到本書第二部分的故事。如果沒有的話，我會在此簡介這幾個領域，並在之後以故事加以凸顯，並進一步說明。

意識的整合

集中注意力的方式，是促進大腦整合改變的關鍵。有了意識層面的整合，我們就能建立足夠的技巧，穩定注意力，以便掌控意識的力量，創造出選擇與改變。所以意識的整合是其他所有領域整合的基礎。創造「認知軸心」可以讓我們辨別自己是否處於麻煩的狀態中，

而不會被這樣的狀態淹沒，並且可以看見事情真實的樣子，而不會被自己預期中的「應該」的樣子局限。同時我們也會因此擁有來自不同範圍的感知，充分感知來自外在世界、自我身體狀態、與他人人際關係，以及內心運作本身的資訊。

我們會探討意識的整合為何能有助於調節心情與情緒、安定內在風暴，並培養較有彈性也較穩定的內心。我們在學習經由意識整合穩定心靈時，所獲得的領悟，都可以用來因應我們將在本書看到的各種現實人生的挑戰。

水平的整合

數百萬年來，我們的左腦與右腦一直都有著各自不同但互補的功能。右腦發展較早，並主掌想像、整體性思考、非語言表達、自傳性記憶，以及其他許多功能。左腦則較晚發展，主掌邏輯、語言與文字、線性的、條列的，與文字的思考。如果兩邊半腦的連結受阻，其中一邊就會主宰一切，我們就可能失去兩邊半腦同時運作時所衍生的創造力、豐富性與複雜性。運用神經可塑性的力量整合大腦，能讓我們對自己的人生故事有連貫的體會，並對自己與他人的非語言世界有更深的洞見。

我們將在第六章看到一個在將近半世紀的時間裡，生活都傾向由左腦掌控的人，也能在明確的策略幫助下，發展自己的右半腦，而體會到全新整合的活力。

垂直的整合

我們的神經系統是垂直分布的，從身體軀幹往上，穿過腦幹、邊緣區域，最後來到大腦皮質層。從頭到腳，再從腳到頭，這樣垂直的整合會將各個分化的區域連結成一個功能完整的整體。但在面對重大創傷或面對情感沙漠時，垂直整合就可能受損。在整合中斷的狀態下，我們會忽略自己的五官與身體感覺所表達的訊息，而過著感覺與感知都被壓抑的生活。將感官感覺帶入意識層面，能夠讓直覺茁壯發展，有時候甚至可能提供救人一命的直覺訊息。

我們將在第七章認識的一位多年來都「只用肩膀以上」生活的女性，仍舊能夠學著開放地接收自己身體的感覺，而獲得解放。除了能夠活得更有活力，更有滋味以外，她也學會了善用隱藏在內心深處，而經由垂直整合獲取的直覺與智慧。

記憶的整合

我們會將自己的經驗處理並記錄成多層次的記憶。第一層記憶，也就是內隱性記憶，從我們在子宮裡就開始了，並在生命的最初幾年占主導地位。我們會經由情緒、感知、行動與身體感覺，創造出內隱性心理模型，並以此形塑我們對於世界運作的預期。這一切都是在不費力、不刻意的情況下發生，而且我們的內隱性心理模型還可能在我們沒有意識的情況下，終其一生影響我們的行動。內隱性記憶的拼圖碎片之後可能被組合成外顯性記憶——也就是我們可以察覺的事實性與自傳性資訊。我們越能用第七感的光照亮內隱性記憶——來自過去的，未經組合的拼圖碎片——讓它們變成外顯性記憶，就越能獲得自由，充分活在當下，對於自己的生活做出新的選擇。

我們將在本書的第二部看到許多人因為記憶整合受損，而無法對

自己的人生做出連貫的敘述。有時候一件讓人難以承受的事，一件重大創傷，就會導致人停留在這種未整合的狀態，而傾向太過僵化的逃避狀態，或太侵入性的混亂狀態。而將第七感的鏡頭集中在記憶的各個層次，可能是化解創傷和整合大腦記憶功能的關鍵。

人生敘述的整合

我們會用左半腦的敘述功能，加上右半腦的自傳式記憶儲存庫，交織出人生故事，而理解自己的人生。科學研究已經證實，要預測我們的孩子能否與我們建立充滿安全感的依附，最佳的預測工具就是看我們能否以連貫的方式敘述自己的童年故事。如果我們能找出妨礙敘述整合的阻礙，然後進行必要的努力，克服這些障礙，就可以解放自己，最終也解放我們的孩子，不再重蹈覆轍我們想避免的跨世代模式。

我們將檢視有關親子依附的研究發現與臨床經驗，藉此瞭解我們為什麼會有不同的人生敘述，以及促進整合的策略為什麼可以讓這些僵化而局限的人生故事變得更連貫，也更有彈性。當我們能夠以深刻而整合的方式「理解」我們的人生，就能得到連貫一致的人生故事。

狀態的整合

我相信每個人都經歷過人類基本驅力與需求的各種呈現狀態：封閉孤單、自主獨立、關懷他人或操控熟練等等。這些狀態也可能互相衝突，有時甚至會令人痛苦和困惑。第七感會幫助我們接受這些不同的狀態，視它們為多層次的生活中各個健康的面向，而不會認為我們

必須對此排斥或壓抑，才能達到內在的穩定。

有了狀態的整合，我們就可以超越既定模式，開放地面對自己的需求，在不同的時候用不同的方式加以滿足。我們將會在後面討論，面對自己的許多種狀態，其實是分化「多重自我」所不可或缺的第一步。而整合狀態的關鍵就在於接納這些不同，而不是試圖否認它們的存在。本書中一個男人蛻變的旅程，將會讓我們看到狀態整合能夠如何有力地讓我們脫離羞愧與驚恐的模式。

人際的整合

這是身心健康中的「我們」部分。在最佳的情況下，我們的共鳴迴路會讓我們能感覺到別人的內在世界，相對的，對方也會接納我們進入他們的內心世界，即使當我們不在一起時，我們也在對方心裡。第七感可以幫助我們看到過去的適應方式如何局限了我們現在的關係，而讓我們學會放心地對別人敞開心胸。我們將因此能在關係中與別人有更親密的連結，同時又能維持自我認同和自由。我們可以愛人與被愛，而不需要放棄自己。

即使迷失在困惑與誤會中、拚命與自我防衛的僵化模式搏鬥，並經常感到幻滅與憤怒的一對夫妻，仍可以學會辨識自己何時陷入腦幹驅動的反射反應狀態，而促使自己的神經系統轉向接納狀態，而建立真實而長久的連結。瞭解我們的過去如何藉由生命早期的神經突觸變化，進而影響到我們現在的狀態，親密伴侶就能減輕功能失調關係中常有的敵意。我們將會看到許多人如何利用第七感引導自己提升內在與彼此的整合，找回充滿同情心與熱情的人生。

時間的整合

對於人生的不確定、生命的短暫有限，以及無可避免的死亡等，都是大腦前額葉皮質帶給我們的深刻挑戰，因為它讓我們有時間感，也讓我們有別於其他動物，擁有獨一無二的能力預見我們自己，以及我們所愛的人最終都會走向死亡，從這個世界上消失。強迫症（Obsessive-compulsive disorder）所顯露的，就是我們與生俱來的求生驅力會如何強烈地控制我們——有時甚至恫嚇我們，讓我們動彈不得。相反的，時間的整合則能讓我們活得比較自在，能夠在面對不確定時，找到令人安慰的連結。

我們將會看到，充滿對死亡和不確定的焦慮，而具有強迫性思考或存在性恐懼的年輕人，也能設法將來自大腦前額葉關於時間的困擾，整合到生活裡，並因此變得更堅強。

第七感與自由

我們每個人內心都有一種與生俱來的驅力，促使我們追求健康——追求整合。但是世事難料，我們有時候會發現自己的整合受到阻礙。阻礙可能來自「連結」受損，例如尚未化解的舊時創傷。阻礙也可能來自功能「分化」受損，例如童年時期受到忽略，或各式各樣的學習障礙與發展障礙所導致。或者功能分化與連結也可能同時受損。

第七感這種技巧，就能帶我們重新找回整合。米開朗基羅曾說過，他身為雕刻家最重要的任務就是將石頭中的人物釋放出來。同樣的，我們的任務也就是找到阻礙這八個領域整合的障礙，而釋放出心

理自然的驅力，邁向療癒——整合身心健康三角支柱中的心智、大腦與人際關係。

當這八個領域的整合都出現並茁壯後，似乎就會牽引出一種新面向的相互連結，我將之稱為「昇華」或「聲息相通」。我在鍛鍊出第七感的病人身上一再看到這種情形。他們的自我認知變得開闊，而意識到自己是更廣大整體的一部分。在各種探索快樂與智慧的研究中，這種與世界相互連結的感覺似乎就是讓人覺得人生有意義、有目標的核心。這就是第七感與整合能給你的承諾。

-
- 1 參見Martin Seligman, *Authentic Happiness* (New York: Free Press, 2002) ; Martin E. P. Seligman et al., “Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions,” *American Psychologist*. 60, No. 5 (2005) :410-21; Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness* (New York: Penguin, 2007) 。
 - 2 相關討論請見Daniel J. Levitan’s, *This is Your Brain on Music* (New York: Penguin, 2006) 。
 - 3 參見Siegel, *The Developing Mind* , 以及Fosha, Siegel, and Solomon, ed., *The Healing Power of Emotion* 。
 - 4 關於複雜與混亂理論中的系統觀點，更詳盡的討論請見，例如 J. A. Scott Kelso, *Dynamic Patterns: The Self-Organization of Brain and Behavior* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1995) ; David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order* (London: Routledge, 198

0) ; John Holte, ed., *Chaos: The New Science* (Lanham, Md.: University Press of America/The Nobel Conferences, 1990) ; Stuart Kauffman, *Reinventing the Sacred* (New York: Basic Books, 2008) 以及 *At Home in the Universe: Self-Organization and Complexity* (Oxford: Oxford University Press, 1995) 。其他也很有幫助的文獻還有：Ivan Soltesz, *Diversity in the Neuronal Machine: Order and Variability in Interneuronal Microcircuits* (Oxford: Oxford University Press, 2006) 、以及Paul Thagard, *Coherence in Thought and Action* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2000) 。對於整合在意識創造中所扮演的角色，詳盡的討論請見Gerald M. Edelman and Giulio Tononi, *A Universe of Consciousness: How Matter Becomes Imagination* (New York: Basic Books, 2001) 。

- 5 參見Kauffman, *Reinventing the Sacred*以及*At Home in the Universe*; Edelman and Tononi, *A Universe of Consciousness* ; Bohm, *Wholeness and the Implicate Order* 。關於整合與同步在神經系統中的發展與運作中扮演的角色，相關討論請見Marc D. Lewis, “Self-Organization Individual Differences in Brain Development” *Development Review* 25 nos. 3-4 (2005) : 252-77 。另請參見Ulman Lindenberger, Sho Chen Li, Walter R. Gruber, and Viktor Muller, “Brains Swinging in Concert: Cortical Phase Synchronization While Playing Guitar,” (BioMedCentral) *Neuroscience* 10, article 22 (2009) ; 並請見Evan Thompson and Francisco J. Varela, “Radical Embodiment; Neural Dynamics and Consciousness,” *Trends in Cognitive Neuroscience* 5, no. 10 (2001) : 418-25 。若想看更廣大範圍的科學與哲學討論，請見Pier Luigi Luisi, *Mind and Life* (New York: Columbia University Press, 2004) ——尤其是Luisi和Michel Bitbol，以及Arthur Zajonc發表的部分。我要特別感謝以上三位科學家及其他研究同事們，包括Eshel Ben-Jacob、Fritjof Capra、

Nicholas Humphery，以及Stuart Kauffman等人，激發並認同有關混亂系統中整合與自我組織的討論。這些討論發生在二〇〇九年六月，於義大利柯多納（Cortona）舉行的Fetzer Institute/Roma 3 International Conference on Science and Spirituality。從這些發人深思的對話中衍生出一項領悟是，在有適應力的自我組織中，整合的核心概念就是連結分化的各部位，但是在數學或物理學領域中，他們通常不使用整合（integration）這個字來指涉同樣意思，因為在這些領域，Integration是指總計（例如「三與五的總計是八」）。但是在日常生活中，我們可以使用「整合」這個辭彙，來適當地描述各分化元素的連結，因為其連結後創造出的不只是各部位的總計，而是更大的複雜性，以及更有適應力的自我組織。

- 6 在尋找與心理健康相關的神經連結上，目前仍欠缺較豐富的研究，例如並沒有任何已發表的研究，是設法用不同的造影技術，來測量對應時間與空間的神經變化。如果將來的研究能夠運用這些科技來評估健康心理的神經特徵，那麼我們或許就能了解這些特徵是否與心理功能疾患或心理健康息息相關。我們應致力於找出神經活動的各種形式，以便一窺運作中的大腦，並證明神經整合、連貫的內心運作，以及富有同理心的人際關係，是否就是身心健康三角支柱中，互相支持、互動，與不可或缺的元素。
- 7 譯註：John O'Donohue，1956-2008，愛爾蘭詩人及哲學家，詩作洋溢著塞爾克的哲學傳統。

第二部

蛻變的力量

第七感治療實例

.....

第五章

雲霄飛車般的心情

強化認知軸心

我們剛認識時，強納森正在念高中二年級，剛滿十六歲。他拖著腳步走進來，牛仔褲頭鬆垮地卡在他的臀部，長長的金髮蓋住他的眼睛。他告訴我，他過去兩個月都覺得心情「惡劣」又「沮喪」，還會不時莫名其妙地大哭。我問了他一些問題，他回答說他在學校有一群很親近的朋友，而且雖然課業很重，但是不論在學業上或人際關係上，這期間都沒有發生任何特殊的事，足以解釋他的憂鬱心情。至於他的家庭生活則是「還好」，他口氣平淡，甚至是不屑地回答。他姊姊跟他弟弟都跟平常「一樣可悲」，而他父母則是他們「本來那種令人厭煩的樣子」，對一個十六歲的男孩子而言，似乎沒有任何異常之處。

但是有一點非常不對勁。強納森莫名爆發的淚水與憂鬱經常伴隨著他無法控制的憤怒。平常的一點小事，例如他姊姊在大家共乘交通車上學時遲到，或他弟弟沒經過他的允許而拿他的吉他去彈，都會讓他暴跳如雷。反射反應的爆發點大幅降低，不只讓他父母跟我感到擔憂，連他自己都很擔心。他有些不好意思地告訴我，這樣突然爆發的憤怒雖然不是新的狀況，但確實越來越糟，甚至已經開始讓他害怕。類似的事件從他十三歲開始念中學以後，已經發生過幾次，但是他父母將這些不穩定的情緒歸因於青春期——「青少年都是這樣」，因此一直不以為意，直到現在。當他告訴他們，有時候他覺得他就要活不下

去了，他們才帶他來給我評估。

不可靠的內心

什麼因素會影響我們內心海洋的潮流？當我們遭遇險惡的水流時，有沒有辦法可以讓暴風雨平靜下來？我將在這一章首先探討我們要如何刻意集中注意力，來感知並改變可能侵入我們生活的，能量與資訊的狂亂潮流。集中注意力會讓我們能夠藉由感知，創造出選擇與改變¹。這就是意識整合的領域。

「心情」這個詞泛指我們內在狀態的整體色調²。我們會藉著表情等顯示出感覺的外在訊號，以及行動和反應等，來表現這個情緒的基準線。光是跟強納森一起坐在辦公室裡，我就已經略微感受到他的絕望與疲憊。他毫不猶豫地承認他的低落心情還包括經常哭泣、煩躁、失眠以及胃口下降等。他也承認他有時會在覺得無望和絕望時，出現自殺念頭，但我能夠確定他至少到目前為止，還不曾企圖傷害自己，也沒有具體的自殺計劃。

在精神醫學的教科書上，這一連串症狀很可能會指向重度憂鬱症的診斷³，但是身為臨床醫師，我希望保持心胸開放，探索其他相關的可能。強納森的家族史包含他母親那邊一個舅舅的毒癮，以及他父親那邊的祖父罹患躁鬱症（也稱為雙極性疾患）。這讓我審慎地不敢妄下斷語，認為他只有憂鬱症。

因為家族中有毒癮患者，因此強納森的家人過去就固定要他接受毒品藥物檢測。他從來沒有被檢測出使用毒品，而他自己也說：「我幹嘛要吃會讓我覺得亢奮或低沉的東西？那只會讓我更混亂，我現在

就已經夠糟了。」他的洞見讓我啞口無言，而且我也相信他。

他會因為突如其來的怒氣而失去理智，採取「下下之策」，或許顯示他具備了易怒這項在小孩子身上特別明顯的重度憂鬱症的正字標記。但是這也可能是雙極性疾患的症狀。又稱躁鬱症的雙極性疾患經常有遺傳性，而且發病時間可能在童年，也可能在青春期的表現上，躁鬱症可以跟所謂的「單極性」憂鬱症區分出來，因為單極性憂鬱症患者的心情變化只會朝向一個方向，就是低沉憂鬱的狀態，而雙極性疾患，則是在憂鬱狀態中還會穿插「亢奮」（或更準確的說，應該是「狂躁」）的躁症期。處於躁症期的成人和青少年可能經歷思緒快速變化；自我重要性與權力感膨脹、睡眠需求降低、性慾與食慾增加、過度消費，以及不理性的行為等⁴。

區別患者是單極性或雙極性，是給予適當治療的關鍵前提，因此我經常會請同事對這類診斷提供第二意見。在強納森的案例，我們還尋求了第三人的意見。他們兩人都認同強納森的情緒騷動很可能是初期的雙極性疾患。

從腦部術語來說，雙極性疾患的特徵就是嚴重的「功能失調」，也就是腦部在面對日常生活時難以維持平衡。以臨床醫師而言，則可以理解為患者腦部的調節心情迴路，在協調與平衡上出了問題。你可以在第一個「大腦剖析」專欄看到，大腦的皮質層下方區域會影響我們的情緒狀態，改變我們的心情，粉飾我們的感覺，並形塑我們的動機與行為。位在皮質下區域上方的前額葉皮質則是負責將這些情緒狀態調節到平衡。

腦部的調節迴路可能會因種種原因而功能失常，有些跟遺傳或天生的（非後天學習而來）體質性情有關。目前的理論是，躁鬱症患者調節情緒的前額葉迴路，與製造情緒、塑造心情的下層邊緣區域，之

間的連結構造可能異於一般人⁵。這種構造上的異常可能來自於遺傳基因，或是細菌感染，或是接觸到神經毒素，而導致下層邊緣區域不受控制地被啟動。在被啟動時，這些下皮質迴路就會塑造出飛快的思緒、高漲的食慾，跟躁症狀態整體的激動特質。雖然躁症狀態對旁觀者而言可能很有趣、很吸引人，而親身經歷的人也可能會經歷一些狂喜的時期，但是他更可能經歷讓他覺得失控而絕望的煩躁、易怒與不安。而當下皮質區的迴路擺盪到另一極端的功能失調時，患者則會思考變慢、情緒低落、睡眠和食慾失常，甚至可能完全拒絕社交接觸。當前額葉的調節功能受損，讓人無法將這兩種極端情緒中和到恆定狀態時，躁症跟鬱症的兩種狀態都可能讓人極度難受。

藥物治療是躁鬱症的標準治療法，而且對許多病人有明顯的好處⁶。然而，治療躁鬱症的所謂「情緒穩定劑」藥物副作用，會比治療單極性憂鬱症的抗憂鬱劑強烈許多。這些風險讓我們在治療兒童躁鬱症患者時格外慎重，不太願意使用躁鬱症常用的長期藥物。除此之外，如果一個人沒有被診斷出躁鬱症，而先呈現出憂鬱狀態，並接受抗憂鬱藥物治療，則這樣臨床上的介入方式很可能會引發躁症發作。患者也可能因此容易出現激烈的症狀，在躁症與鬱症狀態間快速來回擺盪，有時候甚至會出現兩種極端同時出現的「混合」狀態。

我將這所有因素考慮在內，而請強納森的父母跟他一起來晤談，讓大家一起坦然公開地討論這些問題，包括藥物在嚴重精神疾患的治療中扮演的角色。許多臨床治療者都把焦點放在患者「化學分泌不平衡」，並認為患者會因各種神經傳導素，如血清素或正腎上腺素的濃度上升或下降，而情緒「忽上忽下」。但是我發現，與患者深入討論腦部的情緒調節，會讓患者對問題有更寬廣的觀點，也讓我們有更大的處理空間。我跟強納森與他的家人介紹了掌中大腦模型，並描述了

前額葉區域的關鍵角色。我告訴他們，我們並不確知為什麼強納森大腦裡的這些迴路沒有發揮最大的功能，只知道他的強烈內心風暴跟這類的前額葉功能失調，有很大的關連。

「那要怎麼做才能幫助這些迴路正常運作？」強納森的母親一針見血地問。我說，有理論認為憂鬱症的產生，是大腦針對經驗而加以變化因應的能力被阻斷了（由我們的整合之流理論來看，可以視為是這道河流偏向了僵化的岸邊）。抗憂鬱劑，例如一般熟知的血清素藥物，也就是簡稱為SSRI類型的血清素再吸收抑制劑，以及情緒穩定劑，例如鋰鹽（lithium）等，似乎都有助於重新啟動神經可塑性。這些藥物都有助於改變大腦，因為它們同時能促進神經傳導素發揮功能，也能加強大腦從經驗中學習的能力，就像心理治療的效果一樣。藥物跟心理治療雙管齊下，對嚴重的情緒疾患通常都有極佳的療效。但研究結果也顯示，即使只用心理治療，仍能有效改變大腦的運作。事實上，最近的一些研究還顯示，一種以「正念」（mindfulness）這種古老方法為基礎的心理治療，事實上可能預防像強納森這樣長期的憂鬱症狀再度復發。

以正念來改變內心

強納森來找我的時候，我正在寫作一本書，檢視現存有關「正念」的神經科學研究。所謂正念，就是擁有專注的感知，也經常被定義為能夠刻意地專注於當下的時刻，而不會被自我評斷所蒙蔽。在古老的時代，東西方世界都有的專注感知練習，即在於訓練人將心思專注於當下每一刻的經驗，而讓人達到心理健康。許多人聽到「正

念」，就聯想到宗教。但事實上，以這種方式集中注意力是一種有益健康的生理歷程——是腦部保養的方法——而非一種宗教行為。許多宗教或許都鼓勵這樣有益健康的練習，但是學習正念認知只是一種鍛鍊方法，可以用來培養我們所定義的知覺整合。

就如我跟強納森與他父母所說的，科學研究已經清楚顯示以正念為基礎的心理治療可以幫助預防慢性憂鬱症患者復發。雖然我沒有找到任何相對應的研究顯示同樣的方法也適用於躁鬱症，但是我有理由保持審慎樂觀。控制變因的研究顯示，許多精神狀況，包括焦慮、藥癮（治療階段與預防復發階段），以及有長期情緒調節問題的邊緣人格疾患等，正念練習都可能是治療成功的關鍵。

事實上，UCLA所做的一項躁鬱症研究，也就是顯示心理治療實際上可能改變腦部結構的先驅研究之一，就是以正念練習作為治療的一項元素⁷。除此之外，我自己同樣在UCLA的「正念認知研究中心」進行的初步研究，也發現正念練習對於在工作上或學業上很難專注的成人與青少年，都有很大的效果⁸。

這樣的治療方式能有助於改善強納森的情緒疾患嗎？這家人積極合作的態度，以及對藥物治療副作用的擔憂，讓我覺得這方法值得一試。我對強納森與他的父母充分告知了自殺念頭以及憂鬱症，不論是單極或雙極，若不以藥物治療都有高度的風險，並詢問他們的意見。最後我們選擇嘗試正念練習，並同意如果這方法沒有在幾星期內開始發揮功效，減輕他的痛苦，穩定他的情緒，那麼我們就要轉向下一階段的治療，其中就可能包含藥物治療。

集中注意力，改變大腦

就如我跟強納森和他父母所說的，大腦的生理結構會因應經驗而改變，而經由刻意的努力，運用集中的知覺和專注力，我們就可能學會新的心理技巧。經驗會啟動神經元，然後導致蛋白質產生，使神經元之間生出新的連結，這個過程就叫做神經可塑性。我們終其一生都可能都有神經可塑性，並不只在小時候⁹。除了集中注意力以外，還有其他因素也能促進神經可塑性，包括有氧運動、接觸新鮮事物以及情緒激發等。

有氧運動似乎不只有益於心臟血管與骨骼肌肉系統，對我們的神經系統也有好處。當我們有充足的身體活動時，我們的學習也會比較有效率。新鮮感或接觸新的想法和經驗，也會促進原有的神經元之間長出新的連結，此外似乎也會刺激包圍神經突觸外部，稱為髓鞘的脂肪保護層，而加速神經傳導。新鮮感甚至會刺激新的神經元生長——這項發現經過很長的時間後才被科學界接受。

當我們集中注意力於某處，就會將我們的認知資源導向這個方向，而直接啟動大腦相關區域的神經。舉例來說，研究顯示如果動物會因為注意某個聲音而受到獎賞，則牠們的聽覺中樞會大幅擴展¹⁰。相反的，若動物因為注意某個影像而受到獎賞，則牠們的視覺區域也會因此成長。這其中的含意是神經可塑性不只會因感官資訊的輸入而啟動，也會單單因為注意力本身而啟動。當動物因為注意聲音或影像而受到獎賞，因而啟動特定神經時，情緒的激發可能也在其中扮演重要因素。當我們參與對我們而言很重要或有意義的活動時，情緒的激發可能也有助於啟動神經可塑性。相反的，當我們沒有情感上的參與，所經歷的經驗就會比較不那麼「難忘」，也就比較不可能改變大腦的結構。

證明大腦可以經由聚焦注意力而重塑的其他證據，還有小提琴手的大腦掃描圖¹¹。這些掃描顯示，由於小提琴手的左手手指經常必須以極快的速度準確地按弦，因此表徵左手的皮質區域顯示出大幅的成長。其他研究也顯示，計程車司機的大腦中，對於空間記憶極為重要的海馬迴也大於一般人¹²。

充滿正念的大腦

我希望強納森藉由正念訓練而獲得讓心理聚焦的能力。但是正念認知訓練，究竟會刺激什麼？又為什麼如研究顯示的，正念訓練有助於如此多種類的心理問題，包括情緒調整、注意力調節、藥物成癮以及人格疾患？最後則是，正念訓練能幫助強納森解決嚴重情緒失調的問題嗎？

總結而言，現代臨床研究、兩千五百年來的正念冥想實踐、新近的神經科學研究，以及我自己的親身經驗全都顯示：正念是某種型的心理活動，能訓練內心察覺自己本身的知覺，以及自己的意圖¹³。照研究者的定義，正念包括將注意力聚焦於當下，並抱持著不評斷、不採取反射反應的立場¹⁴。正念訓練讓人學會自我觀察，實踐正念的人能以文字描述出內在內在心智世界的海景。我相信，這個歷程的核心，就是內在「調頻」，跟自己同頻率，讓你成為「自己最好的朋友」。就像與孩子同頻率，有助於增進孩子健康安全的依附感，跟自己同頻率，也會增進韌性與彈性的基礎。

我覺得非常驚人的一點是，正念技巧的鍛鍊過程，安全依附感的形成過程，以及我在第一章討論的前額葉區域的關鍵功能，三者有多

處重疊。這樣同頻率的調整行動——正念訓練中的內在同頻率，或依附關係中的人際同頻率——似乎就能導致中央前額葉的神經組織健康成長。在領悟這點之後不久，我剛好讀到一篇報導，提到一項還在進行的研究顯示，實踐正念冥想的人，確實有比常人更厚的中央前額葉區域¹⁵。

所以我建議強納森做正念訓練的基本假設是：這項鍛鍊可以幫助他腦中調節情緒的部位成長茁壯，而穩定他的情緒，幫助他獲得情緒的平衡和韌性。我並不是認為強納森有不安全的依附歷史，而是認為正念認知或許能直接刺激我在第三個「大腦剖析」專欄所討論的，稱為共鳴迴路的神經元群集。這些包括中央前額葉區域在內的神經迴路，能讓我們與別人產生共鳴，並自我調節。我們可以在此看到同頻與調節之間的關連：自我內在與人際之間的同頻率，都能刺激腦中調節迴路的生長。當我們做到同頻率——不論是在人際間或自我內在——我們的平衡與調節都會增強。幫助強納森藉由正念練習，達到這種內在的同頻率，就是我們的目標。但要達成目標，則需要專注、時間，仔細的監督，以確保他潛在的失調不會惡化，危及他自己或別人。

青春期的大腦與前額葉皮質

強納森迫切地想減緩痛苦。正常的青春期就已經夠惱人了。青少年要應付的難題包括生理上的變化，例如突如其來，有時候讓人難以招架的性慾，此外還有自我認同與人際關係的改變、學業的壓力、對未來的不確定，以及預期將要離家而產生的家庭生活的壓力等。青春期的大腦本身就正在不斷轉變¹⁶。前額葉區域，包括中央前額葉區

域，要到二十幾歲時才會完全成熟。因此青春期的大腦不但暴露在急劇變化的荷爾蒙中，還要經歷遺傳基因中設定好的「活躍的神經修剪」（neural pruning spree）——移除某些神經連結，將各式各樣的迴路去蕪存菁，保存常用的，同時拋棄不用的，而讓大腦變得更分化、更有效率。原本正常的大腦重塑會因為壓力而更加劇烈，並在這個脆弱的時期顯露出問題或造成問題，包括可能讓前額葉區域的九大功能，包括恐懼調節、同理心或道德意識等，變得反覆無常。因此對任何青少年而言，情緒調節都可能是一大問題。

但是強納森的情緒失調問題遠超過一般青少年的情緒起伏。大多數青少年不會嚴重到想自殺的地步，他們反覆多變的心情也不會在生活中造成嚴重混亂。然而對強納森而言，許多突如其來的痛苦時刻已經開始讓他自我懷疑，覺得無法再信任自己的內心。他被他的內心背叛了。

我覺得，強納森的當務之急應該是「成為自己最好的朋友」。如果我們能幫助他中央前額葉皮質的整合性纖維成長，他或許就能達到我在第四章所說的FACES整合之流，而在僵化與混亂的兩岸之間找到比較和諧的路徑。意識的整合或許就有助於穩定他的心理。

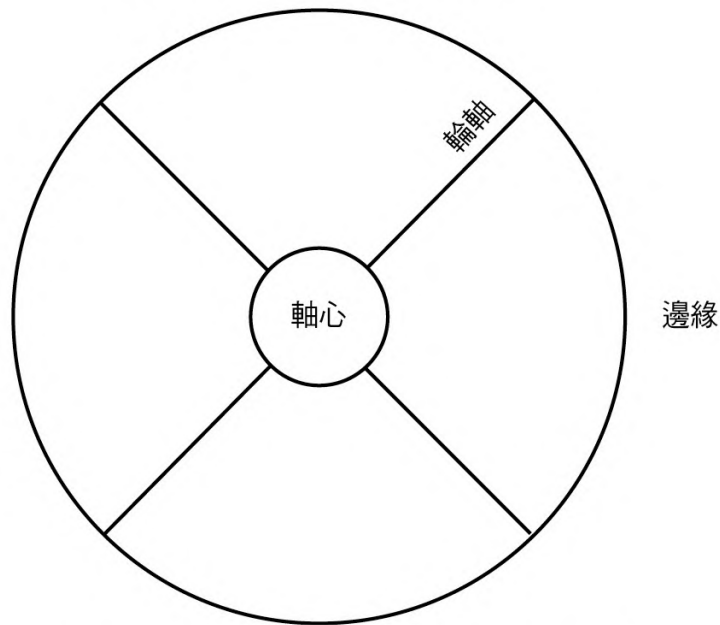
我跟強納森解釋了以上一切，並提醒他，他必須有固定的運動、良好的飲食跟充足的睡眠，才能打好增強神經可塑性所需的基礎¹⁷。強納森跟我口頭約定，承諾會遵循這個維持健康生活的「處方」。我很驚訝這些維持大腦健康的基本要素經常被忽略。運動的療效經常受到低估——我們現在已經確知有氧運動不但有助於身體分泌腦內啡，抵抗低沉情緒，還能促進大腦的生長。規律的飲食，搭配均衡的營養，並且避免攝取過多糖分和刺激性食物，都有助於減少情緒波動。而強納森雖然經常睡得很少或難以入眠，但其實可藉由有系統的方式慢慢

獲得睡眠的療效。睡眠保健包括訂定一套可以安定心神的、上床前的例行公事，例如一到傍晚或在更早之前就盡量降低咖啡因或其他刺激物的攝取；在睡眠時間前一兩個小時關掉電子類的娛樂裝置，聆聽和緩的音樂或看書等，都有助於身體和心理安頓下來。約定好這些有利於大腦健康的基本規定後，我們就可以進入提升整合的確切步驟。

接下來我們就可以運用強納森的心理焦點，來改變他的大腦。我們進行了一連串的技巧訓練晤談，幫助他發展正念認知。我告訴強納森，這些技巧的主要概念是要創造出一種暫時的大腦啟動狀態，並不斷重複，使這種反覆引發的狀態變成長期的、持久的特質。經由反覆的練習，正念狀態就能變成正念特質¹⁸。

我自己內心有一張圖象，可以幫助讀者理解接下來我要說明的這些技巧¹⁹。我稱這個圖象是內心的「認知輪」（wheel of awareness）。我跟強納森一起開始訓練，畫了這張圖給他看。請你想像一個腳踏車車輪，中央是一個軸心，輪軸由此向外呈放射狀，連接到外面的輪框邊緣。邊緣代表我們可以注意的任何東西，例如我們的思考跟感覺、對外界的感知，或來自身體的感官知覺。而軸心則代表我們形成認知的內心深處。輪軸則代表我們可由此引導注意力到邊緣上的任何一個地方。我們的認知位於軸心，而我們的注意力的焦點則可以是輪框邊緣上的任何一點。我們可以用軸心來比喻大腦的前額葉皮質。以下我們就來看我請強納森做的第一個練習，以便直接體驗這個想像。

認知輪：邊緣、輪軸、軸心



這是我畫給強納森的圖表，幫助他想像如何集中注意力。

洞見冥想練習：專注呼吸法

在人類數千年歷史中，從古至今，從東方到西方，幾乎所有文化都發展出某種形式的練習，幫助人駕馭專注的力量，以達到內心健康。其中包括專注於身體及能量的活動，例如瑜珈、太極跟氣功；或祈禱活動，例如歸心祈禱（centering prayer）或吟誦經文；還有最初由佛教徒引進西方，各式各樣的靜坐或步行冥想。

我選擇教導強納森一種名為「洞見冥想」的練習，一方面因為這是我從一位經驗豐富的老師學來的，一方面也是因為有最充分的研究支持這種練習有益於腦部的發展。其他的技巧可能也是很好的起點，只是我比較信任這種方式。

以下抄錄的是我教導病人與學生時，所用的指導文²⁰。如果你在一個適合潛入內在海洋深處的舒適地方，現在就可以念一遍，然後嘗試看看。

能夠意識到自己的內心，可以帶來很多助益。這是一種很有用的認知能力，但可惜學校或家庭都沒有提供太多機會，教我們認識自己，因此我們接下來就要嘗試學習這種能力。

讓自己安頓好。如果可以的話，最好挺直背坐好，兩腳平放在地上，雙腿不要交叉。如果你需要平躺在地上也可以。一開始請睜著眼睛，試著把注意力集中到房間的中央。然後請跟隨著你的注意力，讓注意力集中到較遠的那片牆。接下來再跟隨你的注意力，回到房間中央，最後再將它帶回到你面前，就像閱讀書的距離一樣。請留意，你的注意力可以隨意到許多不同的地方。

現在，讓你的注意力往內去。這時候你可能會想閉上眼睛。請從你的身體內部感覺你處在房間的什麼位置。現在讓自己只感覺到周圍的聲音。這種對聲音的感覺可以完全填滿你的認知。（在此暫停幾分鐘）

現在請用你的認知，找到你最能清楚察覺自己呼吸的地方——無論是空氣進出的鼻孔，還是上下起伏的胸口，或是由內向外舒張縮緊的腹部。又或許你會覺得自己全身都在呼吸。無論如何，請在你覺得最自然的地方，讓你的認知隨著一吸一吐的波浪起伏。（暫停）

很常見的狀況是，你會發現自己的注意力被分散，而陷入某個思緒、記憶，感覺或憂慮，這時只要留意這點，記下來，然後再溫和而溫柔地將認知轉回你的呼吸即可——無論你是用身體哪個部位呼吸——再跟隨著一吸一吐的波浪起伏。（暫停）

在你跟隨自己的呼吸同時，我要告訴你一個世代流傳的故事。

我們的內心就像海洋一樣。在海洋深處，表面之下，是很安靜清澈的。不論海的表面是什麼狀況，是平靜無波，還是波濤洶湧，甚至是驚滔駭浪，海底深處都是寧靜祥和的。你可以從海洋深處遠望海平面，觀看那裡的活動，就像你可以從自己的心思深處往上看，看到在你的內心表面上，腦波的波浪，所有的內心活動——思緒、感受、感官知覺和記憶。請享受這個機會，好好觀察你內心表面的這些活動。

有時候，你可能需要將注意力轉回你的呼吸，然後隨著呼吸，重新讓自己站穩在內心深處那個平靜的地方。你可以從這個地方認知到所有內心活動，而不會被它們淹沒，同時可以看清這些內心活動並不是你的全部，你並不只是你的思緒，不只是你的感覺而已。你可以擁有這些感覺跟思緒，但同時有足夠的智慧明白它們並不能定義你。它們只是你內心經驗的一部分而已。有時候，將內心活動分門別類，定義為「感覺」、「思考」、「回憶」或「擔憂」，會有助於你將內心活動視為不過是會開始也會結束的事件。你可以讓它們溫柔地漂出認知之外。（暫停）

我想在這段向內關注的時間，再跟你分享一個圖象。或許你會覺得這個圖象很有用，而想加以利用。請把你的內心想像成一個認知的輪子。請想像一個腳踏車輪，周圍是一圈輪框，而輪軸則將輪框連結到一個內部的軸心。這個輪框上的無數個點，都可能進入到我們的認知中。輪框上有一部分可能包含我們會經由觸覺、味覺、嗅覺、聽覺，跟視覺，而將外在世界帶入我們內在心理的所有認知。輪框的另一部分則是我們對身體的內在感覺，也就是四肢與臉部肌肉的感官感覺，以及身體軀幹內臟器的感覺，包括肺、心臟和腸胃等。我們的整個身體都會將它的智慧傳達到我們的內心，而這種身體的感覺，也就是所謂的第六感，也可以進入我們的認知。輪框上其他的點則包含心

理歷程直接創造的東西，例如思緒、感覺、記憶、感知、希望，與夢想等這些部分，也能夠進入我們的認知。而這種看見內心運作的能力——看見我們自己，以及別人的內心運作——則可以稱為第七感。當我們感受到我們與他人的連結，也就能感受到與更廣大的世界的關係，這或許就構成可以稱為「人際關係第八感」的能力。

現在，請注意，我們可以自行選擇要將注意力聚焦於何處，可以隨意決定要造訪輪框上的哪一個點。我們可以選擇專注五官感知中的某一種，或肚子裡的感覺，而向那裡射出一條輪軸。或者我們也可以選擇專注一段記憶，而射出一條輪軸，通往輪框上第七感所在的位置。所有這些輪軸都是從我們的內心深處發射出去，而這深處就是認知輪的軸心。當我們專注於呼吸時，我們就會發現這個軸心變得越來越寬廣。而當軸心變大時，我們就會有能力接納輪框上的任何感覺。我們可以全心臣服於這寬闊的、清澈的軸心。它能夠不加評斷地接受我們經驗中的任何部分。這樣充滿正念的認知，這樣接納的注意力，不帶有任何預見的成見或評斷，而能將我們帶到一個寧靜的地方，讓我們認知到自己經驗中的所有元素。

認知輪的軸心就像內在海洋的平靜深處一樣，是一個寧靜、安全、開放而充滿好奇心的地方。我們可以從這個安全而開放的地方出發，沉著平靜，並充滿活力和專注地，開始探索自我內心的本質。而且我們隨時隨地都可以進入內在的軸心。從這個軸心，我們就能進入具有同情心的狀態，與自己連結，也能夠同情他人。

現在讓我們一起專注在自己的呼吸上幾分鐘，打開寬敞的內在的軸心，接納此刻存在的任何美麗與神奇。（暫停）

當你準備好時，你可以深呼吸一下，然後慢慢讓自己的眼睛睜開，之後我們會一起繼續對話。

感覺如何？有些人很難進入狀況，有些人則對這樣的經驗很自在。如果經過幾次練習，你還是無法專注於呼吸，那麼或許你會想找個其他形式的心理焦點。又或許瑜珈、太極，或行走冥想，是比較適合你的起點。

每天花幾分鐘做這類基本的正念認知練習，就能對你的生活帶來巨大改變。我的許多病人都說他們的焦慮減少，有更深刻的清明、安全、安穩的感覺，也覺得心理更健康。我希望強納森也會有相同的反應。

幸運的是，強納森很適應這個練習，也願意每天作一次正念呼吸冥想，從每次五到十分鐘開始。每當他的心理逐漸遠離認知自己的呼吸，他只需要留意一下，然後再慢慢將注意力轉回呼吸上。

知名心理學家威廉·詹姆斯（William James）曾說：「有能力刻意地將漫遊的注意力一次又一次地拉回來，就是判斷力、性格，與意志的根源……能夠增進這項能力的教育就會是近乎完美的教育²¹。」雖然詹姆斯也說過：「定義這種理想，比實際上指引人達到這種理想，要來得容易。」但我們現在已經知道一些確切的方法，可以將漫遊的注意力一次次地聚焦，並運用正念練習來教育自己的心理。我真的覺得自己就像是強納森的老師，教導他利用發源於兩千五百年前的冥想方法，來教育自己的心理。

鍛鍊認知與穩定內心

強納森參加了學校的電影社團，因此之前就一直在用他父母的攝影機拍攝短片，記錄這個城市的各個角落。在我們一起練習的初期，

有一次他帶來了這計劃中的一段短片。我對於他能用特殊的攝影機角度捕捉到我們兩個都生於斯長於斯的這個城市的氣氛與質地，感到非常佩服。當他看到我如此欣賞他的創作，眼睛不禁閃閃發亮。我告訴了強納森，我在第二章介紹的，架在三腳架上的相機比喻。這個相機的鏡頭就是我們認知自己內心的能力。如果沒有三腳架保持鏡頭穩定，內心就會胡亂晃動，像是用手持攝影機拍出來的業餘電影。強納森立刻就明白了——跳動模糊的影片就像他迷失在內心波濤中的感覺。強納森也很喜歡冥想練習中的海洋意象。他很能認同自己就像個軟木塞，在翻騰的海浪表面上下浮沉。但是不論你喜歡哪種內心的比喻——輪框與軸心、攝影機或海洋——概念都是一樣的。在我們心底深處，總有一個善於觀察的、客觀的、開放的地方。這就是善於接納的心理軸心，就是內心海洋的寧靜深處。只要強納森能立基於這個地方，運用反思認知，來改變他的大腦運作，最終改變他的大腦構造。

讓我們用第七感三腳架的三條腿——觀察、客觀、開放——來瞭解這個歷程。

觀察

強納森首先必須察覺到自己的認知，才能觀察自己該如何集中注意力。就像他在做呼吸專注練習時所發現，他經常會分心，而迷失在自己的思緒、感覺和記憶中。這並不表示他冥想的方式「錯誤」。這個練習的目的就在於注意到自己的分心——再不斷重新回來，專注於你的目標（呼吸）。練習專注就像鍛鍊肌肉一樣：彎起手臂，然後伸直，繃緊二頭肌再放鬆，就像將散漫的注意力集中，放鬆後再集中。這項練習不但可以幫助強納森察覺自己的認知，還能增強他專注於自

己的目的——在這項練習中，就是他自己的呼吸。這樣監督自己的認知與目的，是所有正念練習的關鍵，無論是瑜珈或第七感冥想，也不論專注的焦點是姿勢或動作、呼吸、一線燭光，或全世界各式各樣的文化中千奇百怪的標的。強納森將從中一點一滴地增強這種「瞄準並持續」的技巧，而讓第七感鏡頭穩定下來。

除了正念練習之外，強納森也同意寫日記，記錄他心情的變化、他的正念練習以及他的有氧運動。這也提供他另一個機會，學習觀察自己內在與外在的經驗，而能反思自己的內心。

強納森在專注記錄生活經驗後，很快就發現他極不信任自己的心理。幾乎所有練習冥想的人都會發現自己會不斷受到自己的思緒和感覺干擾，而無法專注，即使在練習多年後也一樣。但是強納森會在這種時候被強烈的挫折感淹沒，也會在日記上寫下他覺得極度失控。他跟我分享了幾篇日記，裡頭寫到他的自我貶抑幾乎讓他不想再活下去。但是日記裡仍露出一線曙光。

「我父親叫我不要彈得這麼大聲，我就氣得跳起來。他真的好惡劣，就是不能放我一馬……但是今晚我可以像是從瞭望台上遠眺一樣，看到自己對他的怒氣，我可以坐在那裡，看著我的怒火燃燒，那感覺很糟，但是我沒辦法停下來。」但是他說，第二天他就冷靜下來了，然而他還是覺得再度被自己的內心「背叛」。「只是這一次，我可以看到自己的內心，而不只是迷失在裡頭。」

能夠拉開距離，以便觀察到自己的內心活動，是調整與穩定內心的第一個重要步驟。強納森已經開始學會他能夠「坐在」自己的前額葉皮質上，而不被腦部其他神經區域沖來的腦波淹沒。這是很重要的起點。

客觀

如果你對認知鍛鍊或冥想很陌生，那麼或許你可以用學習樂器的經驗相比擬。一開始你會專注於這個樂器的特徵——琴弦、鍵盤、吹嘴。然後你會練習基本技巧，例如彈音階或撥合弦，一次專注一個音符。這些刻意與重複的練習目的是在建立一種新的能力——它事實上會強化大腦中，這項新的行為需要用到的部位。

認知鍛鍊也是一種建立技巧的練習，而其中的樂器就是你的內心。在觀察階段發展出來的瞄準與持續的技巧，讓你可以掌握你的注意力，穩定你的內心。下一步則是將認知的品質，與注意力的對象，區別開來。

在強納森的認知鍛鍊這個階段，我們首先要做所謂的「身體掃描」。在進行這項練習時，強納森會躺在地上，依照我的指示，專注身體某個部位。我們會循序漸進地從他的腳趾頭一直移動到他的鼻子，並在每個地方暫停一下，讓他充分感受每個部位的感官知覺。當他的注意力分散時，他只需要溫和地記下這點，放手讓它過去，然後重新聚焦——就像在呼吸冥想時一樣。這種沉浸在身體感官知覺的練習，目的在於引導他的注意力到他的認知輪上，輪框邊緣上新的區域。他可以安坐在這認知輪的軸心，聚焦於來自身體的各種感覺，找出緊張或放鬆的區域，發現注意力的分散，同時隨意地在輪框中，六種感官感覺的部分遊走。

接下來我教強納森一種步行冥想：緩慢地在房間裡走二十步，將注意力聚焦在腳底或小腿，並遵循同樣的方式，在發現自己的內心將注意力拉到目標以外時，只要重新聚焦就好。這些練習會繼續增強觀

察階段的瞄準並持續的功能，但也是進入客觀的大門。注意力的焦點隨著每項練習而改變，但是認知的感覺卻是一樣的。認知本身逐漸成為他內在世界一項長久的存在。

以下是強納森跟我分享的，他在這段時間所記的一段日記：「令人吃驚的領悟：我可以感覺到變化——覺得我的思緒跟感覺湧上來，有時候很巨大，有時候很糟——但是它們以前感覺像是我自己，現在卻比較像是我在經歷的一段經驗，不是我自己本身。它們不會定義我是誰。」另一段日記則描述他生氣他弟弟的事。「我變得好氣……但是後來我決定出去走走。我在院子裡，而我覺得我的腦袋後方好像可以感受到這種分裂，好像有一部分的我可以看得很清楚，但另一部分的我則迷失在這個感覺裡。真的很奇怪。我注意我的呼吸，但我覺得好像沒什麼幫助。但是過了一段時間後，我好像冷靜下來了。我似乎沒有把自己的感覺看得那麼嚴重了。」

在家練習時，強納森會輪流做呼吸認知、身體掃描，和步行冥想。但是現在他的挫折感以另一種形式捲土重來。他有一天說，他有時候會覺得「頭痛」得不得了，會聽到某種「聲音」不斷告訴他，他應該有什麼感覺，他應該做什麼，他的冥想練習都做錯了，他一無是處。

我說，這些批評都是他的心理活動，我並且保證，絕對不只有他是這樣——許多人都會聽到內心有個聲音，批評我們的進展。但是他邁向成長的下一步，就是要求他停止再做這個聲音的奴隸。我認為強納森已經準備好面對這個挑戰了。

開放

觀察練習讓強納森聚焦於驅動心理生活的動力，也就是意圖與注意力的本質。客觀練習讓他能夠區別認知與內心活動，進一步讓他的自我認同脫離他心理海洋的風暴。但是現在那些狂烈的輪框上的活動又化身為自我期許的「應該」的聲音，悄悄地鑽回他的軸心。這些期許是生命的牢籠。試圖用命令自己的方式，改變自己真實的感覺，是毫無用處的策略。相反的，開放的認知則是接納存在的一切，不被那些自我評斷的活動淹沒。

這聽起來很矛盾嗎？強納森來找我，是希望改變，現在我卻鼓勵他接受自己本來的樣子。但是這其中有個區別：當我們努力要對抗自己的實際經驗時，會造成內在的緊張，一種自己加諸於自己的痛苦。但是與其大步走進我們的內在世界，說：「不行，不准這樣！」我們可以擁抱它本來的樣子，只注意發生了什麼事。驚人的是，我們會發現，當我們一次又一次接納事物原本的樣子，就等於容許它改變。我們走進自己的內在世界時，可以帶著開放與接納，而不是評斷與成見。想像一下：如果一個朋友有煩惱而來找你，你可能會先聽她傾訴，鼓勵她盡量說出心裡的任何話，給她一顆開放的心，和她可以依靠的肩膀。這就是開放的意思——調整到跟自己同頻率，對自己溫柔支持，讓我們處在接納而非反射的狀態。

相反的，強納森從來沒學會對自己溫柔。例如，當他在專注呼吸時，如果因為想到上星期的某些事，或擔憂課業，或想到跟某個朋友的爭吵，而分散了注意力，他腦中就會產生一種「意識」，認為自己「沒有好好冥想」，自己「不會冥想」。我提醒強納森，這些嚴苛的自我批評都只是他的另一種內心活動，只要加以注意就好。我告訴他，它們只是批評的思緒，而當它們湧現時，他可以只是對它們加以標示：「批評……批評……」然後就可以轉開注意力，回到自己的呼

吸上。強納森說他比較偏好用「懷疑.....懷疑.....」的標示，提醒自己這些令他分心的思緒其實是在試圖貶抑他。

開放的特質是穩定第七感鏡頭的第三隻腳。開放的意思是，不要讓自己被「應該」的想法淹沒，而要接受自己與自己的經驗。但是要來到這個與自己同頻的，接納自我的地方，我們首先必須能認知到自己是在何時，成為了自己的獄卒。

穩定後的內心

強納森注意到自己出現一些變化。他會在內心暴風捲起的時候出去跑步或騎腳踏車，試著脫離似乎要將他淹沒的情緒。這些固定節奏的身體活動幫助他鎮定自己的身體，讓他堅定地立足於自己的知覺上，將自己帶回到平衡的狀態。幾個星期後，強納森說他有了一項新的經驗。他開始能比較清楚地意識到自己飛快的思緒和強烈的情緒風暴，但是在看到它們的同時，又不被它們淹沒。令他驚訝，也令他父母驚喜的是，他似乎找到了一個新的方法，可以真的平息這些風暴。

這是強納森某天晚上在日記寫下的內容：「我今天下午跟媽媽吵了一架，然後在晚餐前跑回房間去。我想要殺了自己。同樣的情況又出現了。永遠不會好轉。每次我以為狀況好轉了，結果卻還是一樣。我放學後晚回家，她就開始罵我，她氣得『要命』.....我坐在床邊，心裡想——這有什麼用。但是接下來徹底無助的感覺似乎在我的腦袋裡漂浮，好像一艘竹筏或一艘船，某種漂流木之類的。但我不再像平常那樣，覺得自己在那艘船上，跟著漂走，而是覺得我在別的地方。我可以看到那艘竹筏不過是一種感覺，只是我覺得自己年紀還不夠大，

無法採取『行動』，離開這裡。真正奇怪的是，一旦我讓那艘船就那樣停在那裡，像是在我腦袋裡，但是跟『我』分開來，我不在裡面，突然我就覺得沒那麼糟了。然後當我直視著它，覺得它不過是一種無力感，它就突然消失了。」在那天的晤談中，強納森跟我談到這個「船」的經驗讓他看到，事實上他不需要漫無目的地，被絕望感載著隨波逐流。他已經學會避免被自己的感覺突襲。強納森已經學會，光是以接納的態度觀察自己的內在世界，就已經對他的情緒有強大的安撫作用。他告訴我，他開始發現，只要正視著自己的思緒和感受，就能夠降低它們強烈的程度。瞭解自己實際上能逆轉自己的感受和思緒，也提供了正向的回饋，讓他對自己的能力更有信心。研究發現，進行正念認知練習的人，頭腦都會轉向「接近狀態」（approach state），讓他們願意正面接近具有挑戰性的情境，而不是逃避忽視。在許多方面，強納森的經驗都呼應了這項發現。這就是大腦具有韌性的正字標記。

後來有一天，強納森寫道：「我知道這聽起來很遜，但是我現在對人生的看法真的改變了。過去我認為等於我的東西，現在我知道不過是一段經驗而已。當我的大腦充滿巨大的感覺時，那只是要給我經驗，而不一定是要告訴我，我是誰。」

我對他的發現深覺感動，也敬佩他能清晰描述這麼深刻的領悟。現在我們則必須看他能否更加鍛鍊這變得豐富的觀察能力，來開始改變資訊與能量在他內在世界的流動——讓他的內心可以從一開始就不被這些「超大感覺」淹沒。他已經學會了運用自我觀察的技巧，來看到自己內在的風暴，下一步就可以學習一些技巧，來處理這些風暴了。我接下來教了強納森基本的放鬆技巧，邀請他利用記憶或想像力，描繪一個寧靜的地方，讓他可以在情緒惡劣的時候記起。我們在安全的

辦公室裡練習這個畫面想像，再配合讓他意識到自己在椅子上的身體，或自己的呼吸，而得到一種生根穩固的感覺。這些放鬆和內在畫面想像技巧，可以讓他隨時都有方法安定自己。過了一段時間，強納森已經學會注意到自己身體狀態的變化——心跳加速、腸胃翻攪、拳頭緊握等，而光是注意的動作就能安撫他，讓他避免即將到來的情緒崩潰。強納森正在體驗穩定的認知所擁有的，達成內心平衡的強大力量。

在接下來幾個月的晤談中，強納森越來越有自信自己能夠往內觀看，然後改變正在發生的事。他在日記中寫道：「我開始看到，只要我注意自己的感覺，就能改變這些感覺對我的影響。過去它們會爆炸開來，並且持續好幾個小時。現在，只要幾分鐘，我就能看到它們紛紛湧上來，但是因為我不把它們看得跟我那麼切身相關，它們就會融化消失了。感覺很奇怪，但是我似乎開始相信自己，或許是有生以來第一次。」

改變之所以能發生，是因為他有能力接受存在的事物，並有勇氣容許它存在，直到他的內心再度穩定下來為止。他跟我都知道，這條路他走來多不容易。他生命中的風暴對他曾經是一大挑戰，但是也讓他有動力去尋找方法，在自己心中打造一個避風港。

到底強納森有了什麼改變²²？我們沒有他的大腦掃描，所以無法從神經學的觀點確切說明，但是我想像的是，在經歷好幾個月的辛苦，每週兩次的晤談，和基本上天天都要做的認知練習和有氧練習後，強納森的中央前額葉纖維成長了許多。集中注意力與整合認知的新方法讓他的中央前額葉區域得以擴張連結，開始長出GABA抑制纖維，而能緩和他的下皮質區域風暴。而這「GABA黏液」就能緩和他邊緣區域被激發的杏仁核，進一步避免他的腦幹區域發動快將強納森

逼瘋的「戰鬥—逃跑—凍結」反應。他也很可能正朝向「左腦」模式前進。有了這種新的整合之後，強納森終於可以開始學習以更具適應力的新方法，整合並平衡大腦的啟動。他現在可以「坐在」自己新獲得的認知所提供的避風港裡，而不會被過去淹沒他的內心活動所撲倒。這些內心訓練並不只能減輕他如坐雲霄飛車般的症狀——還能讓強納森變得更有韌性，更能當他自己。「我覺得自己好像換了個不同的人——好像變得比較強壯。我不想說太多，免得破壞了好運，但是我真的覺得很棒——這點很清楚。」

在一起練習半年後，強納森情緒騷動的症狀似乎都已經消除了。跟他同處一室的感覺也變得不一樣：他似乎比較自在、清明、輕鬆，也似乎對自己比較有自信。「我只是不再把這些感覺跟想法看得這麼嚴重——它們就不會再讓我坐上雲霄飛車了！」我持續幫助他練習並強化他新學會的技巧。持續治療一年，強納森最後一次來晤談時，他站起來，跟我握手，而我看到他眼中的光芒，那過去經常隱藏在傷痛和恐懼之下的光芒。現在他目光清澈，臉孔放鬆，握手自信而有力。從他第一次踏進我的辦公室到現在，他至少長高了三英吋。而那感覺似乎是好久好久以前了。

念完高中後，強納森繼續離家去念大學。現在距離當時已經好幾年了，而最近我在附近一間商店，遇到強納森的父母。他們告訴我，他現在「好極了」，而且那雲霄飛車般的情緒，再也沒有復發過。他現在主修電影以及心理學。

1 意識的研究本身就涵蓋很大的範圍，而且令人著迷。各種研究

模式的概覽，請參見：“Toward a Science of Consciousness,” *Journal of Consciousness Studies*, from the April 2008 conference of the Center for Consciousness Studies at the University of Arizona, Tucson。另請參見：Edelman and Tononi, *A Universe of Consciousness*; Antonio Damasio, *The Feeling of What Happens: The Body and Emotion in the Making of Consciousness* (New York: Harcourt, 1999) ; V. S. Ramachandran, *A Brief Tour of Human Consciousness: From Impostor Poodles to Purple Numbers* (New York: Pearson Education, 2004)。

- 2 我在二〇〇九年二月，於猶他州大學的「坦納講座系列」（Tanner Lecture Series）中，跟Richard Davidson有一場非常有趣的討論。我們探討了「情緒」的本質，以及演化上較古老的皮質下方區域如何跟皮質層協調合作，創造出Davidson所定義的「帶評價的心理狀態」（valenced mental state）。這項實用的情緒操作定義讓我們可以看到我們的評價——決定某件事是好、壞，或不好不壞——實際上能影響我們整體的心理狀態。Davidson認為，我們務必認識的一點是，情緒是一項支配一切的歷程，而非只在某個區域產生，或只會影響神經系統中某個單獨孤立的部分。大腦的前額葉會經由稱為鉤束（uncinate fasciculus）的區域，將抑制的纖維往下送，因此我們可能可以由此尋找情緒調節的方法。Davidson跟他的同事在他威斯康辛州的實驗室，運用「張量擴散磁共振造影」（diffusion tensor imaging）的新技術，顯示了鉤束是我們的前額葉調節皮質下方神經啟動時，會利用的區域之一。有關正念練習的研究或許能顯示，為什麼訓練心理集中注意力，以及以開放態度自我監督，可以藉由運用這些前額葉的功能，而促進情緒狀態穩定，及強化情感調節能力。以上資料來自R. Davidson, personal communication, May 2009。

- 3 參見 Benjamin Sadock and Virginia Sadock, *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry* °
- 4 參見 Kay Jamison, *An Unquiet Mind* (New York: Random House, 1995) °
- 5 參見 Hilary Blumberg et al., "Significance of Adolescent Neurodevelopment for the Neural Circuitry of Bipolar Disorder," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1021 (2004) : 376-83 °
- 6 顯示藥物可以促進神經可塑性的研究包括：Paul Carlson et al., "Neural Circuitry and Neuroplasticity in Mood Disorders: Insights for Novel Therapeutic Targets, *NeuroRX* 3, no.1 (2006) : 22-41P; Daniela Tardito et al., "Signaling Pathways Regulating Gene Expression, Neuroplasticity, and Neurotrophic Mechanisms in the Action of Antidepressants: A Critical Overview," *Pharmacological Reviews* 58 (2006) : 115-134 °
- 7 請參見：Lewis R. Baxter et al., "Caudate Glucose Metabolic Rate Changes with Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder," *Archives of General Psychiatry* 49 no.9 (1992) : 272-280 °
- 8 參見 Lidia Zylowska et al., "Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents with ADHD: A Feasibility Study," *Journal of Attention Disorders* 11, no. 6 (2007) : 737-46 °
- 9 對廣泛文獻的回顧檢視，請參見 Begley, *Train your Mind, Change your Brain*，以及 Doidge, *The Brain that Changes Itself* °
- 10 參見 Merav Ahissar 與 Shaul Hochstein, "Attentional Control of Earl

y Perceptual Learning,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 90 (1993) : 5718-22 。另請參見Aaron R. Seitz and Takeo Watanabe, “Psychophysics: Is Subliminal Learning Really Passive?,” *Nature* 422 (2003) : 36, 以及Geoffrey M. Ghose, “Learning in Mammalian Sensory Cortex,” *Current Opinion in Neurobiology* 14 (2004) : 513-18 。

- 11 參見Thomas Elbert et al., “Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String players,” *Science* 270 (1995) : 305-7 。
- 12 參見Eleanor A. Maguire et al., “Navigation-Related Structural Change in the Hippocampi of Taxi Drivers,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 97, no.8 (2000) : 4398-4403 。
- 13 參見Siegel, *The Mindful Brain*以及Amishi P. Jha, Jason Krompinger, and Michael J. Baime, “Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention,” *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience* 7, no.2 (2007) : 109-19 。
- 14 參見Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses* (New York: Hyperion, 2004) ; Shauna Shapiro et al., “Mechanisms of Mindfulness,” *Journal of Clinical Psychology* 62, no. 3 (2006) : 373-86; Susan L. Smalley and Diana Winston, *Fully Present: The Science, Art and Practice of Mindfulness* (New York: Da Capo Press, forthcoming) , 關於正念的其他觀點請參見：Ellen J. Langer, *The Power of Mindful Learning* (New York: Da Capo Press, 1997) , 以及 *Counterclockwise: Mindful Healing and the Power of Possibility* enail (New York: Ballantine, 2009) 。

- 15 參見Sara W. Lazar et al., “Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness. *Neuroreport* 16, no. 17 (2005) : 1893-97 ; 以及Marc D. Lewis and Rebecca M. Todd, “The Self-Regulating Brain: Cortical-Subcortical Feedback and the Development of Intelligent Action,” *Cognitive Development* 22, no. 4 (2007) : 406 - 30 。

 - 16 參見 Nitin Gogtay et al., “ Dynamic Mapping of Human Cortical Development During Childhood Through Early Adulthood,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, no. 21 (2004) : 8174 -79 , 以及Elizabeth A. Sowell et al., “Adolescent Brain and Cognitive Changes,” in Martin Fisher et al., eds., *Handbook of Adolescent Medicine* (Elk Grove Village, Ill.: American Academy of Pediatrics, forthcoming) 。

 - 17 參見Doidge, *The Brain That Changes Itself*; Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain*; Louis Cozolino, *The Healthy Aging Brain* (New York: Norton, 2008) 。

 - 18 正念 (mindfulness) 可以被視為包含了兩項不同的心理功能。其一是一種特質，是我們心理運作的一項持久的特徵，也就是我們「個性」或「性格」的一部分。參見Ruth A. Baer et al., “Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness,” *Assessment* 13, no. 1 (2006) : 27-45 。
- 此外我們也可以說正念是一種「狀態」，或說「正念認知的狀態」。參見Norman A. S. Farb et al., “Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-Reference,” *Journal of Social Cognitive, and Affective Neuroscience* 2, no. 4 (2007) : 248-55; Daniel J. Siegel, “Mindfulness Training and Neural Integration: Diff

erentiation of Distinct Streams of Awareness and the Cultivation of Well-Being,” *Journal of Social Cognitive, and Affective Neuroscience* 2, no.4 (2007) : 259-63。關於兒童的正念認知練習，請參見 Susan Kaiser Greenland, *The Mindful Child* (New York: Free Press, forthcoming)；關於正念訓練的概覽，請見Shauna Shapiro and Linda Carlson, *The Art and Science of Mindfulness* (Washington, D. D.: APA Press, 2009)。另請參見Jack Kornfield, *The Wise Heart* (New York: Bantam, 2007)。

- 19 「認知輪」 (wheel of awareness) 的概念最初是發表在Siegel, *The Mindful Brain*。
- 20 我第一次在公開場合運用這分冥想引導文，是二〇〇六年時在舊金山，與Diane Ackerman, Jon Kabat-Zinn，以及已經過世的John O'Donohue共同參加「Mind and Moment」的研討會時。
- 21 參見William James, *Principles of Psychology* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1981)，401。關於正念，請參見Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan and J. David Creswell, “Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence of its Salutary Effects,” *Psychological Inquiry* 18, no. 4 (2007) : 211-37; Shapiro and Carlson, *The Art and Science of Mindfulness*; Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses*。另參見A. Jha, J. Krompinger, and M. J. Blaine, “Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention,” *Cognitive, Affective Behavioral Neuroscience* 7 (2007) : 109-19。
- 22 Fred Gage的精彩研究顯示海馬迴會因自願的身體活動而生長，但不會因為強迫的身體活動而生長。該研究結果請參見Henriette van Praag et al., “Exercise Enhances Learning and Hippocampal Neurogenesis in Aged Mice,” *Journal of Neuroscience* 25, no. 38 (2

005) : 8680-85 °

第六章

被隱藏的半邊腦

左右平衡

斯圖亞特被他兒子藍迪帶來見我時，才剛過完他的九十二歲大壽。「我這輩子從來不需要神經病醫生，現在當然也不需要。」他拒絕兒子的攙扶，步伐從容地走進我的辦公室，一邊大聲地說。他是個英俊的男人，鬍子刮得很乾淨，滿頭波浪銀髮整齊地梳到耳後。「我是為了我兒子才來的。這真是個愚蠢的主意，但是他認為我需要幫助。」他補充。

藍迪先前在電話上告訴我，他父親很憂鬱。他在報紙上讀到一篇關於老人憂鬱症的報導，而他認為斯圖亞特之所以憂鬱，是因為他的妻子雅德安娜，也就是藍迪的母親，半年前因肺炎住院而引起的。斯圖亞特跟雅德安娜已經結婚六十二年，根據藍迪的說法，在雅德安娜出院返家後，斯圖亞特就變成了一個「廢人」。他不再每週固定去他以前工作的法律事務所好幾次。他不再去散步或看朋友，也不再打電話給藍迪或他的兄弟。雖然他本來就跟孫子們不太親近，但現在更疏遠他們。在家庭聚會上，他會一個人坐在角落看報紙或看電視新聞。即使是跟雅德安娜待在家裡，斯圖亞特也顯得漠不關心、消極封閉。

但是當藍迪離開後，我開始跟斯圖亞特單獨晤談時，讓我感覺最強烈的不是他的憂鬱，而是一種空洞。斯圖亞特顯得很平板；語調缺乏變化，臉部也缺乏表情。他精力充沛、精神抖擻，描述這半年來的細節時，卻好像只是在講某個電視節目，顯得疏離，冷漠。

我望著斯圖亞特的眼睛，同時用我自己的感受與知覺來瞭解他內心可能的狀況。就如我先前討論過的，我們會運用自己的全身作為第七感的「眼睛」，而此刻我意識到的，最主要是缺乏了某種東西的沉悶單板感覺。你可能曾經發現，當你跟一個憂鬱的人在一起時，你自己也會開始覺得情緒低落——沉重、哀傷、疏離、孤單。但是跟斯圖亞特在一起時，一開始我感覺不到任何東西，然後我感覺到了一絲模糊的恐懼、一種隱藏的憂慮。那是我自己的恐懼？恐懼我可能幫不了一個九十幾歲的老人——而且事實上他才剛宣稱我不可能幫得上忙？還是我只是在投射我自己對老化、或疾病、或失落的恐懼？又或者事實上是我的共鳴迴路準確地反映出斯圖亞特內心的某種東西？

幾分鐘後，他似乎比較安穩了，也對於在這裡跟我「聊天」感到比較自在了。我對斯圖亞特的人生也有了更多瞭解，包括他是個智慧財產權律師、他喜歡的美式足球隊跟棒球隊、他的教育背景以及他認識雅德安娜的經過等。他十年前才從當地一間法律事務所的合夥人職位退休，但現在仍繼續擔任顧問，也很享受他身為睿智前輩的地位。即使在雅德安娜住院期間，他還是會去事務所開會，但是他承認現在他都待在家裡，花很多時間看書。除此之外，「一切都很好」。我在他說話的時候持續尋找失智症的跡象，但是完全沒發現。斯圖亞特的記憶、注意力、對現實的理解力，似乎都完整無缺。

然後我問他，當雅德安娜生病時，他有什麼感覺，他回答：「我知道這樣聽起來不太正確，但老實說，我其實不太擔心。她有很好的醫生，而醫生都說她會好起來。」他繼續說，「你知道，即使是我事務所的一個合夥人被診斷出淋巴癌時，我都沒什麼感覺。人都會生病，都會死。我知道我應該要有點感覺，但我就是沒有。」

斯圖亞特說這聽起來不太「正確」，這點吸引了我的注意。他明

白自己的反應不是很正常，因此他似乎想用一個分類——「正確」或「不正確」——來設法理解。或許我可以專注於我意識到的這件事，探索他是否可能有其他感受。我很好奇究竟是什麼原因讓他如此僵化而疏離，以及我到底可以為他做什麼。

晤談快結束時，我請藍迪再度進來辦公室。斯圖亞特跟藍迪意見一致地認為他的脾氣很「平穩」。他們都承認他很「爭強好勝」，也喜歡「直接了當」地告訴別人他的想法，但是他們都想不起來他真的大發雷霆過。他們也想不起來他曾經長時間地悶悶不樂，或相反的，曾經亢奮高昂過。總而言之，就像藍迪說的，斯圖亞特一直都是「所有人生命中屹立不搖的磐石」。雖然斯圖亞特對此沒有回應，但他眼中的一絲光芒讓我意識到他其實深愛他兒子。這也給了我希望，讓我相信我能幫助他，我也如釋重負地聽到他同意再回來「談一談」。

從過去到現在

斯圖亞特確實回來看我，但跟之前一樣渾身是刺。當我開始請他回憶童年時，他說我真是「荒謬無稽」。他說，我難道不懂，對一個九十二歲的人來說，他的童年根本「無關緊要」嗎？「現在去談那些幹什麼？我就知道你們這些治療師腦袋都有毛病。」

我很想說「抗議駁回」，但是我忍住了。幽默可以是很重要的連結工具，有時候甚至可能激發神經可塑性，但是用在這時候似乎不太妥當。我告訴他，根據科學研究結果，檢視他對過去的回憶確實會有助於瞭解他的內心。你可以想像斯圖亞特律師的回答：「我不需要幫助，所以這不重要。」

我在訪談中提問時，都有兩個目的：一是獲得一個人生命故事的更多細節。第二則是要感受他如何述說他的故事。我要找尋的是他在成長過程中，曾經需要面對哪些挑戰，例如喪失或創傷。通常是經由基因來決定天生的性情，如內向或陰沉等，加上我們與父母、同儕、老師，在家庭與在學校的經驗等互動後，所產生的結果。除此之外，當我們在子宮裡，或早期生命中，甚至後來人生裡所發生的隨機事件，也會以意料之外的方式影響我們的發展。我們會適應自己所遭遇的一切，並加以因應，除此之外我們別無他法，只能盡力而為。而我們的自我意識，就在我們天生的特質、對經驗的因應，以及隨機事件的交錯之舞中形成。

當我終於讓斯圖亞特開始談論回憶，他便講出許多鉅細靡遺的細節，包括他長大的城鎮、他小時候玩的遊戲、他第一輛車子的型號外型，甚至是當時的歷史與政治事件等。但是我一問到他小時候的家庭生活，或者任何時候的家庭生活，他的回答始終都很模糊。「我母親很普通。她負責管家。我父親工作賺錢。我想我的兄弟們跟我都還好。」對於他的家庭生活如何影響他的發展，斯圖亞特只回答：「沒什麼影響……我父母讓我接受了很好的教育。下一個問題？」

斯圖亞特堅持他的童年「很好」，即使他說他根本不記得他跟父母或兩個兄弟的互動細節。他堅持說他「就是想不起來」他們在家裡都做些什麼，或他小時候對生活有什麼「感覺」。他告訴我的細節聽起來像是事實，而非真實經歷過的經驗。即使當他告訴我，他跟他哥哥遭遇一次嚴重的滑雪意外，結果導致他哥哥失去一條腿時，也是一樣的感覺。他說他哥哥後來康復了，一切都「還好」。

這次頗有挑戰性的晤談給了我一些重要的資訊。斯圖亞特簡略歸納的回憶，不太記得家庭生活經驗，並堅持這些人際關係對他的人生

都沒有影響等，都是我之前研究了數年的某種自傳敘述（autobiographical narrative）的典型特徵。大量的研究都顯示，這樣的敘述都來自於成長在缺乏溫暖情感的家庭裡¹。

接下來那個星期，雅德安娜陪著斯圖亞特一起來時，證實了這點。她說斯圖亞特的父母是她所見過「地球上最冷酷的人。你真的無法想像人怎麼能這麼怪異，這麼冷冰冰的，毫無感情……可憐的斯圖亞特」。現年八十三歲，也保養得很好的雅德安娜帶著驕傲與情感望著斯圖亞特。當她轉向我時，她說她希望我能幫他「打破自己的硬殼」。

雅德安娜的說法讓我更相信，即使斯圖亞特在她感染肺炎後變得更疏離，但其實他之前在情感上就一直很冷淡。只是當雅德安娜住院時，他身上發生了某種變化，某種東西擊中了他，而他不能夠或者不願意討論。在雅德安娜看來，他似乎對他們共享的生活失去了興趣，主動地退縮到只有歷史書與法律期刊的世界裡去。她說，她希望心理治療能讓他「快樂一點」。斯圖亞特說他不確切知道那是什麼意思，但他覺得他太太應該有更好的伴侶，陪她安度晚年，因此他同意繼續治療三到四個月，看看他跟我能夠合作出什麼來。

右與左

斯圖亞特的基本個性之所以如此僵化強硬，或許是因為被「地球上最冷酷」的人扶養長大，又或許是因為他繼承了他們的基因，更或許是某些未知因素造成的²。但無論如何，我們並不需要確知原因，即能採取介入措施，這就是整合模式的優點。我們只要聚焦在身心健康

的三角柱：心理、大腦跟人際關係，就可以讓整個系統朝「FACES」整合之流前進。我們只要回答幾個基本問題：現在正在發生什麼事？要做什麼事，才能促進整合之流所需要的分化跟連結？

要瞭解斯圖亞特，首先我們要探索左腦和右腦截然不同的感知現實與溝通的方式³。這些差異會形成神經的基礎，而影響到在我們晤談時斯圖亞特的回應。經歷冷漠的、情感空洞的童年生活，這樣的人通常一邊的半腦會過於缺乏刺激，而另一邊半腦則會變得過度主導。斯圖亞特缺乏自傳性細節，但善於陳述事實的敘述方式，以及他一生都從事需要高度邏輯性智力運作，但不需要在情感上與他人連結的職業，都強烈顯示他擁有主宰一切的左腦，以及缺乏發展的右腦。左右腦的用語經常出現在現在的新聞裡，甚至成為社交聚會上的話題（至少是在我會出席的聚會上）。但是我們很容易過度簡化兩邊半腦的差異，因此現在讓我們來仔細檢視一下。

從一出生，我們就開始用「非語言」的訊息跟他人溝通。我們會經由臉部表情、聲音語調、姿勢跟手勢，以及回應的時間與強度等，來傳送並接收訊號。當我們還是小嬰兒時，非語言訊號是我們的救命繩索，因為我們只能以這個方式傳達自己的需要與需求。我們會大哭、揮舞雙手雙腳，或皺起眉頭、掉頭不理人，藉此來表達我們覺得飢餓、恐懼、疼痛或孤單。如果我們覺得安全、安穩，飽足，則會微笑、發出咕咕聲響或緊靠著安慰我們的照顧者。當我們的照顧者也回應我們的訊號時，雙方就被這些非語言的能量和資訊連結在一起。琳娜就是經由這樣，而在芭芭拉車禍之前，能感覺到被她感覺。我們許多人也是藉由這樣而與父母成為一個「我們」的概念。

這些非語言訊息都是由大腦的右半邊負責製造與感知，而神經學家也發現，右半腦在出生後頭幾年發展得比較好、也比較活躍。我在

頭幾次跟斯圖亞特晤談時，就注意到他缺少這類非語言訊號。我面對著一個頭腦聰明、能言善道、成就卓越的專業人士，但是他似乎缺乏這些與人對話的根本質地。當然我們也會以言語跟人連結，就像你現在閱讀的文字，以及斯圖亞特在工作上運用自如的言語。語言是在出生頭幾年過後，才開始變得比較重要——此時左半腦開始變得比較活躍。從我們的童年到青春期，左右半腦都會經歷好幾個成長與發展的循環。

右半腦跟腦部皮質下的區域有比較直接的連結。身體的資訊會傳到腦幹，然後到邊緣區域，再到右邊大腦皮質。而左半腦則比較遠離這些原始的皮質下方的資訊——身體的感覺、腦幹的求生反應，邊緣區域的感覺和依附等。

基於這樣的發展歷程及構造形態，我們的右腦會讓我們比較直接地意識到自己的身體、情緒的起伏，以及形成我們自傳性記憶的經驗的影像。右半腦是我們的情緒與社交自我所在之處。我們會使用右半腦皮質來創造自己與他人心理的影像。此外，右腦對於處理壓力，和調節皮質下方區域的活動，也扮演了重要角色。但這些劃分都不是絕對的。在正常的生活中，右腦主宰的活動以及左腦主宰的同樣重要，只是處理的資訊流各異，但都交織結合在一起。

就像為了傳達這些概念，我也必須運用我比較概念性的、以事實為基礎的、善於分析的左半腦——同樣的，你也需要運用你的左半腦才能理解。跟比較直覺的，情緒化的右半腦相比，比較不會直接受到下皮質區域活動影響的左半腦，就像生活在一個由觀念和理性思考構築的「堡壘」裡。但是這左右半腦確實會互相溝通。

左右兩邊的皮質層比鄰而居，是靠胼胝體連結起來。胼胝體是深藏在腦部，眾多神經元組成的條狀物，功能是在兩個半腦之間來回傳

送訊息和能量。分別來看，左右半腦不同的能量與資訊流動模式讓我們類似有「兩套心理運作」，能夠互相合作或競爭，我們姑且稱為「右腦模式」跟「左腦模式」。當這兩邊半腦互相合作時，就是達到所謂的「雙邊」或「水平」整合。

左腦偏好線性的、邏輯的、文字的溝通。左腦也喜歡將事物貼上標籤，以便於列清單。它的專長是用推理思考，包括運用邏輯鏈，分辨因果關係等。我們知道當兩三歲的孩子開始問：「為什麼？為什麼？為什麼？」的時候，就是左半腦開始上線了。

在此簡介一下左右腦的模式：左腦——比較晚發展，線性的、語言的、邏輯的、拘泥於字面的、標籤與列表式的。右腦——比較早發展，整體的、非語言的、影像的、比喻的、全身的感官知覺、原始的情緒、壓力降低與自傳性記憶。

另一個看待左右腦模式的方式是，左腦比較「數位式」，會以開關、上下、對錯等將資訊分類，而右腦則比較「類比式」。而這兩個區域為什麼會有如此相對比的細部構造？腦部解剖揭露了這些差異的可能原因。

右腦模式創造的是「和」（AND）的立場，而左腦創造的則是「或」（OR）的觀點。當我運用右腦時，我所看到的世界充滿了互相連結的可能性：這樣「和」那樣，都可能是對的。而且兩者加起來，哇！還可以創造出新的東西！但當我運用左腦時，我看到的世界則比較是分割的：這樣「或」那樣，兩者只有一個是對的。對左腦而言，只有一個觀點可以正確地反映出現實。當我用左腦的「或」的鏡片觀看世界時，我不會意識到自己是選擇這樣看世界。看世界本來就只有這一種方法。而另一種方法，右腦的模式，則根本就是「錯」的。

我曾經治療過一對夫婦，一方由左腦模式主宰，另一方則由右腦

模式主宰。甲說他覺得難過，乙就回答：「你瘋了，根本沒什麼好難過的。」甲顯得困惑，但說不出話來。乙似乎覺得自己贏了。這是什麼樣的遊戲？難受、疏離、絕非整合……，完全是雙輸的局面。

你或許會想，既然我們有兩套強而有力，卻又截然不同的神經處理器，那麼我們的腦袋裡是否必然會有爭執？我們也無可避免地會跟由不同半腦模式主宰的人相持不下，就像上面描述的伴侶一樣？有時候確實如此。當一種模式長期壓制另一種模式時，就會導致僵化，或混亂，或兩者兼具。我在晤談室裡面對斯圖亞特時，就是這種感覺——僵化而疏離。

一個人變得「左傾」，有很多可能的原因。如果我們想跟別人親近，想分享非語言訊號，想覺得安全並且被重視，而對方卻無法以關愛、樂意溝通、友善連結來滿足我們的需求，或者更嚴重的，這些早期的互動還令我們感到驚恐，那麼會發生什麼事？我們要如何跟這種不確定感共存？如果我們生活在一個情感沙漠裡，或者不斷被暴風雨拋來拋去，那麼我們的右腦很可能會因此枯萎。撤退到偏向左腦主宰的模式，會確保我們的認知處於安全地點。這是很常見的，很具適應力的求生策略。但是除此之外，還有更好的策略，我希望我能幫助斯圖亞特找出來。

「SNAG」大腦

為一位九十二歲的老人家心理治療，是不是「想教老狗玩新把戲」？如果斯圖亞特的右腦模式神經迴路已經沉睡了數十年，其實是將近一世紀，我們還可以刺激它們活躍起來嗎？不論沉睡的原因是來

自經驗、基因、隨機事件，或這三者都是，我們還有方法可以改變他現在的神經運作嗎？而且即使我們啟動了這些神經迴路，但是我們能期望它們長出新的突觸連結，或甚至長出新的整合性神經元嗎？神經可塑性的研究，以及神經復健的臨床工作，都顯示答案是肯定的，這都是有可能的。以下是我告訴斯圖亞特的內容。

我畫了一張大腦的圖，對斯圖亞特簡介左右半腦。我說我們的目標是幫助他發展出比較平衡的完整的大腦——增加新的右半腦能力，來補強他已經很發達的左半腦。然後我介紹了我喜歡用的另一個字首組合「SNAG」，意指「刺激神經活動與生長」。我說我們可以「SNAG」他的大腦，以創造並強化更多神經連結。不論哪個地方的神經元被啟動，現存的神經元都可以經由所謂的「突觸新生」，創造出新的突觸連結，或強化舊有的連結。甚至可能刺激新的神經元生長出來——這個歷程稱為「神經元新生」。我也解釋說髓鞘也可能增厚，增加互相連結的神經元之間電傳導的速度。此外，就像我告訴強納森的，刺激神經元生長的關鍵包括新鮮感、注意力以及有氧運動等。斯圖亞特很喜歡「SNAG」這個字首組合，我也很高興他的左腦模式似乎能欣賞這個文字遊戲。

如果不用電傳導探針，我們要如何有策略地鎖定大腦中的特定部位？答案是注意力。當我們反覆專注於某些特定的技巧，當下的神經活動就可以經由神經可塑性的力量，慢慢成為固定的特質。我們首先要讓斯圖亞特練習一些技巧，幫助強化他右半腦的神經元生長，增強細胞分化，以他的注意力來「SNAG」他的右半腦。之後的工作則是讓右半腦跟左半腦連結起來。

我想確定斯圖亞特的左腦模式樂意進行這個過程。我告訴他我們會做哪些事，幫助他建立技巧，也告訴他研究顯示腦部會在學習樂器

的過程中改變。就如我先前提到，研究顯示，如果所學的樂器是小提琴，專注於左手複雜的指法，會刺激調節左手感官知覺與動作控制的皮質部分生長。受到刺激的部位會比調節右手的部位大得多，因為操控琴弓的右手比較不需要細膩的動作。

接下來我告訴斯圖亞特，我們可以用特定方式使他的注意力專注，讓他的右腦發展得更好。我們只需要給予自己足夠的生理時間，讓這些新的突觸跟神經元長出來，成為重新整合的大腦的一部分。

發展右半腦

斯圖亞特很欣賞我跟他分享關於我們治療計劃中有關大腦的邏輯性與科學性討論。我說的話都沒把責任怪到他頭上。我強調大腦如何對生命早期的經驗做出回應，以及我們會終其一生「盡我們最大力量」來因應。但無論是由哪些因素造成，只要他願意，他都能夠經由經驗，促使神經發展，而使自己改變。我向他說明的最後一點是，我們不是要改變他這個人，只是要促進他大腦中較少發展的神經迴路生長，而擴大他的潛能。我希望用這種方式定義我們的工作，能夠讓斯圖亞特對最終的目標——開放地去感受情緒，願意讓自己變得脆弱——有足夠的安全感，而願意配合。

在晤談結束時，斯圖亞特暫停了一會，然後提醒我，他在雅德安娜跟他以前的同事生病時，都「沒什麼感覺」。然後他說了一件我永遠不會忘記的事：「我知道大家都會說他們覺得這樣，覺得那樣……，但是我這一輩子基本上都沒什麼感覺。我真的不知道他們在說什麼。我希望能在死前知道。」這時我確定我們可以一起合作。我

們兩個似乎都準備好迎接挑戰了。

身體的感覺

既然斯圖亞特都承認他無法接觸到自己的感受，我們便從比較具體可見的事物開始。

為了接觸身體的知覺，我帶領他進行跟強納森一樣的身體掃描練習，從右腳開始，沿著腿往上移動。你可能還記得「掌中大腦模型」中提到的，身體的右邊感覺會表現在左半腦，反之亦然。事實上，全身的影像只有在右腦才會描繪出來，但是我想從斯圖亞特覺得比較有自信的左半腦開始。在他成功地將注意力集中在右腿後，我們接著對左腿做同樣的掃描。結果我們發現，他可以毫無問題地找到兩腿的感覺。這顯示將一側的身體連結到另一側大腦的基本神經迴路，其實仍完整無缺。

但是當我請斯圖亞特把兩腿的感覺同時「放在心上」時，他變得遲疑不決。「我看不清楚。感覺像個閃爍不定的東西。我只能先看到一邊，然後再看到另一邊。」所以他兩側半腦的基本功能都毫無損傷，但是他無法將兩側同時整合在他的認知裡。我於是在接下來的全身掃描練習中，反覆叫他先把注意力集中在一邊，然後到另一邊，接著再兩邊一起，藉此不斷鍛鍊整合大腦兩側的能力。

當我將掃描轉向身體內部，請斯圖亞特感受他的身體器官時，就更困難了。研究顯示，內在感知，也就是我們對內在身體狀態的感知，主要是經由右腦處理。就如我在「大腦剖析」專欄的「乘著共鳴迴路而起」一章中所說，我們會將身體內部，以及邊緣區域的訊號，

經由所謂的「腦島」，往上傳到大腦的中央前額葉區域。我無法分辨斯圖亞特之所以難以獲得內在感知，是因為他的共鳴迴路缺乏發展，或是他的右腦缺乏通往左腦語言中樞的連結，以致於無法將這些內在感知轉換成語言。但是無論原因為何，就像任何技巧一樣，只要反覆練習，他就會變得比較容易專注於這類感覺，而且我也不希望讓他覺得太挫折，因此我們接下來往右腦模式的另一個面向前進。

非語言連結

我們是在生命的頭幾年，當右半腦的生長與活動都遠大於左半腦時，即開始發展人際關係，或許這就是右腦模式之所以專門處理親密的人際關係的原因之一。右腦同時也會負責自我安撫。小嬰兒會用左手（由右腦控制）來安慰自己，而右手通常會往外伸展，去探索世界。大腦造影也顯示，左邊的前額葉啟動似乎跟接近狀態相關。在接近狀態下，我們會尋求並接納新經驗。右邊的前額葉啟動則通常跟退縮狀態有關，讓人向內退縮，遠離新事物。有趣的是，社交規則——告訴我們在群體中該如何行動的暗號——是左腦的專屬功能。所以整體而言，左腦似乎是專注於外界，而右腦則是內在專家，負責探索自己與他人的內在世界。這有助於解釋為什麼斯圖亞特在法庭跟會議室這類地方都如魚得水，但在比較親密的關係裡就步履蹣跚。

為了讓斯圖亞特認識反思與人際關係的內在世界，我請他進行一系列的非語言溝通「遊戲」。一開始很簡單：我會做出一種臉部表情，請他標示出所表達的情緒——哀傷、恐懼、憤怒等。然後我請他模仿我的表情。他本來拒絕，而我告訴他練習的目的後，他雖然答應，

卻還是做不出來。但是經過幾次晤談後，他就變得很會模仿我了。我給他的回家作業是，用靜音方式看電視節目。這會激發他右腦的非語言感知能力，或許還能讓他的左腦放鬆，甚至直接進入睡眠狀態（我們在一起時，我必須小心不讓他太投入於跟我的左腦交流。他很愛解釋，很愛問我許多關於研究的問題，也常用許多其他主題的故事引誘我。但是我們有工作要做，而且我們必須右腦對右腦地交流）。當我們進行非語言的「遊戲」時，我覺得這種遊戲似乎是他等了一輩子才終於獲得的，滋養大腦的食物。

描繪影像

當我們的非語言溝通有了進步，斯圖亞特也比較能與自己的身體感覺同頻率時，我決定我們應該開始探索他的內在世界中，由影像與自傳性反思構成的部分了。我請他回憶晤談的前一天晚上，以及他當天早上的早餐，然後用影像，而非事實，傳達他的回憶。一方面來說，這對斯圖亞特而言是安全的領域。這些都是中性的記憶，是不久前他自己的經驗的畫面。但是困難的地方是：自傳性表徵是由右腦模式主管，並非以語言形式存在。所以當我說：「只要注意看在你的認知裡出現的影像就好。」這個「注意看」的用語會引發比較接近右腦模式中，廣泛的感官經驗與影像，而非語言。斯圖亞特很想用歸納總結：「我昨晚過得很好」、「我的早餐是玉米片」。但真正困難的是讓他說：「我把玉米片舀進我的藍色碗裡，聽到它們發出脆脆的聲響。我拿著冰冰的牛奶盒，慢慢把牛奶倒進去，直到牛奶幾乎蓋過穀片為止。我坐下來，發現陽光剛好正對著我的眼睛。」

我跟斯圖亞特繼續進行其他中性場景的畫面，例如他最喜歡的海灘、他家裡的後院、他上次的渡假等。同樣的，這些畫面並不容易進入他的認知。語言概念主宰了他整個內心領域，他總是會想解釋——而非描述——解釋他渡假時去了哪裡，做了什麼。但是斯圖亞特熱愛挑戰，因此他慢慢學會了內心的活動並不僅限於我們在學校與工作上所分享的那些語言資訊，儘管這個模式讓他從年輕到成人後，一輩子都很受用。

你想必已經注意到其中的矛盾——我們是用語言，來進入主宰感官感覺、影像與非語言的右腦。語言不是左腦的專長嗎？是，但也不是。當我們在「解釋」一個科學實驗，或一項法律程序時，我們會大幅仰賴左腦。但是當我們在「描述」，而非解釋時，則是讓擁有豐富經驗的左腦，與擅長製造文字的左腦並肩合作。所以真正的挑戰是讓斯圖亞特的左腦參與，但讓右腦保持主導。這會開啟比較平衡的左右連結。

在一再的安撫與練習之下，一開始在斯圖亞特的內心中飛快閃過的畫面，現在變成了穩定的影片。他慢慢地浸淫在這內在的海洋裡。持續數月，每週一次的晤談中，斯圖亞特逐漸開始享受一開始很令他沮喪的練習。我給他的回家作業是送他一本本子，請他學會用右腦畫畫⁴。他也開始生平第一次寫日記。有時候他會拿來他的日記片段，一起閱讀，分享他對自己的改變，以及對他開啟的新世界的想法。有時候他也會寫到他覺得很不確定，有時候害怕自己「根本做不來」，或他壓根不會描述，他是個「感覺失敗者」。但是隨著時間過去，他說他有了「全新的眼光」。他說，關鍵在於學會調整，接受他事實上無法控制內心的影像要帶他去哪裡。這跟學習與從事法律，想必截然不同吧。一旦他學會了放鬆左腦對控制與確定的偏好，他的內心就能逐

漸掙脫束縛，而自由開啟他的內在世界了。

建立左右之間連結

最後我跟斯圖亞特來到感受的層次。斯圖亞特一開始只會說：「我不知道我有什麼感覺」，但現在已經慢慢改變，能夠說出他的手臂肌肉有什麼感覺，他的臉部哪部分緊繃，他的胸口是否感覺沉重，或肚子是否不舒服等。他有時候會從這些身體的感覺，察覺到一些影像。他的腦中會出現跟某個人在一起，或躲起來，或逃走的畫面。接收身體的訊號，以及隨著訊號而出現的畫面，也幫助斯圖亞特察覺到自己的感受，因為感受就是我們對於自己全身——從四肢到軀幹，往上到腦幹、邊緣區域跟皮質層——的主觀感覺。但是在我詢問時，他還是很難把這些感官知覺、影像跟感受，轉換成言語。

其實斯圖亞特並不是特例。找到準確的言語來描述非文字的內在世界，對許多人而言，終其一生都是一大挑戰。詩人為我們開了一扇窗，讓我們一窺這樣的神經技巧成熟的境界，但是只有極少數人有詩人那樣的天分，能將感受翻譯為文字，而且如果你認真細想，就會明白這真的是很困難的翻譯工作。我們會運用自己左腦的語言神經群，對別人的左腦提出問題，詢問他的經驗或感受（或對自己提出同樣的問題）。而被問的人必須解開這些訊號，然後經由胼胝體傳遞訊息，去啟動右腦，產生非語言的身體感官的影像，也就是感受的「內容」。然後他要把整個流程倒回來，將右腦的內在聲音傳到左腦數位神經處理器的語言中樞，翻譯出來，最後才終於能說出一句話。這真是驚人。

所以斯圖亞特才必須寫日記，並且不只記錄他的思考，還要記錄他察覺到的各種感官知覺、影像跟感受。隨著我們每週持續的練習，斯圖亞特的日記也顯露出越來越多的右腦的複雜世界，充滿了夢的描述、詩句，還有他切實感受到的，對自己人生的反思。他似乎也很樂於反思他現在可以接觸到的，內在的世界。

事實上，運用語言來描述並標示內在世界，不僅可以幫助像斯圖亞特這樣難以碰觸自己情緒的人，也可以幫助需要設法平衡感受過度活躍的人。後者可以直接獲得右腦模式的資訊流，卻因為跟左腦沒有足夠的連結，而可能陷入情緒失調和混亂的情緒爆發（相反的，斯圖亞特則是容易接觸左腦活動，但跟右腦沒有足夠連結）。他們可能會被支離破碎的自傳性畫面淹沒，腦中充斥著感官知覺，泛濫著難以理解的情緒。對這些人而言，唯有在左腦模式的庇護所中獲得一些心理上的距離，才可能保持平衡。由於右半腦跟產生情緒的皮質下方區域有較親密的連結，我們不難理解為什麼原始的、自發的感受比較容易在右腦模式中被充分而立即地感受到。同時也不難理解，為什麼藉由左腦的語言功能，連結起左右半腦同時運用的模式，可以帶來必要的平衡。事實上，我在UCLA的同事所做的研究也顯示，說出情緒狀態有助於安撫邊緣區域的神經啟動⁵。有時候我們確實需要「加以命名以便馴服」，運用左腦的語言中樞，來安撫過度啟動的右腦區域。但是同樣的，關鍵是連結左右，而不是用一種不平衡取代另一種不平衡。

建立第七感中的「我們」

有一天斯圖亞特提到他最大的孫子在滑雪時摔斷了腿。我想起在

最早的一次晤談中，他說過他哥哥滑雪時的意外，因此我想或許他對此有些尚未化解的情緒，而現在他或許可以開放地加以討論了。當我提起這個話題時，斯圖亞特立刻淚水盈眶，我以為我碰觸到了他記憶中脆弱的地方。我說或許這件事在他內心還沒有處理好。

斯圖亞特搖搖頭。「不，不是那樣。」他說著，抹去臉上的淚水。

「那麼你認為是什麼？」我問他，對於他為何會在此刻有這樣以他而言，如此不尋常的強烈情緒反應，感到不解。

「這跟我哥哥無關，也跟那件意外無關，」他直視著我說：「只是我不敢相信你居然記得我好幾個月前說的事.....我不敢相信你真的瞭解我。」

我們就這樣坐在力量強大的沉默中，看著對方。他以一種前所未有的方式讓我感受到他截然不同的存在。我們談論了我們之間連結的感覺，還有一些他心裡想的事，這次晤談就結束了。他從椅子上站起來，走到我面前，握住我的手，然後將左手伸過來，蓋住我們交握的右手。「謝謝你，」他說。「謝謝你做的這一切。這次晤談真的太棒了。」

我無法用言語形容發生了什麼事，但是在進行心理治療半年之後，這房間裡似乎形成了一個「我們」。如果我們有個腦部監視器，我想監視器應該會照到我們之間的共鳴。就像斯圖亞特明白他的心在我心裡時，感動到落淚一樣，我也因為第一次感受到我的心在他心裡，而深受感動。我們之間有了深刻而開放的連結。

強化突觸的整合

一旦整合開始，一連串的正面效應似乎就會自己陸續發生。就像那個古老的物理學概念，在你把球推上山丘頂端之後，它就會從山丘的另一頭快速滾下來。你確實需要運用可觀的力氣跟刻意的專注力，才能超越最初根深柢固的非整合狀態——把球推上山丘。這是必須刻意進行的改變工程。但是最終形成的內心便會循著自然的道路，邁向整合，而球就會毫不費力地滾下綿延的山坡。因為整合才是內心的自然狀態。

剛開始時，我本來以為我會需要一步步培養斯圖亞特的同理心，先從接收別人的情緒訊息，然後同理地給予回應，這類基本步驟開始。在他能描繪出別人的第七感地圖之前，他必須先學會開放地與別人的情緒狀態產生共鳴，以及進入自己內心的類似狀態。但是我後來回顧時，發現我們之前已經努力做好這些基礎工程了。專注於身體感覺，建立了他的內省能力⁶；反思與寫日記開啟了他對感覺的認知；而影像練習則強化了他注意非語言經驗的能力。這些同理心的基本元素都是不同的整合形式。一旦我們讓球開始滾動，斯圖亞特美好又急切的心，現在已經有充分準備，去做它天生就註定該做的事，去跟自己和別人建立連結了。

在我們第一次見面的九個月後，我接到一通雅德安娜的電話。她問我是不是「幫斯圖亞特植入了新的腦袋」。她說她很驚訝斯圖亞特能如此敏銳地察覺她的感受，而他們現在比過去任何時候都更快樂。她想跟我分享前一天晚上發生的事。他們在跟一位客人道別時，她站在斯圖亞特身旁，而將一隻手放到他肩上。如果是在過去，他會變得僵硬或避開，但是昨晚他卻說：「哇，這感覺好舒服。」然後他甚至讓她幫他按摩肩膀——這是他們結婚六十二年來第一次。

當我再次見到斯圖亞特時，他提到雅德安娜對他有多重要。他終於明白，他父母的冷酷想必為他帶來很多痛苦，讓他躲到學校課業裡去，之後又躲進他的工作，而失去了自己與他人的連結。當雅德安娜生病時，他只能躲得更遠。但現在他終於察覺，他是因為害怕失去一個愛他如此之久的人，而覺得無法承受。我們在他面對生命的脆弱時，開始進行治療工作，學習如何深刻地在乎，同時又能接受我們其實無法控制自己的人生或關係如何演變。「我知道躲在書本裡比較輕鬆，」斯圖亞特在日記上寫道：「但是愛的感覺就是比逃避的感覺來得好。」

我還沒有問他，斯圖亞特就自己講到雅德安娜碰他肩膀的那一刻。「我想，我只是從來不願意感覺我需要她，這樣比較輕鬆，這麼多年來我都是這樣——不需要任何人。她過去一定都很辛苦……我真的好感激她這麼久以來都陪在我身邊。她說她很喜歡幫我按摩肩膀，雖然我花了三分之二個世紀，才學會說『好』。」至於斯圖亞特，當他告訴我那按摩「感覺真好」時，他眼中的光芒已經訴說了一切。

在我們最後一次晤談結束一年之後，斯圖亞特快過九十四歲大壽時，他寄來了一封短信：「我無法形容我現在過得多開心。生命現在有了全新的意義。謝謝你。」我也要謝謝他教會了我，以及我們所有人，整合性大腦是多麼堅韌而有毅力。

1 參見Siegel, *The Developing Mind*, 以及Eric Hesse et al., “Unresolved States Regarding Loss and Abuse Can Have ‘Second Generation Effects,’” in Solomon and Siegel, eds., *Healing Trauma*。

- 2 有關人格遺傳學的研究，請參見Lawrence A. Pervin and Oliver P. John, eds., *Handbook of Personality: Theory and Research*, 2nd ed. (New York: Guilford, 2001) 。其中特別有關的部分，請見Robert Plomin and Avshalom Caspi, “Behavioral Genetics and Personality,” 251-76 。
- 3 有關依附關係與大腦各邊主導的深入討論，請參見Siegel, *The Developing Mind* 。關於右腦與左腦的差異，請參見Eran Zaidel and Marco Iacoboni, eds., *The Parallel Brain: The Cognitive Neuroscience of the Corpus Callosum* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 2003) Sally P. Springer and Georg Deutsch, *Left Brain, Right Brain: Perspectives from Cognitive Neuroscience* (New York: Freeman, 1997) 以及Chris McManus, *Right Hand, Left Hand* (Cambridge, Mass: Harvard University Press, 2002) 。
- 4 參見Betty Edwards, *Drawing on the Right Side of the Brain* (New York: Tarcher/Penguin, 1979) 。
- 5 參見David Creswell et al., “Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling,” *Psychosomatic Medicine* 69 (2007) : 560-65 。
- 6 參見Orin Devinsky, “Right Cerebral Hemisphere Dominance for a Sense of Corporeal and Emotional Self,” *Epilepsy and Behavior* 1 (2000) : 60-73 。

第七章

跟脖子以下斷絕關係 重新連結心靈與身體

安妮第一次來時，剛巧是洛杉磯難得下雨的日子。她想必沒帶傘，因為她長長的黑髮溼透了。她的頭髮鬆鬆地綁在側邊，而水氣很快地讓她外套的肩膀跟領口顏色變暗。我忍不住看著深色的溼氣痕跡蔓延開來，但是安妮似乎毫不在意。我很快就得知，這樣對自己身體缺乏興趣，不只是因為意外被雨淋溼而產生的暫時狀態。

安妮環顧房間四周，然後無精打采地癱倒在沙發上，開口說：「好吧，我來了，但是我不知道為什麼要來。」安妮四十歲，是一位醫師，也是一對十一歲雙胞胎女兒的母親。她說她應該去看她的家庭醫師，做一項追蹤檢查，但她已經拖延一年多了。她的醫師擔心她稍微過高的血壓以及在一項例行心臟檢查中發現的某些結果，因此要求她幾個星期後再回去複檢，但是她就是沒時間去。安妮告訴我，她知道醫生往往都是最糟糕的病人，但是她覺得她的心臟沒什麼問題，沒必要浪費時間。她的血壓現在都正常，只是偶爾會心悸，但她覺得完全在可忽略的範圍內。

我自問，如果她的心臟真的沒問題，那麼她為什麼要談這件事？「我根本沒時間看任何醫生。」安妮繼續說。她滔滔不絕地開始敘述。她說，她負責帶領一個放射線醫療團隊，而工作填滿了她的生活，甚至週末都經常要待在辦公室。我問她怎麼能找出時間來跟我約診？而且還真的來了。安妮顯得有些茫然，而她的眼神似乎隱藏著某

種遙遠的哀傷，彷彿她在渴望某種她找不到的東西。我的右腦模式充滿了某種模糊的痛苦感覺，但是這時候我還無法清楚指認出來，所以我僅僅記下這些內在的感受，將它們歸檔在我的心理檔案中。

安妮接著告訴我，儘管她事業成功，但她並不覺得很有成就，也覺得自己生活空虛，除了工作幾乎沒有別的。她六年前跟她前夫離婚，因為他們「根本沒什麼共通點」。之前當雙胞胎女兒還小時，她沒有興趣約會（也沒有時間），而她現在也沒有任何親密關係。她的女兒們則輪流待在她家以及住在鄰近的前夫家。我問到她跟女兒的關係時，她說她們已經是「小青少年」，所以「沒興趣跟父母在一起」。她還驕傲地補充說，她們「非常獨立」。接下來安妮暫停了將近一分鐘，而我等著想聽她還有什麼話想說。但她在這時帶著有些困惑的表情，看著我說：「嗯，反正我都來了……我想，除了現在這樣以外，人生應該還有些別的吧。」我便把這句話當成是進行治療的要求。

我請安妮告訴我她的成長過程，以下就是她說的故事：

安妮的母親在她三歲時就因肺癌而過世，當時她父親變得非常消沉憂鬱，而將她送去另一個城鎮跟外祖父母同住。之後她有將近一整年都沒有再看到她父親。這段時間她父親曾住院治療，出院後，他則回來跟安妮與她外祖父母同住。我問安妮當時的情況，她說：「他們都是很溫暖、很有愛心的人，對我很好，」接著她暫停了幾秒鐘，接著說：「但這沒持續太久。我那時候還很小，而我父親回來了，一切都變了。」

安妮的父親在她五歲時再婚，這新成立的家庭搬到了國家的另一頭去，定居在西北方的大西洋沿岸，靠近西雅圖的地方。後來她一直到上大學才又再見到外祖父母。她的父親與繼母又生了兩個活潑好動

的男孩子，年紀相差一歲半，而且備受父母寵愛。安妮說她很愛她的弟弟們，但是覺得自己被父親忽略。至於她繼母，露意絲，安妮說她是個「女機器人」，而且紀律嚴明，經常毫不留情地批評她，但安妮的父親從不介入。

安妮十一歲的時候，有一天被露意絲嚴厲責罵，安妮非常難受，之後便跑到房子後面的一個蘋果園散步。她說，她記得自己暗下決心：「再也不要有任何感覺。」她告訴我這件事時，臉部表情顯得更加空洞，並且用食指劃過她的喉嚨前面。大部分人會認為這個動作表示「一切都結束了」或「他要人頭落地了」，但是我甚至不確定安妮是否察覺自己做了這個動作。

「這方法真的有效。他們再也不能碰我一根寒毛了。我是說，他們從來沒有對我有身體上的傷害或性侵害，但是他們再也不能讓我覺得難過，不論他們用什麼方法。他跟我繼母在我的生活裡都變成無足輕重的人。我從那時開始就完全不理會他們。我發瘋地拚命讀書。我的老師們都很愛我，這樣就夠了。讀完大學跟醫學院之後，我知道我可以照顧自己了。我想在很多方面，我就是因為這樣，才能成為今天這樣成功的醫生。我想我還應該謝謝他們.....他們所有人.....但是我現在都不跟他們說話了。即使我真的去，我是說，如果我去道歉，他們也會不知所措。就這樣，這就是我的故事。」

這次晤談結束了。安妮同意再回來，然後她走進雨中。

把身體趕出內心之外¹

在與安妮的第二次晤談當中，我腦海中突然浮現不知何時聽過的

喬伊斯（James Joyce）寫的一句話：達菲先生「跟他的身體保持著一定的距離」。安妮的動作就是這樣，她僵硬的步伐，她放在膝上的雙手動也不動（回想起來，她劃過喉嚨的動作似乎更加突出）。她所描述的局限、僵化的、只使用肩膀以上的內心生活，也顯現出這點。

安妮告訴我，她小時候其實很有藝術天分——她很會素描，也畫得很好——但是她已經好幾年「沒有時間做那些玩意了」。不同於我的另一位病人斯圖亞特，她的右腦模式似乎沒有發展上的缺陷。她的藝術能力，以及她在描述個人歷史時能察覺並說出自傳性記憶中的許多細節，都顯示了這點，因為這都是右腦的專長。除此之外，她跟我一起坐在辦公室裡時，也都能善用語言以外的訊息來自我表達，包括跟我眼神接觸，在談不同的議題時變換不同的表情和語氣，這也都是右腦模式充分發展的跡象。她的左腦模式似乎也發展得很早。她在中小學時就對科學科目得心應手，也很喜歡解數學題。她是一位成功的放射科醫師，這至少在某種程度上印證了我的印象，顯示她多少有水平的整合，因為她在專業上必須結合右腦的空間模式辨識能力與左腦的臨床分析能力。

在我們一開始的訪談中，安妮只短暫談到她對母親過世的反應：「她過世了，我那時候還小。我現在不知道沒有她該怎麼辦。」這種將過去式——「我那時候」，以及現在式——「我現在」，混用的狀態，提供了一個探索的機會，顯示她可能有尚未化解的哀傷。我想到在她母親過世以前，她的病一定已經影響了她們的關係——才兩三歲的孩子面對母親無法照顧她，必定非常恐懼無助。此外她也經歷了突然喪失父親，畢竟她父親後來曾消失無蹤，即使後來回來，也跟她很疏遠。之後她又被帶離關愛照顧了她兩年的外祖父母。

接下來還有安妮在十一歲時，「下定決心」、「再也不要有任何

感覺」。安妮談到這件事時，認為這是她小時候的一個轉捩點。當我問到她現在的生活經驗時，更清楚顯現出她與身體的斷絕關係。安妮說她「只是為了活下去而吃」，不覺得食物帶給她任何樂趣。她也很平淡地說她「向來不是個很有性慾的人」。她從來不運動，也沒有健身計劃。

但是她跟身體的斷絕關係並非百分之百的徹底，至少她還會感覺到心悸。我問安妮她心悸的內容、頻率跟強度。她能夠明白告訴我，她大概一週會有幾次覺得心悸，程度「還蠻輕微」，但是很矛盾的是，卻會讓她「不安」到停下手邊正在做的事。她無法指出究竟是什麼因素導致心悸。當我問她能否在心臟正常跳動時感覺到她的心臟，她說她沒辦法²。但是這樣突如其來，快速，有時是劇烈的心跳，則讓她覺得「很煩」。我勸她回去找她的家庭醫師，確定沒有什麼值得憂慮的原因。她說她會「考慮看看」。安妮是內臟構造的觀察專家，可以辨識其中各種細節，但是她拒絕注意自己的身體。

逃離痛苦

安妮適應痛苦處境的方法是關閉對感覺的認知。你可能會問，這有什麼不對？如果我們的適應方法能讓我們得以生存下去，為什麼要質疑？這裡的基本問題是：安妮小時候痛苦地失去她母親與祖父母，又受到新家人的忽略，而這些情況現在已經不存在了。她當時雖然是盡她所能適應求生，但是她沒有得到足夠的支持，幫助她化解她的喪失——不論是當時或現在。因此她的適應方式雖然在一開始給了她力量，讓她能在人生道路上繼續前進，但事實上卻將她囚禁起來，讓她

無法茁壯。

安妮決定「再也不要有任何感覺」，事實上就是真的跟脖子以下的身體斷絕了關係。彷彿她是躲到自己的大腦皮質層裡去尋求避風港，阻斷批評、孤立與不公所導致的持續痛苦。這種適應方法或許也幫助她，將失去母親——這所有一切喪失的開端——所帶給她的哀傷完全拋在腦後，隔絕在她的認知之外。哀悼親人這樣令人難以招架的情緒，就跟所有情緒一樣，都是經由身體、腦幹、邊緣系統裡整個廣泛的神經系統共同創造出來的。這些神經系統會直接影響到我們的皮質層區域。但是如果我們可以找到方法，阻斷皮質下方的訊息輸入，如果我們可以阻止這些訊息往上到達我們製造意識的皮質層，魔法就成功了！我們就可以「消除」我們的感覺。

沒有人確切知道我們的心理是如何利用腦部來抵擋痛苦，但是我們從反覆的臨床經驗中已經確知兩件事。首先，安妮的做法是人之常情。你會在本書中看到這些適應方式可能有很多不同的形態，包括在承受不了時短暫逃避自己的感覺，或長期的迴避感受，或像安妮這樣的完全關閉。我們確知的第二件事是我們——在此指我們的內心——可以藉由某種方式修改神經的啟動模式，來製造出我們需要的感覺。舉例來說，當我們需要將某件事放在心上，需要集中注意力時，我們就會啟動某邊半腦的特定前額葉區域。所以我們可以假定我們的內心會藉由阻礙某些神經管道，防止能量與訊息從下皮質區域往上通到皮質層，尤其是調節意識的前額葉皮質層，而防止腦部認知到某些感受。

我們還確定的另一件事是：當我們阻止自己認知感受時，感受還是會繼續影響我們。許多研究都顯示，來自身體與情緒的內心世界的神經訊息即使沒有被認知到，卻還是會影響我們的思考與決策³。我們不自覺的臉部表情，甚至是我們沒有察覺的心跳節奏的變化，都會直

接影響我們的感覺，以及我們對這個世界的感知。換句話說，你可以逃，但是你無法躲起來。

我在UCLA的同事最近的研究也顯示，在人際社交上受到排拒的痛苦，是由中央前額葉區域調節，而這裡同時也會感受到身體創傷造成的痛苦⁴。這個區域被稱為前扣帶皮質（anterior cingulate cortex, ACC），就橫跨在負責思考的皮質層以及負責感覺的邊緣區域之間。除了認知來自身體的生理知覺，與來自社交互動的感覺之外，這個區域也會調整注意力的焦點。前扣帶皮質因為連結了身體、情緒、注意力與人際知覺，因此在共鳴迴路中扮演了重要角色，可以幫助我們連結其他人跟我們自己（事實上，我們越能善用前扣帶皮質，以及相關區域，例如在「乘著共鳴迴路而起」一章裡談過的腦島等，就越能認知到自己的內心世界，也越能感覺到別人的內在世界⁵）。

這些研究成果讓我們可以用全新眼光去思考安妮的狀況。她幼小的內心必定就像要逃離生理痛苦一樣，迫切地想徹底消除喪失親人與被忽略的長期痛苦。如果她能阻止前扣帶皮質啟動，或許她就能「消除」對痛苦的感知。安妮站在那座蘋果園時，就找到了一個方法，可以將痛苦隔絕在她的認知經驗之外。問題是，你無法只消除壞的感覺，而保留好的感覺。如果你阻擋下層的訊息往上通到前扣帶皮質與腦島，那麼你就是阻擋了情緒的源頭，不讓它抵達認知層面，結果你得到的，就是如一潭死水的情感生活，以及跟身體的智慧完全斷絕。腦島與前扣帶皮質似乎也會共同合作，創造出整體的自我意識，因此安妮的自我認知似乎也受到損傷⁶。

腦幹訊號：戰鬥，逃跑，還是凍結？

我們之所以能獲得身體的智慧，是藉由「內在感知」，也就如字面上所示，「感知你的內在」。現在請你暫停一下，去感覺你的心跳和你的呼吸。這些基本的生理歷程都是由腦幹調節。此外，腦幹也會影響我們的警覺程度，直接塑造我們的內心狀態，而幫助調節我們的皮質。你隨時都可以刻意察覺自己呼吸心跳的變化，以及自己受到的激發，藉此獲知腦幹的訊息。

請回想看看你發現自己昏昏欲睡的時候。這時你是把注意力聚焦在自己大腦的警醒程度上，而發現自己接收資訊的能力有了變化，不論你接收的資訊是老師的講課，還是你現在讀的這本書。或許當你不斷回到同一個段落，卻還是讀不進去時，你就打算承認自己的內心狀態已經不適合繼續閱讀了。這時你可以選擇幾種回應：喝一杯咖啡，或用冷水洗把臉？還是乾脆去小睡一下？這就是一種調節內在世界的方法，讓你能監督並調整能量與資訊流，而在這個例子，你調節的就是腦幹的警醒程度。

腦幹同時還會跟邊緣區域與皮質合作，評估狀況是安全或危險⁷。當我們的威脅評估系統告訴我們，我們是安全的，我們的身體就不再緊繃，臉部肌肉也會放鬆：這時我們會轉為接納狀態，覺得清明冷靜。但是如果我們評估有危險，腦幹（連同邊緣區域跟中央前額葉區域）則會啟動作決定的評估流程：如果我們自認可以解決眼前的情況，我們就會進入戰鬥或逃跑警覺狀態。而這種狀態接下來則會啟動自律神經系統中的交感神經分支。當我們身體準備動作時，我們的心臟就開始狂跳，腎上腺素大量湧進血管裡，壓力荷爾蒙可體松也被釋放出來。我們的新陳代謝系統會準備好即將需要的能量。

相反的，如果我們相信自己無能為力，根本無法拯救自己，我們

就會呆住（凍結）或崩潰，自律神經系統中部分副交感神經系統開始啟動。這種反應可以追溯到我們在演化史上最早的祖先。凍結反應被認為非常有益於被狩獵而逼到死角的動物，因為崩潰昏倒的樣子很像死亡，而只吃活獵物的攻擊者可能會因此失去興趣。此外，在凍結狀態中，血壓會急速降低，因此也可以減少傷口的失血量。同時當動物或人崩潰癱倒在地上時，也可以讓珍貴的血液流向腦袋。

如果你達到垂直整合，你就能讀懂你的身體告訴你的，關於安全或危險的訊號，以及除了快跑或昏倒以外的更細微訊號。走在路上時，你可能突然感到一股緊張，然後才發現有人在跟蹤你。或者你就是有種感覺，覺得不能相信眼前這個人。在日常生活中，能夠接觸到皮質下方的能量與資訊，對於思考也非常重要。能知覺到皮質下的衝動，你才會知道自已的感覺，察覺自已的需求，而排出各種選擇的先後順序，然後做出決定。「心底的感覺」或「說不出來的直覺」，就以這種方式幫助我們充分活出自己的人生。

由於安妮幾乎沒有內在感知的認知，這些安全、危險或威脅的細微訊號，或許就受到壓抑，或甚至完全不會出現在她的認知裡。但即使訊號沒有進入認知領域，這些威脅狀態、由腦幹支配的神經轉變，還是可以直接影響我們的思考、理解以及生命力的感覺。一個人可以在完全無知的情況下，準備好戰鬥，提高警覺預防危險，或因無力感而精疲力盡。我認為安妮的心悸一定跟她內在的壓力狀態有某些關連。如果某個細微的內在或外在威脅導致腎上腺素或可體松分泌，她的心跳就會加速，而引起她的注意，但是因為她對自己的內在狀態，以及狀態的起因，都毫無意識，因此她也不會知道自己為什麼心悸。

大腦邊緣區域的語言：基本型情緒 V.S.類型化情緒

每次我問安妮她在某些特定情況下的感覺，這類基本問題時，她困惑的反應總是讓我印象相當深刻。這樣的斷絕似乎也延伸到她的人際關係。她直接了當地告訴我她幾乎沒什麼朋友，也沒有跟家人來往。遠離家人似乎可以在她小時候——乃至於現在長大之後——保護她自己，但是我很擔憂她談論兩個女兒時疏離的樣子。她們現在的年紀，就跟安妮將感覺逐出生命那時差不多，而我知道即使這個年紀的孩子有時候顯得很「獨立」，他們還是需要父母。

在第一次晤談時，安妮就說她的人生很空虛。但是她不斷重複說她「太忙碌」，則又顯示她的生活在某些方面已經滿到裝不下了。所以安妮真正缺乏的，應該是讓平凡經驗也能變得豐富、深入，有意義的活力與參與感。

要開啟安妮體內的垂直整合，讓她的身體、腦幹跟邊緣區域的訊號可以上傳到她的皮質知覺，我首先必須開啟我們之間的「情緒溝通」之門。但是情緒溝通的意思是什麼？

如果我們只聚焦在很容易點名的，大家都可以分辨的情緒⁸，例如憤怒、恐懼、傷心、厭惡、興奮、快樂，或羞愧等，我們就可能錯失了人類內心真正的豐富寶藏：我稱之為「基本情緒」（primary emotions）的領域。「基本情緒」是內心的細微音樂⁹，是我們一整天的日常中，時時刻刻都在變化的能量與資訊流的起伏。有時候，在這持續變換的背景上，發生了某件事，引起我們的注意力，激發了我們，而強烈的激發就會在我們內心創造出某種情緒，例如憤怒或恐懼。雖然這些舉世皆知的（或稱「類型化」的）情緒，在全世界各地，在所有人類文化裡，都會被辨別出來，但是它們並不如你所想的

那麼經常出現。請想一想，在一天的生活中，你有多常感覺到清晰的、毫不模糊的憤怒或恐懼？對大多數人而言，這種情況都是少見的。但是你的內在世界確實隨時都充滿質地細緻、不斷變化的狀態——就是我所謂的「基本情緒」——而持續影響你主觀性的生命的感覺。

思考這些基本情緒和類型化情緒，可以打開另一扇窗，讓我們重新觀看我們與他人，以及與自己的連結。幼小的兒童需要覺得照顧者與他們同頻率，才會覺得安全、受到關注。身為父母，我們不只要調整到孩子的頻率，感受孩子爆發的類型化情緒，例如哀傷或恐懼，還要能感受他們的基本情緒狀態，例如充滿活力、警醒、專注、睏倦或消沉等。父母如果等到孩子出現類型化情緒，才試圖與他們有「情緒上的溝通」，就已經錯失了絕大多數與孩子同頻率的機會。如果我們注意到孩子所注意的任何東西，那麼幾乎隨時隨地都可以連結到孩子的基本情緒。注意孩子的警醒程度，也能幫助我們調整到跟孩子的內在世界同頻率。她現在是投入參與還是精疲力竭？她是充滿活力還是無精打采？跟孩子的基本情緒同頻率，可以幫助他們感覺與別人的深刻連結。當我們與他們共鳴，他們就會覺得自己是更龐大的「我們」的一部分。

學習追蹤自己的內在狀態，認知自己的基本情緒，是一種很精細的技巧。我們從小就開始練習這種技巧，並且終其一生不斷持續。認知內在的能量與資訊流，就是第七感的精髓。當我們最初經由照顧者給予我們的注意，而學會注意自己內在的這股流動時，我們就進入了認識內心的世界。但是安妮在失去母親和外祖父母後，就沒有機會再學習如何從一個安全安穩的地方，來認知自己的內在世界了。她就跟許多人一樣，必須設法模糊自己的第七感鏡頭，以「無視」於自己的內在世界。她學會了過沒有意義的人生。

意義的感覺

所謂「意義」，根本上是由邊緣區域的評估歷程決定的，它會持續並立即地將經驗分類成「重要或不重要」、「好或壞」、「接近或迴避」等。這個歷程，加上來自中央前額葉皮質的輸入資訊，共同在腦中創造出事件的意義。意義本身就有一種感覺，而建立垂直整合，將幫助安妮開放接納這種來自她內心世界的，有豐富質地的意義感。

皮質，尤其是額葉區域的皮質，並不需要皮質下方，來自遍布全身的神經系統所輸入的直接經驗，就能夠創造出抽象的表徵。我們可以想到「花」這個字，不需要意識到花的香味。我們可以把這朵花畫在畫布上，但是並沒有陶醉在花朵的質感和色彩裡。而右腦模式中的視覺空間影像，如果少了皮質下方的訊息輸入，就會非常貧瘠。有些音樂巨匠會讓聽眾覺得冷冰冰；也有作家對自己創作的詩句無動於衷；還有醫生能做出診斷，卻無法與病人建立連結。我們必須消除僵化的局限，容許內在世界的許多層次進入知覺，才可能達到整合。

文字是抽象的表徵，會從互相連結的意義海洋中浮現。舉例來說，如果我對一個剛知道自己懷孕的年輕女人說出「女兒」這個字，這個字就會開啟一連串的聯想和反應。各式各樣的思緒都可能浮現：女兒很可愛。女兒會跟母親爭寵。男人都偏好兒子。這次懷孕會帶來如她自己與母親關係中的美好喜悅嗎？還是失望與困惑的痛苦？她的內心可能會充滿浪潮般襲來的感官知覺，直到她覺得招架不住，覺得沒那麼確定，或許生一個女兒並不太好，或許她比較適合有個兒子。

一聽到「女兒」這個字，這個年輕女人自己的一切發展歷史就可

能被啟動，被重新體會，帶來五味雜陳的新舊交織的情緒。她跟媽媽親近嗎？她可以有自己的主見嗎？還是一直被母親壓制著？她可能從母親的觀點，想像她母親當初懷了女兒有什麼感覺。她怎麼因應女兒的青春期的？當她小時候，在生理上逐漸成熟，從青少年變成大人，開始有性生活，離開家時，她母親的反應是支持的、敵意的、還是令人困惑？而現在她將加入這由一個世代邁向另一世代的女性的旅途，她的母親又會對她懷孕消息有什麼反應？

「女兒」的意義包含了以上這些，而且還不止如此。如果這個年輕女人剛好在公園看到一對有緊密連結的母女，在彼此的陪伴下興高采烈，笑聲既有感染力又私密，那麼「女兒」的意義還會包含她此刻心底可能升起的所有情緒聯想。

現在你可以想像「母親」對安妮的意義。她要如何開放地接受隨之而來一連串的聯想、信念、概念、發展過程中的問題和情緒？這些意義的元素和潮水般的感覺，自然會淹沒她的內心、侵入她的人際關係、破壞她腦部的整合。安妮實際上有什麼選擇？她可以說：「喔，沒問題，就讓我完全感受到失去我母親的痛苦。讓我感受我繼母給我的難以忍受的屈辱。」當然不可能。所以安妮發現了一個求生機制：她跟生命中所有意義切斷關連。但是這在她小時候雖然是個有用的防衛方法，後來卻變成了禁錮她的圍牆，讓她不但與自己切斷關係，更與自己的女兒切斷關係。安妮毫無感覺，陷入僵局。她有個「毫無意義」的人生。

防衛的城牆

當強烈的基本情緒浮現，或當一種特定的類型化情緒升起時，我們的回應可能會是根源於過去學來的根深柢固的反應。舉例來說，如果你生長在一個都以毀滅性的憤怒來表達怒氣的家庭，那麼當有人表現怒氣時，你就會變得極度焦躁。為了因應這種焦慮，你可能學會覺得無力或困惑，而整個呆住（凍結）；又或者你可能學會害怕憤怒而大哭，逃離現場；又或者你會學到侵略性的「戰鬥」反應，用憤怒對抗憤怒。戰鬥、逃跑、凍結——這都是情緒反應，而且是針對你自己的情緒回應。

除了針對日常情緒威脅所習得的反射之外，我們也會有固定的適應模式，幫助我們因應難以承受的處境，和我們對這些處境的反應。這些適應模式有時稱為「防衛」機制，而它們會形塑我們的人格原型。以下是現在許多心理學家都認同的，防衛機制的一般路徑：「情緒反應升起—製造出焦慮或恐懼反應—引發防衛」。防衛反應會關閉情緒，或至少關閉對情緒的認知，因此降低焦慮或恐懼程度，讓我們能維持正常功能。所以防衛機制不只有用——經常還是不可或缺的。

防衛機制有多種形式。我們可以用理性合理化一個情境，遠離比較偏重感覺的右腦模式，轉到邏輯的左腦模式，而將我們對感覺的認知降到最低。這就是第六章裡，斯圖亞特所用的策略。我們可能會試圖忽視一個情境，扭曲我們的感知，只看到一段經驗的正面，類似「選擇性的忽略」。有些人乾脆就稱之為樂觀，而這的確是由來已久、有時候甚至是很健康的策略。如果你被酸檸檬（意指令人厭惡的事物）圍繞，那就做檸檬汁吧。有些人則會把痛苦的感覺「投射」到別人身上，然後為此厭惡對方。這種原始而毀滅性的適應方式稱為「投射認同」，這種策略的真意就是「攻擊是最佳的防衛」。

但不論你採取什麼防衛，概念都是一樣的：我們會在認知周圍築

起一道城牆，以免因為感覺自己的感覺，而變得焦慮或恐懼。這些防衛通常都是自動化的策略，是不須刻意，甚至不自覺的反射反應，而且絕對不是經自由意志或理性選擇的結果。安妮在果園裡下的決心，其實是很少見的有意識的自我認知時刻。但直到後來，她刻意的壓抑才轉換成潛抑（repression）¹⁰。在小時候，安妮無法安撫自己深刻的內在傷痛和人際創傷，因此也無法開放地接受其中的意義，所以她唯一能採取的適應方式就是「完全仰賴皮質層」。一旦安妮阻斷了垂直整合，對於大腦來說，她身體的主要功能就所剩無幾了。

關注身體

安妮跟我進入第四次晤談，我這時已經能根據我們第一階段的評估，向她提出治療計劃。身為醫生的她，對於自己在十一歲時所作的適應行為可能延續下來，成為她腦中的一個神經模式，覺得很有意思。我也告訴她，我認為她在生命早期經歷了很多事，而我或許能幫助她處理那段時期對她可能產生的任何意義。

我必須跟安妮一起踏上旅途，幫助她開放接納自己的感受，與自己同頻率，以新的方式開拓自己的認知。她願意迎接挑戰。即使她不確定會如何，但她願意花幾個月的時間試試看。這是個好的起點。就像對第五章的強納森一樣，我告訴她，我們需要一段時間，才能修改她的神經突觸，讓她擺脫舊的模式，創造新的模式。我繼續說，「認知」就是我們的「手術刀」，可以用來重新雕塑她的神經路徑。安妮對這個意象深感興趣，希望更深入瞭解。我知道我抓住了她的注意力——這是改變她的內心、她的大腦的第一步。

我不想告訴她認知可能會增強神經可塑性等等的太多細節，讓她分心，但是我想到幾項新近的研究。其中一項研究顯示，一個與腦幹相鄰的稱為基底核的地方，會分泌出稱為乙醯膽鹼的化學物質到整個皮質層¹¹。乙醯膽鹼是一種神經調節元素，會強化同時啟動的神經元彼此之間的連結。有一個理論認為，我們可以運用專注的知覺，刺激基底核分泌乙醯膽鹼，藉此提升神經可塑性和學習能力。如果確實如此，這理論便可以解釋為什麼我們的內心可以藉由集中注意力，來改變我們的大腦。

我只告訴安妮，經由我們即將要做的練習，她將會自己發現注意力的力量。我們做了基本的呼吸練習，也稍微練習了步行冥想。就如我們在強納森的經驗中看到的，學習專注技巧可以強化內在軸心，讓我們可以比較清晰而鎮定地體驗內在感官知覺，例如身體訊號或情緒波浪等。我對安妮的期望也是一樣，希望她能藉由練習，強化她腦中還不容許她感覺自己感覺的部位。這些練習讓她興致高昂，不但願意在晤談室練習，也願意把它們當成每天在家固定的「心理鍛鍊」。每週一次，每次一小時的晤談時間，並不足以讓她強烈地集中注意力。除了晤談以外的時間，她還需要規律的突觸鍛鍊。她必須反覆啟動神經元，刺激神經元的發動與生長——SNAG她的大腦——才能強化新的突觸連結。就像斯圖亞特一樣，安妮也可以利用集中注意力，來刺激小時候未發展完成的區域開始活動與成長。就安妮而言，她小時候沒有機會好好成長的區域包括了內在感知與自我調節的重要迴路——意識到內在世界，並調節這個世界的能力。

再次晤談時，我建議我們做身體掃描，就像我跟斯圖亞特做的一樣。我認為這會幫助她在不受威脅的情境下，溫和地認知自己的身體。我請她閉上眼睛，向內觀看。安妮把認知焦點從腳往上移到腿，

再到臀部時，似乎都還好。當我們前進到骨盆區域時，我變得比較小心翼翼。安妮跟我說，她並不曾遭受性侵害，但是在身體掃描時，焦慮經常會在這點強烈浮現。不過安妮毫無問題地專注在上面。然後我們移到肚子跟背部，她也都還好。

但是當我們專注到胸部時，她開始呼吸急促，雙手顫抖。她雙手握拳，用前臂用力壓住椅子的扶手，彷彿試圖壓下某種感覺。然後她睜開眼睛，說她必須停下來——她換氣過度，而且顯得很驚恐。安妮剛從僵化直接跳入了混亂。

我擔心安妮可能經歷了恐慌發作。我們停止練習，繼續晤談，並讓她保持睜著眼睛，而她的不安逐漸平息下來。她說她不想討論剛剛的經驗。她現在「沒事」了；她只是「不喜歡身體掃描」。我們要等她發展出比較多的內在資源，能夠因應令人難受的感覺時，才能回來探索這重要的身體資訊源頭。雖然研究顯示，將注意力專注於心臟可能同時引發生理反應，以及對強烈情緒的認知¹²，但是我們在此時還不清楚在安妮心中甦醒的感覺，究竟具備什麼特質。我希望隨著工作持續進行，我們會有更進一步的瞭解。

建立內在安全祕境

直接的身體掃描法引發安妮太多的焦慮，讓她恐慌發作，因此我必須選擇比較循序漸進的方式，讓她認識自己的身體知覺。在下一次晤談時，我請她只要慢慢張開並闔上手掌，同時留意自己手指的移動。我說：「只要注意這點就好，讓自己充分感受手的樣子跟感覺。」我們也重複了步行冥想，讓她睜著眼睛，感受腳的感官知覺。

接下來我建議我們發展一個「安全祕境」的想像，在她心底建立一個影像，可以在每次出現不舒服的感覺時，躲到裡面安撫自己。一開始，安妮想不出任何影像。我告訴她，那可以是她記憶中的一個地方，某個特別的渡假地點，或她在家裡最喜歡待著的房間，也可以是完全憑空想像出來的，她能想像自己在其中安詳滿足，或至少安全安穩的地方。最後安妮終於想起來她念書時的醫學院附近，海灘上的一個小海灣。她說：「我以前常去那裡看海浪。海浪的聲音，潮來潮去，海灘的曲線、晴朗的天空——都給我一種一切都會好轉的感覺。」我請她先跟那海灣的影像待上一會兒，沉浸在那景象、聲音跟感官知覺中。然後我請她只要注意自己的身體，然後問她感覺如何。當她說「感覺很好」之後，我便繼續說下去。「請你感知你的身體，感受此刻你所體驗到的所有感覺。」我希望她能建立一個神經連結，連結起這個安全地方的心理影像以及她對身體感覺的認知。

好幾個不同派別的身體焦點治療（body-focused therapy）都會用到這個技巧¹³，但這跟我與斯圖亞特所做的想像工作，目的完全不同。我希望藉著建立連結，讓安妮體驗並說出身體的感覺。她告訴我，她覺得自己的肚子很柔軟，臉部很放鬆。然後她說，她覺得呼吸比較輕鬆。她可以感覺到自己的心臟，而她的心跳「鎮定而穩定」。安妮在之前的身體掃描時感覺到反射性的恐慌，但相反的，這時她卻能體驗到接納的狀態。此時我們就是運用她的前額葉區域，來監督並管理她的內在狀態。

另一個有助於開啟接納狀態的技巧，則是從腳底到頭頂，井然有序地緊繃，然後放鬆全身各處的肌肉群，創造出放鬆的狀態。其他技巧還包括左右雙邊的刺激，例如聽左右兩邊輪流出現的聲音，或溫和地輕敲身體左右兩側¹⁴。有些研究者認為，這不但有助放鬆，還能增

強我們對心理影像的敏感度。但是最讓安妮覺得自在的，還是她的海灣影像，以及我最初教她的呼吸練習。因此我們繼續這兩項練習，增強她的自信，讓她相信她可以藉由自己的心理鍛鍊，由反射狀態邁向接納狀態。

我想讓她持續對身體保有正面的感覺，因此接下來我建議嘗試一種顏色練習，用不同顏色喚起不同的感覺狀態。我在做這項練習時，會用到一套有不同顏色鏡片的眼鏡。顏色對很多人而言，都是很強烈的情緒暗示，但在安妮的例子裡，我則請她把焦點集中在身體本身的感官知覺。同樣的，用這種方法認知自己身體感覺的轉變，似乎還算安全，某些病人甚至覺得很有趣。安妮戴上第一副的綠色眼鏡之後，並沒有任何感覺。「我沒有什麼感覺……跟平常一樣……空白一片。」但是當她戴上第二副，剛好是紫色的眼鏡，她卻驚呼起來，「哇！好怪！」她指著自己的上胸，說：「這邊上面有種癢癢的感覺。」

在那之後，每換一種顏色，安妮就可以感覺到身體的改變。紅色喚起了她四肢的能量，「好像有螞蟥爬上我的手臂」；藍色讓她的肚子有種消了氣的感覺，「像出現一個洞」；黃色則讓她的喉嚨有種收緊的感覺。這不是測驗——每個人都會有獨一無二的反應。這個練習的重點只是在製造出完全不同的知覺，讓安妮可以開始辨識自己內在狀態的改變。

對自己新發現的能力，安妮一開始感到很興奮，因此我們那次晤談花了很多時間在戴不同的眼鏡，讓她體驗這種刺激神經的方式，並找到語言來形容身體的感覺。但是當我建議下次再來嘗試身體掃描時，她立刻變得恐懼而猶豫。「我不想又恐慌起來，」她說，同時把手放在自己的心臟上，做出保護的動作。「那些感覺不對勁……我受

不了。」

我提醒她，她現在有了自己的安全地方，隨時都可以在那裡尋求慰藉，而且我保證我們會慢慢來。安妮內在的童年世界一直超過她所能容忍的限度——一直都是如此。但現在她或許會很驚訝地發現，她可以學會忍受過去所不能忍受的。

提高容忍限度

一個人的改變通常都來自於「提高容忍限度」，不論是在治療過程或日常生活裡。當這個限度提高時，即使面對過去讓我們身心崩潰的壓力，我們也能保持平衡。

請把這限度想像成一個激發（任何種類的刺激）的幅度。這個幅度可能很寬，也可能很窄。如果某個經驗將我們推出容忍限度以外，我們就可能落入僵化跟沮喪，或者落入另一極端的混亂。很窄的容忍限度，會嚴重局限我們的人生。

我們會在日常生活中有各式各樣多重的容忍限度。每個人的容忍限度都不同，並且通常會針對不同的主題，或特定的情緒狀態，而有不同的容忍限度。我可能對哀傷有很高的容忍限度，即使在我或我身邊的人十分難過時，仍能保持身心功能正常。但是對你而言，較低程度的哀傷——不論是你自己或其他人的哀傷——卻可能導致你完全崩潰。相反的，憤怒對我而言則可能較難忍受，只要有人稍微提高音量，可能就會超出我的容忍限度。但是對你來說，或許生氣沒什麼大不了，只是讓人可以「發洩一下」，再繼續往前走。一般而言，我們的容忍限度會決定我們對特定的記憶、議題、情緒，跟身體知覺，感

到自在的程度。只要在我們的容忍限度內，我們就能保持接納狀態，超過之後，我們就會進入反射狀態。

但是現在你可能已經注意到，容忍限度跟我在第四章介紹的整合之河是相呼應的。河流的流動越自由，河的兩岸相隔越開闊，我們就越能獲得並維持整合與連貫。但是如果河流受到局限，我們就經常有可能撞到兩邊的河岸。很多時候，要維持內心健康，關鍵都在於提高容忍限度，以便我們能認知到內在世界的各種元素——而不會被拋向僵化（憂鬱、疏離、迴避），或者混亂（煩躁、焦慮、憤怒）。當我們發展出第七感，我們的容忍限度也就會提高，我們就能以更接納而清晰的態度，充分體會我們的人生。

如果我們一輩子都沒有第七感，我們可能會對某個特定的情緒或議題，不斷縮小容忍限度，結果就可能衝破這個容忍的限度，而跳進反射反應的混亂中；或者徹底迴避任何會引起這類撕裂的情境，在不自覺的情況下局限了我們的人生，無法跳脫僵化的枷鎖，自由地成長。要提高容忍限度，讓自己對某個感受或情境更自在、更能適應，就必須改變深深嵌在神經網路當中的連結。

充分感受：存在於當下的療癒力量

生命中擁有一個關懷我們的、值得信賴的、能同頻率體會我們內在世界的人，經常是幫助我們提高容忍限度的最初關鍵。安妮在童年後期缺少了這樣的關係，因此她對於身體感覺認知和基本情緒的容忍限度都降低了。跟皮質下區域輸入的資訊切斷關係，曾經是她求生的工具，但現在卻局限了她的人生。如果我能對安妮毫無保留，如果我

能讓自己的內在世界與她的內在世界共鳴，同時保持我自己的開放，我就能幫助她找到自己的感官知覺，並發現它們的意義，而提高她的容忍限度。

還記得嗎？共鳴迴路當中包含了鏡像神經元，而安妮能藉由這類神經元，在我回應她時，與我產生共鳴。因此當我在安妮難過的時刻毫無保留，就可以幫助她與我的內在安全感共鳴。以下是關於人際關係的一項重點：共鳴迴路不但讓我們可以「感覺被感覺」，讓我們互相連結，也會有助於調節我們的內在狀態（位於共鳴迴路最上方的中央前額葉區域就會影響我們的皮質下狀態）。換句話說，我跟安妮之間的人際共鳴將幫助她提高容忍限度，讓她覺得夠安全，而能感受自己的感覺。所以當我們面對面相處時，我們才能幫助彼此成長，並啟動長期的突觸的變化，即使晤談結束後，她也能從中受益。此外，安妮還能藉由在家持續進行內在反思練習，包括呼吸練習跟步行冥想等，進一步加強突觸的改變，而改變她與自己身體的溝通。

在下一次晤談開始時，我再度邀請安妮重做上次引發她恐慌的身體掃描。從我們第一次晤談至今，已經過了十個星期，而在此期間，她一直都固定在家練習，我們之間也發展出了信任與協力的關係。內在安全祕境的想像，和彩色眼鏡實驗等，也幫助她用比較客觀和接納的方式觀察自己的內在世界。此外，她還從家庭醫師那裡拿到了毫無問題的檢查報告，確定她的心臟在二度檢查後仍沒有發現任何生理上的問題。但是我還是以很慢的速度進行身體掃描，讓她有充分時間浸淫在自己的知覺裡，感受她下肢、臀部跟肚子的細微感官知覺。

但是當我們進行到她的胸部時，她的恐慌又開始浮現。她皺起眉頭，左手伸到胸口。她睜開眼睛，說要停下來。我提醒她，不論那感覺是什麼，她都可以求助於呼吸練習，跟她的內在安全祕境。如果她

覺得自己快要受不了，就可以隨時轉換焦點，回到她專屬的安全祕境，那個海灣的影像裡，花一點時間看著海浪來去。她閉上眼睛，專注在呼吸上，於是臉部表情便慢慢放鬆下來。她再度睜開眼睛，直視著我，然後說：「謝謝。」

我建議她或許可以花幾分鐘，讓這種新的開放的意識充滿自己。她的身體似乎已經在椅子上放鬆下來，我也看到她的雙手鬆開，她的臉部變得比較柔和，我說，她可能也注意到了，她可以利用轉移注意力焦點來鎮定自己的身體跟心理。

安娜說她準備好再「繼續往前」了，於是我們回到身體掃描。當她聚焦在胸部的位置時，恐慌再度浮現，但這次她說她可以意識到那來自「比較遠的地方」。她已經學會，她可以只是感受她的感覺，而且不只她會「沒事」，那些感覺本身還會改變，變得比較不那麼難以承受。

這就是恐慌症狀奇怪的一點——當我們靠向它時，它就會放鬆它對我們的掌控。反思的力量讓我們可以接近，而不是逃避生命帶來的任何事物。當我們學會「充分感受」一個感覺，給它時間，讓它待在認知裡，我們就會發現感覺——即使是非常強大而令人害怕的感覺——也就像海岸上的浪花一樣，會先高漲起來，但之後就消散無蹤。恐慌也不過是一種感覺，是我們腦中一組神經的啟動。保持開放，充分感受它，或其他任何一種令人難受的感覺，都並不容易，卻是跨過重重自我防禦城牆的關鍵性的一大步。

身體的智慧

安妮學習面對並調節自己的焦慮，提高自己的容忍限度時，顯露出了什麼？現在有哪些感官知覺、意象、感受、思考，可以自由地浮現出來？當我們在那次晤談中重新做身體掃描時，安妮覺得胸口有一波寒意，四肢緊繃。她再度說她難以呼吸。她在她的海灣中停留了片刻，而且根據她後來所說，她在當時是跟隨著自己的呼吸，彷彿呼吸是岸上的一波波海浪。之後她便說她可以繼續下去。

當她充分感受自己的內在經驗時，她父親跟她繼母的影像出現在她的腦海裡。他們的臉讓她害怕，也讓她懷疑她之所以恐慌，或許就是害怕他們的刻薄，他們對她的不公對待。於是她再度專注在呼吸上，讓自己穩定地佇立在她的內在軸心，也就是處在調節與自我安撫的前額葉皮質所擁有的，開放而接納的狀態。

這時安娜開始顫抖，臉部表情緊繃，淚水開始滑下她的臉頰。「我看到一張照片，但那張照片不只是我的記憶……我曾見過它，它是我的。那是我所擁有的唯一一張照片，我剩下的唯一的東西。是我跟我媽媽的照片。」安妮睜開眼睛，看著我。「我把那張照片藏在衣櫥裡某個地方，這幾年我都沒再看過它。」她顯得如釋重負，但也精疲力盡。我們的晤談已經要結束了，於是我問安妮願不願意花幾分鐘感受自己的呼吸，讓身體放鬆，讓她的內心充分體會她在這次晤談所經歷的一切。

為了充分探索她由心臟傳達的傷痛感受，我們在下次晤談時又重做身體掃描。安妮一開始的恐慌感覺在掃描練習中逐漸改變。此刻她開始覺得胸口沉重，喉嚨緊縮。然後淚水盈滿她的眼眶。當恐慌被容許循著自然軌跡演變，不被自我防衛反應阻擋時，便會邁向完成，然後消散，深藏在安妮心中的情緒就會顯露出來，一種深刻的哀傷。此刻，對安妮而言，充分感受的意義就是讓這些喪失與哀悼的情緒慢慢

開展。

在之後的一次晤談中，我們就只是坐在那裡，讓母親擁抱著她的影像充滿她——就如她所記得的照片中的樣子。一開始，她的眼淚緩緩流下，只有幾滴淚水，似乎她自己也沒注意到，也沒有伸手去擦。但是當我們坐在一起，充分感受她的一切感受時，她開始不可遏抑地哭泣起來，甚至彎下腰來，發出痛苦的呻吟。我用我自己的非語言訊號——嘆息、安靜的「嗯」，以及同頻率的呼吸等，讓她意識到我們的連結。當她睜開眼睛時，我們看著對方，我發現自己也流下眼淚。

「我知道這聽起來很奇怪，」她說，眼神比我以前所見過的任何時候都溫柔，「但是我可以感覺到我母親的存在。我知道她在這裡，跟我在一起。」

然後安妮告訴我，她在這次晤談前一晚，做了一個夢：「我已經幾十年沒做夢了，而且這個夢還很怪異。」夢是睡眠的傑作，是我們整合記憶與情緒的一個重要方法。當皮質層的壓抑力量放鬆，讓皮質下的邊緣與腦幹區域能放肆想像與感受時，夢才會產生。夢境本身是一個大合成物，融合了尋找化解的記憶、每天生活遺留下來的元素、睡眠當時的感官輸入資訊，以及大腦在快速動眼睡眠（rapid-eye-movement, REM）進行狂野的活動時，所製造出來的隨機影像。

我認為這是一個好徵兆，因為這表示安妮的皮質下區域現在終於能將資訊送入她睡眠中的大腦裡——足以讓她在醒來後還記得這些內在影像。我仔細地聆聽。

「在夢裡，我要游向岸邊，但是海浪往外捲，我沒辦法抵抗。然後我發現我的腿跟一艘船綁在一起，而那艘船一直往外海去，但是我還是想回到岸上。我瘋狂地划水，但是我越來越累。那艘船不斷往外漂，於是我再也看不到岸邊了。我今天早上醒來的時候，覺得好恐

慌。那感覺好糟。」

我請她更清楚地描述醒來時的感覺，以及她跟我描述夢境時，心裡想到的事。

「我不知道。我覺得很怪。或許我只是太累了。」

但是一星期後，她描述了她的第二個夢，還告訴了我她在治療日記裡寫的筆記。「我又來到水裡了。我可以看到岸邊。但是船又在移動——我很快地被拉到海裡。我覺得我一定會溺死。但是接下來我伸手摸我的腳——我想我真的這麼做了，因為我覺得腳很溫暖——然後我解開了繩索。我鬆開了我的腳，然後死命地踢水。最後我終於到了岸上，精疲力盡地倒在溫暖的沙灘上。我還記得我抬頭看著天空，看到太陽，覺得好安全。然後我醒過來，知道那只是夢，可是我覺得鬆了口氣。」

這一次，她比較能夠討論這些影像對她的意義了。因此我們一起探索，當她被拉離她生命中溫暖而堅實的一切時，她的無助感，以及她終於再度回到岸上時，那重獲安全的如釋重負。

療癒的影像

下一次晤談剛開始時，安妮遞給我一個大信封。她找到了她大約兩歲時，跟她母親一起合照的那張照片。她告訴我，她父親在婚後，就毀掉了會讓他想起她母親的所有東西，也從此絕口不提她母親。直到她離家進入大學之後，她才終於能去看她的外祖父母，就是他們給了她這張照片。

但是信封裡有兩張照片，一張是老照片，另一張則是同樣的影像

放大後，列印出來的。安妮將這張老照片掃描進電腦裡，然後修掉了在畫面背景中「鬼鬼祟祟」的她父親的身影。她說：「我想記著帶給我溫暖的那部分記憶，我不需要跟我父親的刻薄太太或他的哀傷綁在一起。」

放大的照片焦點集中在安妮跟她母親身上，一張舊式的單人沙發上，兩個人依偎在一起。安妮坐在母親膝上，右手興奮地指向相機鏡頭，左手抓著她母親環抱著她的手臂。她母親向下凝望著她，微笑著。那是凍結在時光中的一刻，記錄了一個孩子安穩地在母親的懷抱裡，同時渴望探索世界，而母親則沉浸在女兒給予的喜悅中。

我把照片交還給安妮，她說：「我看得出來她眼中的哀傷。」安妮大約一歲半時，她母親就已經被診斷出罹患癌症了。「我無法想像當她知道她將再也無法照顧我、或看到我長大時，那感覺有多麼可怕。」我們一起坐著，停留在那清明的感覺裡。

在後來的幾週裡，安妮也逐漸開始思考她父親當時想必非常難過——她的外祖父母告訴過她，他深愛她母親，而她母親過世時，他整個人完全崩潰。有一天她對我說：「我想他在我母親過世後，已經盡力了，他自己都還那麼年輕，才二十六歲。但是我還是不明白為什麼他就這樣消失不見——還有他為什麼會選擇這樣的怪獸當他的新太太。我母親過世的時候，我父親在很多方面似乎也就死了。」

當安妮開放面對她所有的感覺，包括愛、喪失、困惑、憤怒，甚至原諒，她的哀傷就終於可以循著自然的軌跡前進了。

安妮一開始只打算嘗試幾個月的心理治療，但她後來決定繼續。隨著治療工作逐步進展，她的生命開始有了過去數十年來一直缺少的、充滿活力的感覺。她開始花時間規律運動。心悸發作的頻率逐漸降低，最後終於完全消失。她開始跟同事在工作之餘來往，也找到時

間跟女兒們「只是相處在一起」，而且發現她們有些共同的興趣（原來兩個小女孩也都喜歡美術）。她不再每個週末在辦公室加班，而是刻意計劃跟孩子們出遊。「我知道她們待在我身邊的時間不多了。」她告訴我。

現在安妮在晤談室裡顯得更能表達她自己。她的姿態不同於以往，她似乎可以與自己的身體自在相處了，動作也變得比較流暢放鬆。她開始把頭髮放下來，自然披在肩上。她也告訴我，她不再覺得自己心裡很空虛了。

-
- 1 James Joyce, *Dubliners* (New York: Signet, 1993)。
 - 2 有些學者認為，能夠感知心臟，是具有內在感知能力的跡象。參見Antoine Bechara and Nasir Naqvi, “Listening to Your Heart: Interoceptive Awareness as a Gateway to Feeling,” *Nature Neuroscience* 7 (2004): 102-3。
 - 3 參見Ran R. Hassin, James S. Uleman, and John A. Bargh, eds., *The New Unconscious* (Oxford: Oxford University Press, 2006)，以及我們會在下一章節談到的關於內隱性記憶的研究。
 - 4 參見Naomi Eisenberger and Matt Lieberman, “Why Rejection Hurts: A Common Neural Alarm System for Physical and Social Pain,” *Trends in Cognitive Sciences* 8, no. 7 (2004): 294-300。
 - 5 參見A. D. (Bud) Craig, “How Do You Feel—Now? The Anterior Insula and Human Awareness,” *Nature Reviews: Neuroscience* 10, n

o. 1 (2009): 59-70; Hugo D. Critchley, “The Human Cortex Responds to an Interoceptive Challenge,” *Proceedings of National Academy of Science* 101, no. 17 (2004): 6333-34; Olga Pollatos, Klaus Gramann, and Rainer Schandry, “Neural Systems Connecting Interoceptive Awareness and Feelings,” *Human Brain Mapping* 28, no. 1 (2007): 9-18; Hugo D. Critchley, “Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration,” *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 154-66; Hugo D. Critchley et al., “Neural Systems Supporting Interoceptive Awareness,” *Nature Neuroscience* 7 (2004): 189-95; A. D. (Bud) Craig, “How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body,” *Nature Reviews: Neuroscience* 3 (2002): 655-66; Tania Singer et al., “Empathy for Pain Involves the Affective but not Sensory Components of Pain,” *Science* 303 (2004): 1157-62; A. D. (Bud) Craig, “Human Feelings: Why Are Some More Aware than Others?,” *Trends in Cognitive Sciences* 8, no. 6 (2004): 239-41。

- 6 前腦島（anterior insula）以及中央前額葉區域的另一個部位，前扣帶（anterior cingulate）都有一種獨特的細胞，稱為「馮伊寇諾姆氏細胞」（von Economo neuron），或稱為紡錘細胞（spindle cell）。它們是形狀細長，連結性極強的細胞，而且只存在共鳴迴路中。有一種觀點認為這些細胞可以在物理距離遙遠的區域，例如前腦跟前扣帶之間，建立起快速的溝通管道。紡錘細胞的數目在成人腦中最多，在兒童、大猩猩跟黑猩猩腦中就相對少了許多。而在猿猴跟其他哺乳動物身上則根本不存在。紡錘細胞在不同物種身上的分布情形，剛好對應到這些物種不同的自我認知能力，因此有些研究者相信，這種特殊的細胞或許在自我認知功能中扮演了重要角色。另外有兩種非靈長類的哺乳動物，大象跟海豚，也能夠在鏡子裡認出自己（標準

的「自我認知實驗」），而研究發現牠們也有紡錘狀細胞。我們因為具有高度整合性的，充滿紡錘細胞的腦島跟前扣帶，因此能認知到自己的情緒狀態，而能監控自己的內在世界。此外，加上相關的鏡像神經元功能後，我們還能夠認知別人的內在經驗。不過，腦島與前扣帶的連結還給予了我們另一項能力。前扣帶會與中央前額葉皮質的其他功能密切合作，而調整我們的內在狀態。如果一個人設法阻止資訊流向前腦島與前扣帶，則他不但能消除對情緒的認知，還會失去調節情緒狀態的功能。他們就會因此無法用皮質層監督與調整自己的內在世界。

- 7 請參見Porges所提出的「多迷走神經理論」（polyvagal theory）。他認為迷走神經系統的不同分支，以及自律神經系統中的交感神經分支，都跟我們腦幹對威脅的反應有關。他創造了「神經感知」（neuroception）這個名詞，指我們會以這種方式評估一個情境是否會帶來威脅，然後在感受到危險時，會啟動戰鬥—逃跑—凍結反應。但如果我們評估情況安全，就會啟動「人際交往」系統，而變得能接納感受他人。Porges稱此為「無恐懼的愛」（love without fear）。我受到他的研究啟發，而在*The Mindful Brain*中描述到一種平行的歷程，也就是內在的同頻率會創造出安全狀態，而啟動我們的自我參與（self-engagement）系統——也就是能夠開放接受自我，準備好成為自己最好的朋友。請見Porges, “Reciprocal Influences Between Body and Brain in the Perception and Expression of Affect”。

- 8 參見Paul Ekman and Erika Rosenberg, *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System* (FACS), 2nd ed. (Oxford:Oxford University Press, 2005)。

- 9 關於基本情緒的概念，請見Siegel, *The Developing Mind* 。
- 10 關於Michael Anderson對於潛抑與大腦功能的研究，請見Michael Anderson et al., “Neural Systems Underlying the Suppression of Unwanted Memories,” *Science* 9, no. 303 (2004) : 232-35 。
- 11 參見A. A. Miasnikov, J. C. Chen, and N. M. Weinberger, “Behavioral Memory Induced by Stimulation of the Nucleus Basalis: Effects of Contingency Reversal,” *Neurobiology of Learning and Memory* 91, no. 3 (2009) : 298-309，以及A. A. Miasnikov et al., “Motivationally Neutral Stimulation of the Nucleus Basalis Induces Specific Behavioral Memory,” *Neurobiology of Learning and Memory* 90, no. 1 (2008) : 125-37 。
- 12 相關的資料，請見Heartmath.com；並請參見Bechara and Naqvi, “Listening to Your Heart” 。
- 13 請見Ogden, Pain, and Minton, *Trauma and the Body*, and Peter Levine, *Waking the Tiger* (Berkeley, Calif.: North Atlantic, 1997) 。
- 14 EMDR，或稱「眼動減敏與重處理」(Eye Movement Desensitization and Reprocessing) 是一種治療方式，以固定的程序讓各種感知、影像，和思考可以與對應的刺激同時出現，而引發改變。Francine Shapiro的*EMDR*, 2nd ed. (New York: Guilford, 2001) 與她編輯的*EMDR as an Integrative Psychotherapy Approach: Experts of Diverse Orientations Explore the Paradigm Prism* (Washington, D.C.:APA Press, 2002)，都是極佳的概覽。

第八章

過往的囚徒

記憶、創傷與復原

我跟布魯斯守在一起，等待與敵人的正面衝突，同時感謝還好他當我是朋友，而非敵軍。抹在他臉上的綠色和棕色油彩讓他看起來像個在演戲的四歲孩子，而非三十四歲的退伍軍人，但是他眼中的驚恐，跟他兩百磅重，六呎四吋高的壯碩身形讓我們的處境顯得極其真實。

布魯斯跟許多人一樣，在經歷越戰之後，身心都飽受創傷。我們的人生道路在洛杉磯布瑞特伍德退伍軍人醫院（Brentwood veterans hospital）的一張病床底下有了交集¹。他因為創傷後壓力症候群（post-traumatic stress disorder, PTSD）而住院，這個疾患名稱在當時才剛出現不久。我那時是在精神醫學科受訓的菜鳥，而布魯斯是我最初的幾個病人之一。但我接受到的所有訓練，都無法讓我知道該如何面對他一把抓住我的腳踝，把我拉進他的「洞穴」，將一隻掃把塞進我手裡，吼道：「如果他們追來，馬上開槍！」

布魯斯毫無疑問的是陷入了某個與他的記憶非常相近的想像裡。但這並非一個四歲孩子的遊戲，在我覺得，那比較像是記憶如脫韁野馬地湧現，像是他某部分的過去仍舊在他心裡蠢蠢欲動，時時讓他驚恐——也讓當時的我驚恐。他凝視著房間，彷彿望著持續一整季的熱帶豪雨，有時則會看見敵人接近我們，而用他的掃把將對方驅離。他說他很感謝我的幫忙，他覺得我們合作無間。



經過一小時驚恐又焦慮的警戒之後，布魯斯緊握掃把的手終於稍微放鬆。他緊繃沙啞的聲音沉默下來，他的臉變得柔和，然後他開始低聲啜泣。我幫他爬出床底，在棉被下找到安全的避風港。我坐在他身邊，直到他入睡。

我既驚愕又困惑，漫無目的地走到護士站去，告訴負責的護士剛發生的事。「喔！對！」她說：「那只是布魯斯的記憶重現而已。」她似乎認為這足以解答我的疑問。

那天稍晚，我與督導醫師進行一小時例行的會談。我問我的教授記憶重現到底是什麼。他說：「就是一個人持續被過去的記憶糾纏，不過我們真的不知道記憶重現是怎麼發生的。」他能說的只有這麼多，當時沒有任何人知道更多，但是這讓我覺得不安而茫然。我需要知道更多。

我之前便瞭解人可以藉由選擇性地集中注意力，並暫停對自己嚴苛的評判，而完全進入一個想像的世界²。有些人稱這是「正常解離」（normal dissociation），是自願地暫停質疑，然後迷失在想像裡。玩耍中的孩子通常都是這樣。當我們完全被一本書或一部電影吸引，或陷入一段回憶當中，或沉醉在音樂裡時，也會做同樣的事。我們會縮減注意力照射的範圍，集中在一段經驗上，而關閉意識，不去察覺其他心理活動。當然，在日常生活中，我們一聽到有人叫我們，就能隨時脫離這種全神貫注的狀態去吃晚餐。但是布魯斯的情形不一樣。

布魯斯似乎不覺得床底下的那一小時是他回憶裡的經歷，反而是當下正在發生的事。他還能將新的事物——掃把、床底下的洞穴，跟我——結合到經驗中。這不只是迷失在一段記憶或想像裡。許久以前的感

覺、景像、聲音跟行為都在他內心活了起來，而跟他當下的體驗交織在一起。對我而言，那顯然是一段記憶，但對他而言，這段記憶在他內心已經失去了——或者根本沒有過——某種標示，以致於他無法辨別那是回憶。相反的，這些回憶更像是未經處理的心理素材，是過去的拼圖碎片，而此時此刻在他的感知中痛苦地爆炸開來。

近年來，我們已經能窺見大腦內部的運作，但在此之前，我們都只能猜測記憶的機制如何運作，以及內心究竟如何創造我們對現實的體驗。在我碰到布魯斯的時候，這些侵入性記憶，都只像是不斷扭轉的螺絲，將他飽受折磨的內心拴得更緊。不斷出現的記憶重現幾乎將他撕裂。

之後那個星期，我得知，我們躲藏在床底下的那棟建築入口附近的草叢裡，有人發現了插梢被拔掉的手榴彈。布魯斯否認這跟他有關，但是後來有員工在他房間的儲藏櫃裡發現手榴彈的插梢，他便被移到上鎖的病房去了。不久之後，他又被轉到另一家醫院去，我從此便再也沒有機會幫助他了。到現在我還是會想，不曉得那些手榴彈是出現在什麼樣的扭曲記憶裡。

記憶的形成與重現

認識布魯斯之後的許多年裡，這期間已有許多研究提供了一個基礎架構，幫助我們瞭解並治療創傷後壓力症候群³。到了一九八〇年代後期，許多研究中心都提供了重大貢獻，拼湊出大腦中記憶運作的拼圖。這些早期發現都有助於後來的研究者針對創傷與創傷治療，建立人際神經生物學的觀點。這或許對布魯斯而言已經太遲了，但是現在

我們仍有成千上萬個從新戰事中返家的士兵，亟需心理的療癒。此外還有更多人的日常生活與人際關係持續被未經化解的創傷侵入，而失去適應環境的能力，更使自己的人生受到局限——而他們甚至可能不曾意識到，到底發生了什麼事⁴。你會在本章後段看到艾麗森的實例。她是我最早的長期病人之一，而她的治療，也讓我更清楚看到創傷如何能瓦解一個人的生活，又如何能被化解。

要瞭解創傷記憶，我們最好先回頭談記憶究竟是什麼，以及記憶如何嵌入腦中等基本知識。所謂記憶，就是某個時間的一段經驗在未來影響我們的方式⁵。

就如我在「簡介神經可塑性」中所探討的，對大腦而言，經驗就是神經的啟動。當我們有一段「經驗」時，就是有一叢叢的神經元被啟動，而將訊號傳送下去。神經啟動會激發基因而製造蛋白質，創造出新的突觸，或強化現存突觸，或改變同時分泌的神經傳導素，或改變接收這些傳導素訊息的受器，甚至可能刺激新的神經元生長⁶。神經元啟動甚至可能增厚突觸外圍的髓鞘，而增加電傳導的速度⁷。

一起啟動的神經元，就會連結在一起⁸。在記憶專用術語中，也就是一段記憶會經由神經元成群激發，而被「記錄」下來。而這些神經元群集，或稱為「神經網路輪廓」越常被啟動，之後就越容易被啟動。喚起一段記憶的，可能是一個內在事件——例如一個思緒或感受——也可能是一個外在事件，讓大腦聯想到過去的某件事。大腦就像一個「預期機器」，持續不斷地根據過去發生的事，為未來作好準備。記憶會製造出一個過濾網，讓我們自動預期接下來的事，而形塑我們當下的感知。如此一來，我們記錄在記憶裡的模型其實就會一直影響我們之後的感知，改變我們與世界的互動。

科學界直到過去二十五年來，才終於徹底詳盡地瞭解關於記憶抽

取（memory retrieval）的一項關鍵事實⁹：當我們從儲存庫中抽取一段記憶的記錄，而這段記憶進入我們的認知時，我們不見得會意識到它來自過去。就拿你騎腳踏車的記憶來說，當你跨上腳踏車時，你就會自然而然地開始騎——你會激發許多神經群，能夠踩踏板、平衡跟煞車。這其實是一種記憶：過去的一個事件（學騎腳踏車）影響了你現在的行為（騎腳踏車），但是在今天騎車時，你並不會覺得是在回憶你學會騎車的那天。

相反的，如果我請你回憶你第一次騎腳踏車時，你可能會停頓一下，掃描你的記憶儲存庫，然後或許會想到你父親或大姊在你旁邊跟著跑的景象、你跌倒時的恐懼跟疼痛，或終於騎到街角時的興奮。當這些抽取出的記憶輪廓充滿你的認知時，你會知道你是在回憶過去的事。這也是記憶——但是不同於讓你會騎車的那種記憶。

這兩種記憶歷程會在日常生活中互相交織。讓我們會騎腳踏車的記憶被稱為「內隱性記憶」，而回想起學會騎腳踏車那天的能力則稱為「外顯性記憶」。我在此強調這兩者的區別，是因為我們日常生活用語中所說的「記憶」，嚴格來說都是指顯性記憶，但是大腦科學界近年的發現已經讓我們得以瞭解內隱性記憶與外顯性記憶的不同，並能夠大致掌握為什麼內隱性記憶可以影響現在的我們，而我們卻不會意識到自己正受到過去事件的影響。由於有這些發現，我們才終於可以瞭解布魯斯的記憶重現可能是如何產生的。

讓我們從最早的時候開始，先來談我們還沒出生前就已經擁有的內隱性記憶。

內隱性記憶：心理經驗的基本拼圖

我太太前後懷過兩個孩子，每一次我都會對著子宮裡的他們唱歌。那是我奶奶以前唱給我聽的，一首古老的俄羅斯兒歌，描述小孩子對生命、對母親的愛——「願陽光永遠都在，願好時光永遠都在，願媽咪永遠都在，願我永遠都在。」我會在我妻子懷孕的最後三個月，用俄文跟英文唱這首歌，因為我知道這時候胎兒已經發展出足夠的聽覺系統，能夠聽到透過羊水傳來的聲音。然後在每個孩子出生後的第一週內，我會邀請一位同事來家裡做「研究」（我知道這沒有控制變因，但是很有趣）。我會分別唱出三首歌，同時不透露我在嬰兒出生前唱的是哪一首。毫無疑問的，當寶寶聽到那首熟悉的歌時，眼睛會睜得比較大，也會變得比較專注，我的同事很容易就能分辨他們注意程度的差別。由此可見，他們已經記錄下一段感知記憶了（現在我的孩子都不聽我唱歌了，可能我的聲音從水底下聽起來比較悅耳。）

我們終其一生都會記錄內隱性記憶，而許多研究者認為，我們在出生後頭一年半只會記錄內隱性記憶。嬰兒會記錄氣味、味道、父母的聲音、家裡的聲音，飢餓時肚子的感覺、溫熱牛奶帶來的幸福感、憤怒巨大聲音帶來的驚恐、母親在某個親戚出現時身體變得僵硬的感覺等等。內隱性記憶記錄了我們的感知、情緒、身體感覺，以及隨著我們逐漸長大而學會的爬行、走路、說話或騎腳踏車等行為。

內隱性記憶也掌控了大腦根據經驗做出歸納，也就是從反覆發生的事件建構出心理模型的能力。當許多神經元同時啟動時，就會引發聯想，而歸納則是在聯想後更進一步的功能。大腦會概括並連結類似的事件，建構出作為基礎原型的表徵，也就是所謂的「基模」。如果一個小男孩的母親每天一下班回到家，就會擁抱他，他的內心就會有一個模型，預期母親回家的時刻都會充滿感情與連結。

最後，內隱性記憶還會帶來「促發」的效果，也就是讓大腦準備好以某種特定方式反應。當這個小男孩的母親回到家時，他就會預期得到擁抱。他的內在世界不但準備好接受這個表示愛的動作，他也會在聽到車子開上車道時，就期待地揮舞雙手。隨著我們逐漸長大，促發仍會在較複雜的行為中繼續發揮作用。例如你已經學會游泳，那麼當你穿上泳衣時，就會促發你的游泳行為模式，並在你跳入泳池時被啟動。

內隱性記憶的這六種功能——感知、情緒、身體感覺、行為、心理模型與促發——就像在內心運作的基本拼圖片段，讓過去的經驗藉此來影響現在的我們。當一段經驗「結束」，而我們繼續在時間之河中前進時，這些神經突觸連結仍會繼續留下來，形塑跟過濾我們當下的經驗跟感知。我們的大腦——我們的聯想器官跟預期機器——便是利用這些來自過去的隱性材料，讓我們做好準備，面對未來。

內隱性記憶的三項獨特特徵如下：（1）你不需要集中有意識的注意力，就能創造，也就是記錄內隱性記憶；（2）當一段內隱性記憶從儲存庫中冒出來時，你不會感覺到某種來自過去的東西被喚起；（3）內隱性記憶不會運用到腦中一個名為海馬迴的部位。更深入探討這些特徵，就能帶領我們深入布魯斯的記憶重現之謎。

未被察覺的記憶

如果你志願參與一項稱為分散注意（divided attention）的經典研究¹⁰，實驗過程大致如下：研究人員會給你一副耳機，在兩邊耳朵播放不同的聲音，並要求你只注意左邊傳來的聲音。一分鐘後，研究人

員會問你聽到什麼。你可能回答，你聽到有人念出一串動物園裡的動物名稱。那麼講話的人的性別是？你回答是男性。很好。那麼你的右耳聽到什麼？你說只有一些模糊的喃喃自語的聲音。那麼你可以分辨是男性或女性的聲音嗎？你說不行，你連這點都不記得。

但是之後研究人員會進行所謂的間接記憶測試，而顯示右耳耳機傳來的訊息確實進入了你的內心，影響了你的記憶——你的內隱性記憶。你不記得你的右耳聽到一個女性的聲音念出花的名稱，但如果研究人員請你填空，給你某個字的提示，例如「r__e」，你很可能會填「rose」，拼出「玫瑰」這個字，而不是其他任何可能的字，即使你也不知道為什麼。如果你聽到的是一連串的食物名稱，那麼你很可能會填出「rice」，也就是「米」這個字。這就表示你的語言中樞受到了促發作用的影響。

當你沒有集中注意力的右耳接收到資訊時，你的大腦會將這些資訊記錄成感知的內隱性記憶，這時資訊就不會經過海馬迴。海馬迴是邊緣區域中，一叢形狀像海馬的神經元，其功能是整合腦中分散的幾個區域。直接注意力會掌控海馬迴的運作¹¹，而間接注意力——不需聚焦，不需認知參與的注意力——則會記錄內隱性記憶，但不會動用到海馬迴。

同樣的，僅止於隱性的記憶其實會被意識察覺，只是不會被「標示」，或感覺像是來自於過去。這跟「潛意識記憶」（unconscious memory）的概念截然不同。「潛意識記憶」表示某種事物被埋藏、無法被獲取，或「被壓抑」而不能進入日常生活的意識層面。但是被重新啟動的內隱性記憶則是完全可以被意識到，只是你不會覺得它是來自於過去。

即使連神經學的學生都很難掌握內隱性記憶這種奇異的特質，所

以我想在此分享十九世紀一位名為柯萊佛德（Claffard）的神經學家的故事。他的病人X夫人似乎可以跟醫生閒聊各種日常生活事件，但是如果醫生離開房間，幾分鐘後回來時，她就不認得醫生了，也不記得他們先前的談話。他就得重新正式介紹自己，然後從頭開始。有一天，柯萊佛德醫生故意在手裡藏了一根別針，當他跟X夫人見面並自我介紹時，伸出手與她握手，夫人被狠狠刺了一下，痛得大叫起來。下次見面時，柯萊佛德醫生一如往常自我介紹，並伸出手。然而X夫人卻縮回手，不肯跟他握手。當被問到為什麼時，她說：「有時候醫生做的一些動作會讓你很痛。」

「有時候醫生做的一些動作會讓你很痛」，就是依據內隱性記憶而形成的心理模型。它表現出來時，是一個完全存在於意識層面的信念，但是X夫人無法意識到它的源頭其實來自於過去的經驗。

我們每個人都有的隱性心理模型會過濾我們隨時隨地獲得的感知，並且預先判斷我們的處境¹²。而且沒錯，它們很可能影響到我們各式各樣的態度與信念——不論是針對自己或別人。隱性心理模式的呈現可能是一種身體的感覺、一種情緒反應、一種偏頗的感知，或一種行為反應模式。我們不會察覺自己是因為過去經驗而產生偏見，反而堅信我們的信念跟反應都是根據當下的明智判斷而來。

舉例來說，或許你曾經在入選學校壘球隊後興高采烈地回家，卻只得到父母冷淡的反應，那麼那種不被讚許的感覺可能就會擴及其他的運動，並在你自己的孩子有一天對運動感興趣時重現。又或許你父母有意識地避免對其他種族、宗教或性傾向的人，有明顯的負面評論，但是當你帶一個不同背景的朋友回家時，還是可能察覺到他們顯示出的怒氣、失望，或厭惡的非語言訊號。

雖然所有人都會有這些隱性的心理模型，但是藉由第七感，我們

可以開始設法擺脫它們狡猾而有力的影響，避免放任它們製造我們此時此刻的感知與信念。此外，能清楚深刻地看見自己的內在世界，也會讓我們有機會集中意識，促進記憶的整合。當記憶被整合時，這些來自過去分散拼圖片段就能連結成比較複雜，也比較有彈性、有適應力的外顯性記憶。

外顯性記憶：組合內心的拼圖

幼兒在滿兩歲前，外顯性記憶就會開始萌芽，並可以被觀察到¹³。不過雖然大多數學齡前兒童會有很生動的記憶，但大多數成人都不太記得五六歲前的事（這種現象稱為「童年失憶」）。要記錄外顯性記憶，一個人必須有能力集中注意力，並將經驗的各個元素整合成事實的或自傳的表徵。這讓我們可以建構出關於這個世界、他人與自己的基本知識架構，以便隨意地喚起、檢視，並以新的、有彈性的方式加以分類。父母親會鼓勵幼小的孩子講述昨天去動物園遊玩的經過，或他們今天早上在遊戲場見到誰，就是出於直覺地在強化孩子的這種能力。

當我們在抽取一段外顯性記憶時，我們會「確實」感覺自己在將過去的某種東西帶到意識中。如果我請你回憶你上次的生日，你可能會告訴我，你那天在哪裡，那天是星期幾，以及誰跟你一起慶祝等。你的內在影像會連結到事實，以及你過去的那段經驗或事件發生時，那時所感受的自我意識。這就是外顯性記憶的兩種形式：事實記憶（factual memory），與事件記憶（episodic memory），也就是記得在生命中某個特定事件中的自己。你可能還記得，我們在第六章斯圖亞

特的故事中看到，對某些人而言，喚起某種記憶會比較容易。

隨著人生進展，我們會把許多事件記憶按照時間來排列，歸入較大的檔案或集合中。這種集合起來的事件記憶就稱為自傳性記憶，因此你現在可以比較自己十歲跟二十歲的生日，而說出一個哀傷或有趣的故事。你可以建構出一個連貫的生命故事。

大腦負責記錄外顯性記憶的部位，也就是海馬迴，當海馬迴逐漸發展成熟，你就能開始創造自己的事實與事件記憶。海馬迴會終其一生不斷生長，持續記下外顯性記憶，讓我們可以認識這個世界跟我們自己。

海馬迴：拼圖大師

如果你回想我們的掌中大腦模型，海馬迴就在大拇指的位置，也就是在兩邊半腦的邊緣系統區域裡，左右各一。左邊的海馬迴主要負責處理事實，而右邊的則專職處理有關自我的事件性記憶。海馬迴會跟其他邊緣區域中的神經系統密切合作，例如跟激發恐懼的杏仁核合作，讓經驗的細節伴隨著情緒的基調和事件的意義。它也擁有廣泛的連結，而能結合分散在邊緣區域，以及皮質層中負責感知與計劃的各部位。在左半腦的海馬迴負責建造有關事實跟語言的知識；而在右半腦的海馬迴則會根據時間與主題，組織我們生命故事的材料。海馬迴的這些工作都有助於記憶的「搜尋引擎」更有效率地抽取記憶。我們可以把海馬迴想成是一位拼圖大師，能夠將內隱性記憶中分散的影像與感覺拼湊在一起，組合成事實性與自傳性記憶的「圖像」。

我們必須有專注的注意力，才能啟動海馬迴，將散布在神經網路

各處的內隱性記憶的片段連結起來。當經驗的影像與感覺停留在「僅止於隱性」的形態，沒有被海馬迴整合時，就只是未經整理的、散亂的神經模式。它們不會被標示為過去的表徵，也不會變成可揭露的敘述，無法進入我們的生命故事、定義我們是誰。這類僅止於隱性的記憶會持續影響我們對於此時此刻現實的主觀感覺，影響我們每一刻的感覺，但這種影響力卻不是我們的意識能察覺的。我們必須將這些隱性拼圖碎片組合起來，成為顯性的形式，才可能反思它們對我們生命的影響。

當海馬迴斷線時

柯萊佛德醫生的病人X夫人無法將她的經驗記錄成外顯性記憶，是因為她腦部靠近海馬迴的位置受過創傷。我曾經在一場晚宴遇到過一位男士，也有類似的情形。他很禮貌地告訴我，他兩側的海馬迴都中風過，因此在我等一下離開去拿飲料之後，如果他不記得我是誰，請我不要生氣。事實上，當我回來時，我們確實又重新自我介紹了一次。

但並不只有永久的損傷，才會影響外顯性記憶。我曾經聽一個病人說過以下的故事：他有一次要搭乘過夜的班機橫越美國，因此請家庭醫生開藥，幫助他在飛機上入睡。這位醫生開給他一種才剛上市的安眠藥，而我這個病人為了能好好睡一覺，吃下了高於處方一倍的劑量。結果三天的旅程結束後，他對於那趟航程之後發生的事，完全沒有任何（顯性的）記憶——即使他在目的地所見到的人都跟他保證他看起來完全清醒，意識清楚（製造這種安眠藥的藥廠後來將最低劑量減

半)。

酒精就跟一些助眠藥物一樣，也是出了名地能暫停海馬迴的運作。酒精引發的「暫時失憶」並不同於昏厥，暫時失憶的人會是清醒的（即使功能受損），但是沒辦法將經驗記錄成外顯性記憶。喝酒之後短暫失憶的人可能不「記得」他們是怎麼到家的，或怎麼遇到第二天早上躺在他們床上的那個人。

暴怒也可能關閉海馬迴¹⁴，所以當一個人他說不記得自己在無法控制的憤怒狀態下說過什麼話或做過什麼事，可能不是在說謊。

新近的研究也顯示，極度激烈的情緒狀態——超過我們平常容忍限度的情緒——也可能製造出極高程度的壓力，而關閉海馬迴。例如在驚恐狀態下釋放過多的壓力荷爾蒙，就可能阻斷海馬迴的整合功能。

我第一次讀到這項研究時¹⁵，就知道我終於可能回答我從認識布魯斯之後，就一直存在的疑問：到底什麼是記憶重現？記憶重現很可能是僅止於內隱性記憶的一項創傷經驗被啟動的結果。某一段過去經驗的認知、情緒、身體感覺跟行為，都完全存在布魯斯的意識中，但是它們沒有被標示為來自過去。由於當時海馬迴被阻斷了，因此當下每一刻的原始經驗片段便仍舊是混亂的隱性記憶碎片，不受控制地散布四處。事發當時，記錄感知、感覺跟情緒的大腦迴路仍啟動著，但是布魯斯無法知道這些內在的影像跟感覺是來自於過去。當記憶重現時，便是他的大腦抽取出許多「僅止於隱性」的記憶，而將他淹沒。

創傷、記憶與大腦

在布魯斯把我拉進床底下之前，我們已經開始探索他在越南的經

驗。在某次晤談開始時，他說他不想談論那段過去，但是他知道他應該講。他是他們那個單位少數的倖存者之一。他一談起那段過去，臉部表情就會變得緊繃，眼睛似乎會往上翻，雙手也會開始顫抖。就在吞吞吐吐、支離破碎的片段中，慢慢以言語、哭喊，還有布魯斯可以清楚看見、也能試圖描述的影像，顯現出他的過往經歷。他時而高舉雙手，時而蓋住雙眼，而他的嘶吼與低語，到現在我都還能聽見。

布魯斯的同鄉好友傑克在軍隊裡跟他在同一排。他們有一天在鄰近非武裝地區的地方巡邏，結果遭到偷襲。傑克的頭部被擊中。腿部中彈而無法移動的布魯斯抱著傑克癱軟的身體，在等待救援直升機來到時，看著傑克在他懷中死去。當時四周爆炸不斷，布魯斯的大腦變得一片空白。之後他能組合起來的第一個影像是西貢某間醫院的病房。病歷顯示醫療團隊當時擔心他可能腦部受傷，因為他好幾個星期無法言語。一回到美國，布魯斯就開始努力適應文明世界的生活。但是他的腿傷雖然痊癒，他的心卻瓦解崩潰了。退伍十年後，他住進了退伍軍人醫院，之後我便在那裡開始實習。

布魯斯的大腦發生了什麼事？科學能提供的最好的解釋，也只是一個受到研究支持，但尚未被證實的概念架構。經歷極端創傷帶來的壓力讓布魯斯充滿驚恐，而在衝擊下崩潰。在這樣高度壓力的情境下，「戰鬥—逃跑—凍結」反應會讓身體充斥著可體松，而這種化學物質已經證實會阻斷海馬迴的運作。就如我之前描述的，任何東西如果暫時阻斷海馬迴的運作，也就會阻斷外顯性記憶的形成——效果就類似酒精或安眠藥。這就會引發類似暫時失憶的情況，也就是化學物質引發的解離（只是這時引發的化學物質是可體松，而非藥物或酒精）。矛盾的是，引發暫時失憶與外顯性記憶中斷的強烈反應，同時也會刺激杏仁核分泌另一種「戰鬥—逃跑—凍結」反應中的化學物質

——腎上腺素，而加強內隱性記憶的紀錄。高濃度的腎上腺素會在內隱性記憶中烙印上原始創傷記憶的痕跡——驚恐的感覺、感知的細節、「戰鬥—逃跑—凍結」的典型行為反應，以及當時所有身體的疼痛感覺¹⁶。

由此我們就可以解釋創傷後壓力症候群看似互相矛盾的現象——患者對於原始事件幾乎沒有外顯性記憶，但以內隱性記憶重現，或以其他不受控制的內隱性記憶片段呈現出來的記憶，卻是出奇的清晰。唯有明白不同類型的記憶其實仰賴大腦不同部位的運作，我們才能理解為什麼強化過的內隱性記憶，以及中斷了的外顯性記憶，會在創傷時同時發生。

創傷也可能會藉由解離的機轉（the mechanism of dissociation），而暫時關閉海馬迴。在面對令人難以招架的經驗，或危及我們生存的威脅，又不可能脫身時，我們的身體不但會分泌出大量的阻斷記憶的壓力激素，大腦還可能把集中的注意力投注到威脅以外的地方，以設法逃避。雖然我們還不清楚這究竟是如何發生的，但是我們的意識會完全集中在環境中不會造成創傷的面向，或集中在想像中的內在世界裡。

我不知道布魯斯面對殺死他朋友的偷襲時，是否也出現解離狀態，但是許多受過重大創傷的人都能清楚記得事件當時發生的解離狀態。在協助布魯斯之後，過了幾年，我治療了一個年輕女性。她在十四歲時，被三個男人困在一間老舊倉庫裡，受到性侵害。她告訴我，當他們開始侵犯她時，她看到有一些小花從地板角落的牆板裂縫裡鑽出來。她把注意力專注在這些小花上，而它們就在她心裡長成一片想像中的草原。她停留在這片草原上，藉此轉移意識層面的知覺，而不去察覺那令人無法承受的痛苦無助的感覺。

這類求生策略的問題是，雖然她當下的知覺被阻斷了，但是海馬迴的暫時關閉並沒有辦法阻斷內隱性記憶記錄這段經驗。十五年後，有一次她跟男友一起沖澡時，水流在浴室地板上的聲音突然引發了全面性的記憶重現。她遭到攻擊的那天下著大雨，而那內隱性記憶突然就湧進她的意識裡，彷彿她就在當下遭受侵害——被她的男友攻擊。幸運的是，她來找我尋求治療時，我已經將有關注意力、海馬迴與記憶的新近研究融合在治療裡，因此能理解她的經驗，也知道該如何幫助她。

雖然我們目前只能在科學實驗室裡證實海馬迴在記憶整合中扮演重要角色，但是身為臨床治療師，我發現記憶整合受阻確實可能解釋許多常見的創傷後壓力症候群症狀。過度警覺與爆炸性情緒、身體感覺麻痺或無知覺、覺得自己「不真實」，以及以各種方式重新體驗原始的創傷經驗，包括記憶重現，或在清醒時反覆經歷令人痛苦的片段記憶等，都可能是僅止於隱性的記憶以及其他心理歷程中斷所導致的結果。

諸如夢魘與快速動眼睡眠障礙等現象，也是創傷後壓力症候群的重要特徵¹⁷，而這些現象也讓我們有機會一窺以隱性方式記錄的創傷記憶碎片，如何會在事發許久之後，以驚人的力量在現在的生活裡爆炸開來。記憶在被完全整合到皮質層，成為永久外顯性記憶之前，必須先經歷一個稱為「固化」（consolidation）的歷程，而這個歷程似乎要仰賴睡眠中的「快速動眼期」才能完成。許多罹患創傷後壓力症候群的人都有快速動眼睡眠中斷的問題，這或許可進一步解釋為什麼他們的創傷經驗會一直保持在隱性狀態，而像上述那些例子一樣，變成睡眠中的夢魘，或清醒時的各種不安症狀。

過去數百年來，研究者一再在士兵身上發現創傷所帶來的，令人

崩潰的侵入性症狀，並以許多種不同方式加以描述，例如「砲彈震撼」。但現代所使用的「創傷壓力症候群」的診斷，則讓我們可以看到戰場經驗與局限許多人生命的創傷經驗，其實有許多相同之處。以下我想介紹兩個這類的病人。

運用海馬迴來治療創傷

艾麗森最初是在三十二歲時，因為長期以來包括嚴重性障礙等親密關係的問題，而來找我治療。在我請她描述她的童年時，她說除了她父母在她三歲時離婚以外，其他都「還好」。她母親在她五歲時再婚，後來又生了兩個孩子。之後他們的家庭生活就一直很「正常」。我不確定所謂「正常」究竟是什麼意思，但我想我們可以之後再回頭看，因為她現在的生活就已經有許多值得探索的地方。

治療幾個月之後，她提起一個已經困擾她一段時間的身體健康問題。她說她一直有背痛的宿疾，而現在越來越嚴重。她在附近一間學校教美術，而背痛已經讓她在工作時越來越辛苦。她諮詢過一個骨科醫師，而對方建議她開刀。但是艾麗森覺得她還年輕，採用這麼激烈的治療方式未免太早，而且她在書上看過背痛經常跟壓力有關，因此她想知道我有什麼看法。

我建議我們嘗試身體掃描，請她的腳底開始慢慢往上，只專注於自己的感官知覺。當我們來到她的背部時，她很快就陷入驚恐中。她回想起許多畫面，看到自己有天晚上在一個鄰居家裡，然後看到鄰居兒子的朋友從派對上喝醉了酒回來，想跟她在乒乓球桌邊的角落發生性行為，而一次次地將她的背往桌子的邊緣推擠。但我們在一連串的

晤談裡探索這些回憶之後，她逐漸明白攻擊她的人並非那個兒子的朋友，而是她自己的繼父。在領悟這件事之後，艾麗森的背痛就消失了，再也沒有出現。她也取消了原本排定的手術。

我知道你可能會覺得這很不可能，而如果我不是就在現場，並且之前已經經歷過許多類似的治療情境，我恐怕也會有同樣的感覺。而且事實上，這也不是「神奇的痊癒」，因為艾麗森的頓悟只是重建人生艱辛的開端。

記憶並不像是影印機。當我們抽取記憶時，我們回想起來的內容可能並不正確。抽取記憶所啟動的神經網路輪廓，與記錄該記憶時所啟動的神經輪廓，只是相似而已，並非一模一樣。記憶確實是可以被扭曲的。我們可以對事件的要旨有很精確的回憶——就像艾麗森記起她曾經被攻擊——但是細節可能並不正確。在這個例子裡，艾麗森就在經歷很長的時間之後，才終於釐清她人生故事中某些比當初所以為的，更恐怖、更痛苦的細節。

艾麗森的記憶抽取被阻斷了將近十六年。而在一開始回想起來時，記憶也受到扭曲，以便保存艾麗森生命中一個重要他人的形象：她的繼父。許多創傷受害者都為這類細節問題掙扎不已。事實上，記憶確實可以被暗示改變，而且記憶是多層面的。幸運的是，有時候會有一些外在證據足以引導當事人穿過這些險惡的水域。艾麗森在背痛消失幾個月後，參加了一場家族聚會。在聚會上，她問她已經兩年沒見面的同母異父的弟弟跟妹妹，是否知道當年那場派對上發生的事，他們鼓起勇氣告訴她，他們確實目睹了那次攻擊。身為目擊者的他們，同時也是這場性侵害的受害者。

你可能也已經發現，艾麗森一開始扭曲的回憶也同時保護了她生命中一個更重要的人：她的母親。在受到繼父攻擊後，艾麗森為什麼

沒有去告訴她母親？即使她覺得羞恥而不敢講，為什麼她母親也沒有發現不對勁？

當一個家庭沒有提供空間，讓孩子可以在發生重大事件後表達自己的感覺並回憶事情經過時，孩子僅止於隱性的記憶就會保持在未經整合的形態，因此也無法理解自己的經驗¹⁸。我與艾麗森在共同探索中發現，早在乒乓球桌事件的那一晚之前，這個家就已經是一個沉默的地方。從她的繼父跟她母親結婚開始，就一直對她有各種侵犯的行徑。她母親有時候視而不見，有時候甚至助長這些行為，實際上等於是為了她丈夫和她的新家庭，犧牲了艾麗森。現在的研究已經顯示，這種在生命早期反覆發生的虐待，加上無人可求助的處境，經常是導致解離性疾患的原因。艾麗森的核心自我無法得知她的內隱性記憶記得一清二楚的事件，因此也無法理解自己的人生故事。

艾麗森的治療持續了好幾年，在此我只能概略說明我們這趟治療的大致步驟。我們的目標不只是整合她斷裂的記憶，還要幫助她處理現在的親密關係，並讓她堅強面對人生中可能接踵而來的壓力。艾麗森需要建立一些技巧，以維持韌性和內在的力量。在被最親近的人背叛之後，她要如何學習保護自己，同時又能學會信任別人？

我想像治療流程大概如下：依附關係的背叛與創傷經驗導致整合損傷。在記憶方面，這使得隱性拼圖碎片持續留在未經整合的形式。這些僅止於隱性的歷史片段入侵現在，創造出重新體驗的事件（如記憶重現與背痛）、迴避（艾麗森不曉得為什麼，但她就是從來不打桌球或撞球），以及麻木（她的性障礙問題的核心）。這些破碎的經驗首先需要被整合到外顯性記憶裡，才能融合到艾麗森更廣大的自我意識裡。

我們因此要探索未經化解的記憶表徵，但必須以雙重焦點的意識

狀態進行。也就是讓其中一個意識焦點停留在此時此刻，另一個意識焦點則專注於過去的時間點。我們會發展出一整套資源，讓她在跟我一起進入第二個意識焦點時，也就是重新啟動內隱性記憶時，能夠隨時運用。

我的職責就是要幫助艾麗森隨時感覺我們在一起，覺得自己不會陷入過往當中，即使她正意識到內隱性記憶的身體知覺。如果她能來去自如地進出過往，而且不再那麼痛苦，她就會覺得比較安全。為了讓她瞭解我們在整合記憶的這趟旅途中必須做的工作，我也教導艾麗森認識大腦、內在運作以及記憶等，就像我現在幾乎對所有病人都會做的一樣。我也教她一些基本技巧，例如呼吸認知練習，並幫助她發展自己的安全祕境影像。

艾麗森最喜歡的技巧之一是認知輪的變化版本。我請她想像她心裡有一間假想的屋子，裡頭有一個上鎖的房間，房間裡有一個檔案櫃。那個檔案櫃裡鎖著我們要處理的任何記憶，尤其是感覺特別強烈，而且未化解的記憶。只有她有鑰匙可以打開那扇門，進入那間房間。也只有她有鑰匙可以打開那個檔案櫃。她也隨時都可以離開那間房間，關上門，穿過走廊，到另一間房間，在那裡用一台重播的機器，看這個事件的錄影帶（那時候DVD還沒出現）。她可以隨她的意思按下播放、停止、停格、倒轉或快轉。當她有能力在陷入隱性世界前及時脫身，她就可以開始準備潛入記憶之海了。

每次只短暫進入內隱性記憶中的某一刻知覺，似乎是非常重要的。艾麗森需要連結並追蹤這些久遠以前的身體經驗，但是我不希望她只是「重新體會」創傷。她需要同時知覺到「她跟我在一起」，感覺到她是安全的，以及她隨時可以回到當下，運用她身為成人的所有力量與資源。我自己的記憶導師——我最棒的老師之一¹⁹——曾說過

一句至理名言：「記憶的抽取就是記憶的修改。」當有同頻率的他人與之陪伴，還有檔案櫃可供歸納整理，以及她個人安全祕境的影像這類工具的幫助，艾麗森就能抽取出過去僅止於隱性的記憶，而將它轉變為顯性。記憶重現每出現一次，似乎就會讓未整合的狀態更加根深柢固。但是相反的，這種運用雙重焦點，一方面專注於記憶，一方面專注於自我對記憶的體驗（也可以稱為同時反思與釋放的記憶抽取），則似乎能以新的方式掌控海馬迴。現在距離當時已經過了十二年，而我最近看到艾麗森時，她告訴我，她的記憶重現後來再也沒有回來過。

而且，對艾麗森而言，設法接受真相還不只解除了她的症狀。當她探索自己童年時為了因應痛苦而發展的許多層適應方法，也同時編織出比較連貫的、認同艾麗森之所以為艾麗森的人生架構。她在生活中感受到全新的活力與愉悅。她重新塑造了自己，認定自己不只能夠倖存，還能夠茁壯。這種整合記憶的方式似乎賦予了艾麗森力量，讓她——以及之後的許多人——能夠拿回主導權，在進行艱辛而勇敢的內在工作時，也寫出自己新的故事。

跌個狗吃屎

即使我們不曾遭受反覆不斷或危及性命的重大創傷，僅止於隱性的記憶還是可能成為局限我們人生的牢籠。最明顯的例子之一就是我的病人艾琳。

艾琳是個二十六歲的研究生，她來找我是因為她對即將畢業感到焦慮。她告訴我，她很害怕如果她接受在最後一學期就已經獲得的工

作邀約，她一定會「跌個狗吃屎」。接下來幾個星期，我嘗試好幾種方式，試圖化解她對新挑戰的恐懼，以及她對高競爭工作市場的不安全感。她很禮貌地聆聽我的意見，卻仍舊停滯不前，無法行動。

她以「跌個狗吃屎」描述自己的恐懼，這個說法讓我印象深刻，但我不知道該如何解讀。有一天，她又開始告訴我她對於財務與相關生活問題的恐懼，於是我建議她只要專心去意識自己的身體感覺。她停下來，然後開始發抖。她抓住一隻手臂，喊道：「好痛！怎麼回事？」我請她持續感受自己的感覺，看它會帶她去哪裡。那疼痛沿著她的手臂往上，來到她的下顎。她於是摀住自己的嘴，開始哭泣。不久她就開始描述她想到什麼。她想到自己三歲時，從她的新腳踏車上摔下來，接著她清楚地回想起來，她一邊手臂骨折，前面的兩顆乳牙也斷裂。我們都很驚訝她有這麼強烈的身體感覺，一開始她覺得那「只是疼痛而已」，不是一段回憶。

艾琳的手臂痊癒了，那次意外也沒有影響她成人後的牙齒，但卻影響了她成人後的內心。它創造了一個隱性心理模型，或稱基模，讓新鮮感與嘗新的熱誠連結到強烈的恐懼與疼痛。她將這種學來的恐懼用在她的學業、工作甚至私人關係上。那模型的訊息是「嘗試新事物可能導致大災難」。她是真的害怕如果接受她如此努力才贏來的工作，結果會「跌個狗吃屎」。

就跟幫助艾麗森一樣，我也教導艾琳一些明確的方法，讓她能充分面對恐懼，但仍舊感覺安全。面對課業與朋友，她也逐漸能夠越來越有活力。她的恐懼在被充分接受並檢視後，終於能適當地被定位在過去，被辨識為只是一個驚恐的三歲小孩的經驗，而融合到新的人生故事裡。現在艾琳不再是未經檢視的過往的囚犯，而能夠帶著全新的活力與自由，完全掌控自己的人生。

與艾琳跟艾麗森這樣的病人合作，讓我相信，在創傷治療中，雙重注意焦點是極為重要的關鍵。有意識地同時專注於過去以及現在，重新經歷過去的自我，這樣即能啟動海馬迴的運作，將這些內隱性記憶散亂的拼圖碎片組合起來。艾琳的自我可以從旁觀察，目睹自己過去所經歷的影像與身體感覺——但是必須有一個她信任的，而且能忍受這些痛苦記憶的他人陪伴。在這樣讓人感覺安全的環境裡，抽取出的記憶可以比較不那麼強烈。我們可以一起辨認出她的感覺是回憶，而非現在發生的事件，她也就能夠將記憶的碎片整合到比較大的、連貫的自我意識裡。一旦海馬迴可以發揮整合功能，她的記憶就能夠適當地被融入一個活躍而開放的人生敘述中，讓艾琳能夠變成她所希望的樣子。

未經檢視的內隱性記憶可能會決定我們的信念與預期想像。我們可能會把這些心底深處的情緒反應看成是「直覺」或「本能反應」，能讓我們對眼前的經歷有更深的洞見。就像艾琳，我們或許也可以用無數看似合理的理由，來合理化自己的反應。但是這些自動化的反應或許根本就是我們未經檢視的痛苦記憶所遺留下來的垃圾，並不值得被信任，不能拿來指引我們的決定或行動。它們可能會讓我們為了可麗餅而失去理智，也可能將我們局限在我們並不想重新經歷的過往痛苦事件中。

但是當我們將這些心底深處的經驗整合到現在的意識裡，確認它們是內隱性記憶，而非真正的直覺或經過思考的決定之後，我們就能開始清醒主動地寫作自己的人生故事。而我們會在下一章看到，我們如何理解自己的人生，則是另一種不可或缺的整合。

- 1 參見Solomon and Siegel, ed., *Healing Trauma* 。
- 2 參見Solomon and Siegel, ed., *Healing Trauma*與Van der Hart, Nijenhuis, and Steele, *The Haunted Self* 。
- 3 概覽文獻，請參見Bessel van der Kolk, “Posttraumatic Stress Disorder and the Nature of Trauma,” in Solomon and Siegel, ed., *Healing Trauma*, 168-95 。
- 4 參見Ogden, Pain, and Minton, *Trauma and the Body* 。
- 5 參見Daniel J. Siegel, “Memory: An Overview with Emphasis on the Development, Interpersonal, and Neurobiological Aspects,” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 40 (2000) : 997-1011 。
- 6 參見Doidge, *The Brain That Changes Itself*, and Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain* 。
- 7 髓鞘是一層有隔絕作用的脂肪層，讓離子流動——也就是電流——的速度可以增加一百倍。皮質層中的突觸是沒有髓鞘的，而且是灰色的，但是神經軸突會被髓鞘包住，而呈現白色，因此這個軸突部分稱為白質。關於這個廣泛的主題，請見Doug Field的討論，“White Matter Matters,” *Scientific American*, March 2008, 54-61, 以及“Myelination: An Overlooked Mechanism of Synaptic Plasticity?,” *Neuroscientist* 11, no. 6 (2005) :528-531 。
- 關於技能與髓鞘生長的研究，請見E. M. Miller, “Intelligence and Brain Myelination: A Hypothesis,” *Personality and Individual Differences* 17 (1994) : 803-21 。
- 另請見F. Ullen與其同事對於彈奏鋼琴練習的研究，請見 “Extensive Piano Practicing Has Regionally Specific

Effects on White Matter Development,” *Neuroscience* 8 (2005) : 1148-50。

- 8 這句話通常被認為出自加拿大醫師與心理學家唐納·霍柏 (Donald Hebb)，他在一九四九的著作*The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory*中提出這項假設，認為曾經被同時啟動過的神經元以後比較容易再被同時啟動。所謂的「Hebbian synapse」指的是過去一起啟動過的神經元有較高的連結性，就是源自於此。Norman Doidge則認為這句話應該出自Carla Shatz，但是特別注明事實上佛洛伊德在一八八八年就已經提出過類似的假設了（而他稱此為「同時性的連結定律」）。但無論如何，幾乎所有針對記憶的研究都肯定霍柏與佛洛伊德的直覺和假設都是正確的。舉例來說，心理學家Eric Kandel在海蛞蝓身上探索這項概念，而發現學習的基礎——並在二〇〇〇年因其重要的貢獻而獲頒諾貝爾獎。請見Kandel, *In Search of Memory*。
- 9 相關研究眾多，例如Daniel Schacter, *Searching for Memory: The Brain, the Mind, and the Past* (New York: Basic Books, 1996)，以及Larry Squire and Daniel Schacter, *Neuropsychology of Memory*, 3rd ed. (New York: Guilford, 2003) ; Kandel, *In Search of Memory*。
- 10 關於「雙邊聽覺實驗」(dichotic listening experiment)，參見Lutz Jancke et al, “Focused Attention in a Simple Listening Task: An fMRI Experiment,” *Cognitive Brain Research* 16, no. 2 (2003) : 257-66。
- 11 參見Daniel Schacter, in Squire and Daniel Schacter, eds., *Neuropsychology of Memory*。

- 12 關於基模，請見Darcia Narvaez and Tonia Bock, “Moral Schemas and Tacit Judgment, or How the Defining Issues Test Is Supported by Cognitive Science,” *Journal of Moral Education* 31, no. 3 (2002) : 297-314。另請見Phillip Johnson Laird, “Inference and Mental Models,” in Stephen Newstead and Jonathan Evans, eds., *Perspective on Thinking and Reasoning* (Mahwah, N. J.:Erlbaum, 1994) ; William A. Cunningham and Phillip David Zelazo, “Attitudes and Evaluations: A Social Cognitive Neuroscience Perspective,” *Trends in Cognitive Sciences* 11, no. 3 (2007) : 97-104。
- 13 參見Carolyn K. Rovee-Collier, Harlene Hayne, and Michael Colombo, *The Development of Implicit and Explicit Memory* (Amsterdam and Philadelphia: John Benjamins, 2001)。
- 14 在過多的壓力之下，可體松荷爾蒙會壓抑海馬迴正常的運作與生長。參見Robert M. Sapolsky, “Glucocorticoids and Hippocampal Atrophy in Neuropsychiatric Disorders,” *Archives of General Psychiatry* 57 (2000) : 925-35。關於早期海馬迴的研究，整體檢視請參見Larry R. Squire and Stuart Zola-Morgan, “The Medial Temporal Lobe Memory System,” *Science* 253 (1991) : 1380-86，以及Squire and Schacter, ed., *Neuropsychology of Memory*。另外一系列尚未發表的研究則顯示，出生後頭幾年在機構環境，例如孤兒院中成長的孩子，會有幾項表現被認為與這類環境中，僵化、反覆無常，有時候甚至忽略照顧所導致的壓力有關。這類孩子在看到負面評價的照片時，所經歷的情感混亂程度，與其杏仁核的增大程度相對應。另外值得注意的一點是，杏仁核的增大，與降低對他人臉部眼睛區域的注意力，兩者有正相關。在這種情況下，我們可以假定這一連串的發展壓力是這樣形成的：環境壓力↓促進杏仁核成長↓增加對負面情緒臉孔的反射反

應，同時降低對五官的感知。這種不幸的環境被認為會造成以下各方面的阻礙：a) 情感調節、b) 在社交情境下的自我組織，以及c) 對他人臉孔的感知。另外還有一點值得注意的是，非機構教養的孩子看到他人臉孔時，會運用自己的皮質區域，包括上顳葉皮質（superior temporal cortex）以及跟專精技能相關的梭狀回（fusiform gyrus），但是由機構養育的孩子不會啟動這些較高層的區域，反而會刺激杏仁核，跟其他皮質下區域。這些研究都顯示，兒童記憶經驗的方式——不論是內隱性記憶或外顯性記憶——都會被早期的生命經驗影響。以上這些研究結果是由Nim Tottenham, Ph.D.在二〇〇九年二月二十五日，於加州大學洛杉磯分校的「文化、大腦與發展中心——心理文化研究基金會」（Foundation for Psychocultural Research—UCLA Center for Culture, Brain, and Development）所辦的一場座談會中，進行「生命早期壓力後的神經——行為發展」的演講時所發表。

- 15 我是在一九九二年，「美國精神醫學會」（American College of Psychiatry）於舊金山辦的一次會議中，首次發表我對於海馬迴在重大創傷中所扮演的角色，所作的研究。那次會議的主題是「記憶：真、假，與缺乏」（Memories: True, False, and Absent）。該次工作坊的成果後來集結發表為“Memory, Trauma, and Psychotherapy: A Cognitive Science View,” *Journal of Psychotherapy Practice and Research* 4, no. 2 （1995）：93-122。這項觀點的進一步討論，請見Siegel, *The Developing Mind*; Marian Sigman and Daniel J. Siegel, “The Interface Between the Psychobiological and Cognitive Models of Attachment,” *Behavioral and Brain Sciences* 15, no.3 （1992）：523; Theodore Gaensbauer et al., “Traumatic Loss in a One-Year-Old Girl,” *Journal of Child and Adolescent Psychiatry* 34, no.4 （1995）；Daniel J. Siegel, “Dissociation, Psychotherapy, and the Cognitive Sciences, in James L. Spira, ed., *Treating Disso*

ciative Identity Disorder (San Francisco: Jossey-Bass, 1995) , 39-79; “Cognition, Memory, and Dissociation,” in Dorothy O. Lewis and Frank W. Putnam, ed., *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America on Dissociative Disorders* (Philadelphia: W. B. Saunders, 1996) ; Daniel J. Siegel, “Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment, ‘Mindsight,’ and Neural Integration,” *Infant Mental Health Journal* 22 (2001) : 67-94。

- 16 參見Bennet M. Elzinga and James D. Brenner, “Are the Neural Substrates of Memory the Final Common Pathway in Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) ?” *Journal of Affective Disorders* 70, no.1 (2002) : 1-17。
- 17 參見Thomas Mellman et al., “REM Sleep and the Early Development of Posttraumatic Stress Disorder,” *American Journal of Psychology* 159 (2002) : 1696-1701; Giora Pillar, Atul Malhorta, and Peretz Lavie, “Post-Traumatic Stress Disorder and Sleep—What a Nightmare,” *Sleep Medicine Reviews* 4, no. 2 (2000) : 183-200。
- 18 關於理解生命早期經驗的實際方法，請參見Siegel and Hartzell, *Parenting form the Inside Out*。
- 19 Robert Bjork的研究對於科學界對學習的了解，有重大貢獻。請見他的 “Memory and Metamemory: Considerations in the Training of Human Beings,” in Janet Metcalfe and Arthur P. Shimamura, eds., *Metacognition: Knowing About Knowing* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1994) , 185-205。

第九章

理解我們的人生

依附模式與說故事的大腦

我的同事瑞蓓卡是在戰勝了飽受折磨的成長過程後，才能來進行畢業後的臨床實習。她在家裡七個孩子中排行第五，有個酗酒的母親跟罹患躁鬱症的父親，家庭生活充滿了混亂與動盪。她從來無法預知她母親每天會是什麼狀況，而她父親拒絕服用穩定情緒的藥物，因此不斷在狂躁與憂鬱之間擺盪。當我們在共事的醫院裡值夜班時，她會告訴我，當她母親在樓下發酒瘋時，她如何跟她的兄弟姊妹躲在閣樓裡，而她最大的姊姊法蘭辛則會就著手電筒念故事給他們聽。法蘭辛會跟瑞蓓卡靠在一起，擁抱她和其他兄弟姊妹，在這些情緒暴風雨的時刻，假裝他們在野外露營。「生活就像一場惡夢，」瑞蓓卡說：「我們從來不知道什麼時候才能醒過來。」

但是在我看來，瑞蓓卡卻顯得超乎異常地鎮定，非常擅長處理複雜的情況，不論是面對我們的精神科病人，還是其他的住院醫師同事；也不論是一對一會談，或是在氣氛熱烈的團體討論中。有一天我問她：「妳是怎麼走過來的？」

「確實不容易，」我記得她告訴我：「但是除了我自己的姊姊以外，我母親的姊姊黛比也拯救了我的人生。她幫助我看清我並沒有發瘋。而且即使在我沒辦法去我阿姨家時，我也隨時能感受到她的支持。我知道我在她心裡。」

我永遠忘不了那句話：「在她心裡。」覺得自己被親密地放在某

個人「心裡」，讓瑞蓓卡的人生因此截然不同。

直到多年後，我才看到有研究顯示，擁有一些和諧的人際關係，對我們的發展有多麼重要¹。在這樣的關係裡，我們會覺得被放在另一個人的內在世界，在他的腦海與心中，因而能成長茁壯，發展出堅強的韌性。我也到更後來，才知道我們心臟周圍與遍布全身各處的神經網路如何與我們大腦中的共鳴迴路緊密交織，所以當我們覺得「被別人感覺到」，也會有助於我們發展自我調節的內在力量，變得更加專注、更善於思考與應變。在生命初期與某個人很親近，能讓我們清晰地知道自己的感覺，也讓我們能夠感覺與別人親近。早在研究者揭開我們的神經運作機制之前，詩人與小孩子，例如瑞蓓卡，就已經知道，心，確實是智慧的源頭。

依附模式

瑞蓓卡覺得她與阿姨的心連在一起，這點拯救了她，但是背後的原因是什麼？而她又為什麼能在那些值班深夜的交談裡，以如此清楚又開放的態度，告訴我她痛苦的過去？

對我而言，答案就來自於過去三十年來心理學界最令人興奮的一些研究：對早期依附模式的持續研究²。研究人員已經發現，生命早期的人際關係不僅會決定我們如何描述自己的人生故事，也會影響我們在嬰兒期與兒童期的內心運作發展。首先我會深入這些有趣的發現，探討它們對兒童的影響，接著我會說明我如何將這些發現用來治療成年病人。

這類研究最初是以出生後頭一年的嬰兒為研究對象。受過訓練的

觀察員會在這一年內定時到家訪視，用標準化的評分量表評估母親與嬰兒的互動。然後在一年終了時，每對受試的母親與嬰兒會被請到實驗室來，接受持續約二十分鐘的「嬰兒陌生環境」實驗，因為實驗主要焦點是要觀察一歲大的嬰兒與母親分離後，跟一個陌生人或單獨被留在「陌生環境」裡的反應。實驗背後的概念是，對一歲大的嬰兒而言，與母親分離必然會帶來很大的壓力，因而會啟動嬰兒的依附模式——也就是他所學到的，與主要照顧者的連結方式。研究人員首先會觀察孩子對於分離這件事的反應，接著觀察他們在母親回來後的反應。

這些研究已經由最初的研究者實驗了數千遍，也被全世界各地的科學家複製了無數次。研究發現，一個嬰兒在實驗室裡對陌生環境的反應，與研究人員仔細且反覆觀察得知的嬰兒與照顧者在家的互動，兩者直接相關。母親與嬰兒重聚的階段被發現是關鍵所在。嬰兒在歷經分離之後，母親再度出現時，是如何迎接母親，以及嬰兒的壓力是否可以輕易被安撫，還有他多快能恢復，想回去玩房間裡吸引人的玩具，研究者據此找出了三種基本的依附模式，但後來又再描繪出第四種。

在一般觀察對象中，大約三分之二的嬰兒會有所謂的「安全依附模式」（secure）³。這些嬰兒在母親離開時會明顯表現出想念她的跡象，通常是哭泣。當母親回來時，他會積極地迎接她——通常是尋求直接的身體接觸。但是之後他很快就會安頓下來，回去繼續他的童年探索任務，繼續玩耍。而對照在家的互動觀察，可以發現這些小孩的父母都對嬰兒尋求連結的要求很敏感，能夠看懂嬰兒發出的訊息，然後有效地滿足他的需求。

大約有百分之二十的孩子會顯露出所謂的「迴避依附模式」（avoidant）。他們從頭到尾都專注於玩玩具或探索房間各處，在母親

離開時沒有顯露出任何壓力或生氣的跡象，而在母親回來時，則會忽視她，甚至主動避開她。你認為這類小孩第一年的生活經驗會是什麼樣？你可能可以猜到，居家觀察顯示，這些父母通常不會敏感且可靠地回應孩子發出的訊息，甚至會刻意忽略訊息，對孩子的壓力似乎蠻不在乎。因此這些孩子會慢慢學會：「媽媽不會幫忙我或安撫我，那我為什麼要在乎她有沒有在我身邊？」迴避行為是對於這種人際關係的適應方式。為了應付這種情境，孩子會學會盡量不啟動依附迴路。

另外還有百分之十到十五的小孩則有所謂的「矛盾依附模式」（ambivalent）⁴。這些嬰兒在生命的頭一年裡面父母經常是反覆無常的。有時候父母會很敏感，細心，與他們同頻率而很有反應，但有時候又並非如此。如果你是個嬰兒，你該如何回應？尋求跟父母的接觸，會安撫你被壓力激發的邊緣系統嗎？在陌生環境實驗中，有矛盾依附模式的嬰兒經常在分離前就已經顯得緊張或沮喪難過。嬰兒會在重聚時主動接近父母，但是無法很快被安撫。她會繼續哭泣，而不會很快回去玩玩具，也可能會黏著父母，顯得焦慮或絕望。與父母的接觸顯然無法減緩她的焦慮，而且她的依附迴路似乎也會受到過度激發。

後來的研究則又發現了稱為「混亂依附模式」（disorganized）的第四種模式。在一般觀察對象中，大約有百分之十的嬰兒是此種模式，但是在高風險群體，例如父母有毒癮的嬰兒中，比例則會高達百分之八十。觀察這些嬰兒在父母回來時的反應，實在很令人難過。嬰兒會顯得飽受驚嚇，他會向父母靠近，但隨即又退縮回來，動也不動，或者跌坐到地板上，或者他會黏在父母身上大哭，同時卻又不願靠近父母。混亂模式之所以會形成，是因為父母極度缺乏對孩子狀況的敏感度，或孩子很害怕父母，甚至父母自己都經常很害怕。其他三

種依附模式的孩子都會發展出規律的策略，來應付敏感的，或冷淡的，或反覆不定的父母。但是在混亂模式中，嬰兒無法找到任何有效的方法來應付。他的依附策略因此崩潰。

這些發現跟我們所討論的整合有何關係？你可能已經發現，在安全依附模式中，能量與訊息會和諧地流動；在迴避模式中則傾向僵化；在矛盾模式中傾向雜亂；而在混亂依附模式中則是在僵化與雜亂之間擺盪。只有在混亂模式中，這種流動會超過我在第七章所介紹的「容忍限度」，而導致適應能力的崩潰。在本章後半的部分，我們會看到這些早期的行為模式如何延續下來，成為之後內心運作的特徵。

最早接受「嬰兒陌生環境」實驗的許多孩子後來接受持續追蹤，至今已經超過四分之一個世紀。儘管在這段時間，他們的發展還受到許多其他因素影響，但他們出現的不同人格特質，似乎都是朝預期中的方向發展。

大致而言，有安全依附模式的孩子都能充分發揮自己的智能潛力，擁有良好的人際關係，受到同儕尊敬，也能夠適當調節自己的情緒。雖然依附模式的研究者並沒有直接觀察腦部，但是整體的實驗結果在許多方面都與大腦中央前額葉的功能相吻合：有安全依附的孩子會發展出良好的身體調節功能，能夠體會別人的感受，能夠保持情緒穩定，反應方式富有彈性，能夠調節恐懼，並擁有同理心、自省力，以及道德意識（中央前額葉的第九種功能，也就是直覺力，則還未獲得充分研究）。從人際神經生理學的角度來看，這強烈地顯示了安全的親子互動能夠促進孩子腦部中央前額葉區域的整合性纖維發展。

相反的，對主要照顧者有迴避依附模式的孩子在情感上比較受到局限，並經常被同儕描述為冷漠、愛控制人、不討人喜歡。矛盾依附模式的孩子則會顯露出強烈的焦慮與不安全感。而擁有混亂依附模式

的孩子則經常無法與他人建立連結，也難以調節自己的情緒。除此之外，許多人還有解離的症狀，使他們在經歷創傷事件後，有很高的風險出現創傷後壓力症候群。

你可能會懷疑，這些性格差異難道不會是來自遺傳？其實我也有同樣的懷疑。這些實驗中的親子配對絕大多數都共有一半相同的基因，所以或許依附模式與之後性格發展之間的相關性，並不能歸因於父母所做的事——或沒有做的事？許多研究確實顯示，兩個人在基因上越接近，就會有越多相同的特質⁵：從智商到性情，到明確的人格特質，例如政治傾向、抽菸與否或看電視習慣等。但是依附模式則確定不屬於遺傳項目中。而且這還不只是心理學界的意見。人格遺傳學的一位頂尖研究者在一場全國性的科學會議表示：依附模式似乎是人類生活中少數幾個幾乎完全不受遺傳影響的面向之一⁶。從同一個孩子會對不同照顧者有截然不同的依附模式，就能看出這點。如果依附模式是由基因決定，那麼一個孩子的單一組基因怎麼會容許顯現這些差異？除此之外，寄養與收養的孩子與照顧者並無基因上的關連，但對他們的研究也顯現出同樣的模式⁷。

當然，我們會長成什麼樣的大人是由許多因素共同決定，除了在最早期階段與照顧者的依附模式外，還包括基因、機遇與人生經驗等。但是任何人如果懷疑父母對孩子有多大的影響力，都得正視這些為數極眾多的依附研究⁸，因為它們清楚顯示了父母的所作所為，確實影響深遠。

創造連貫的人生敘述

我們為什麼會成為某種樣貌的父母？當研究者提出這個問題時，他們的假設與我們許多人一樣，都認為我們童年時與父母相處的經驗，可以預測我們如何對待自己的孩子。這聽起來很合理，但研究結果發現這項假設並不完全正確。

我最初聽到這些研究者的發現時，我的人生以及我對內心運作的理解，幾乎完全為之改觀。要預測一個孩子能否建立安全依附，最佳指標並非他的父母在自己童年時所受到的對待，而是父母對自己童年經驗的「理解」。而且，只要問幾種特定的自傳式問題，我們就可發掘出一個人如何理解自己的過去——他們的內心如何影響他們的記憶，而塑造出他們現在的樣子。我們對過去經驗的感覺、我們對別人行為的理解，以及這些事件對我們成長過程的影響，都是我們人生故事的素材。每個人對這些根本問題的答案就會顯露出這些內在敘述——他們告訴自己的故事——為何會在當下局限他們，或導致他們將自己生命之初所受的創傷經驗，傳給下一代。舉例來說，如果你父母有很辛苦的童年，又無法理解當時發生的一切，那麼他就很可能將這樣的痛苦延續到你身上——而你也有可能將同樣的經驗傳到你的孩子身上。然而，研究發現，雖然有痛苦的童年，但後來能夠理解這些經驗的父母卻能讓孩子對他們有安全的依附。他們停止了代代相傳的不安全依附模式。

我對這些想法感到很興奮，但是我也有些疑問：怎麼樣才算是真正「理解」？我們要怎麼樣才能達到理解？而它在腦部的運作過程又是如何？

理解的關鍵在於研究者後來所稱的「人生敘述」（life narrative）——也就是我們如何用語言向別人傳達自己的生命故事。一個成人如何講述自己的人生故事，其實可以透露非常多訊息。例如一個安全依附

的人通常會同時承認自己在家庭中的正面與負面經驗，也能說明這些經驗與他們後來發展的關係。他們可以協調一致地描述自己的過去，以及自己如何長成現在的樣子。相反的，有痛苦童年經驗的人所描述的人生故事，經常會在很多方面顯得不連貫，詳細情況後續會提到。不過也有例外的情況，就是像瑞蓓卡這樣的人。以他們早期的童年經驗，他們應該被預期會在小時候發展出迴避、矛盾或混亂的依附模式，並在成人後有不連貫的人生敘述。但是如果他們能跟一個真正與他們同頻率的人建立關係——不論是親戚、鄰居、老師或諮商師——這樣的連結就能幫助他們建立內在的整體感，讓他們有空間反思自己的生命，理解自己的人生旅程。他們就會擁有研究者所稱的「爭取得來的安全人生敘述」。這樣的安全故事會有一個特定的輪廓，具備一定的特徵。更重要的是，就像瑞蓓卡一樣，即使我們本來沒有「連貫」的人生故事，但之後仍然可以發展出這樣的敘述，而改變我們的人生。

這個重點極其關鍵，因此我要再重複一遍：我們是否能找到方法理解這些經驗的影響，會比我們生命初期的艱難經驗，更能決定下一代會對我們有什麼樣的依附模式。理解是力量與韌性的源頭。在我二十五年的治療師生涯裡，我也越來越相信，理解是獲得身心健康與幸福不可或缺的關鍵。

成人依附訪談

衡量我們如何「理解」自己人生的研究工具，被稱為成人依附訪談（Adult Attachment Interview），或簡稱AAI⁹。如果我要對你進行某種形式的成人依附訪談，我會問你一連串的問題，大致上包括：你的

童年是什麼樣子？你跟父親和母親的關係如何？你小時候有沒有其他關係親近的人？你跟誰最親密？為什麼？我會請你用幾個辭彙形容你與父母雙方或其他照顧者的早期關係，然後我會請你說幾段可以說明這些辭彙的記憶。接著我會繼續問：你們分開的時候，你有什麼感覺？難過？受到威脅？或恐懼？你小時候曾經歷過重大的喪失嗎？如果有，那麼你還有你其他家人有什麼反應？你們的關係是否隨著時間有什麼改變？你認為你的照顧者當時為什麼會有某些行為？當你針對這些問題回想時，你覺得你最早的生命經驗對於你的成長過程有什麼影響？另外，如果你有小孩，我還會問你三個問題：你覺得這些經驗對你教養孩子有什麼影響？你對孩子的未來有什麼期望？還有，等你的孩子二十五歲時，你會希望他說，他從你身上學到的最重要的東西是什麼？基本的訪談內容大致就是如此。

回答這些開放式問題，就像是潛入未曾挖掘的記憶庫。在我做成人依附訪談的研究時，許多受試者都說這項訪談是他們接受過的最有幫助的一次晤談。身為治療師的我對此尤其覺得驚訝，因為研究規則要求我必須儘可能地中立，但是這些問題卻莫名地能夠一次次地激發出新的發現，即使對接受過多年治療的人也是如此。

如果我是在研究情境下對你進行成人依附訪談，則你的反應會被錄下來，然後謄寫成逐字稿。逐字稿之後會由受過訓練的研究員詳細分析，並記錄結果。我們會觀察你如何呈現回答的內容，並特別留意你記憶的細節是否與你所歸納的結論吻合，注意你的故事發展是否合理，是否符合邏輯，同時觀察你的反應模式，例如你是否一再堅持不記得過去的事，或經常把過去式跟現在式搞混等。研究人員在評估逐字稿時，還會注意你在說故事時如何監督自己敘述的內容，以及你講話時是否將我考慮在內——你是否會設法確定我瞭解你的話？如此一

來，「敘述分析」就不僅是評估你自己的內在歷程，同時也可以評估你的人際溝通。

進行成人依附訪談時，我們會承認記憶並不可靠。就如之前提到的，記憶並非影印機，而且極容易受到暗示，很容易迎合別人或自己的期望。即使是在最誠實的時刻，我們也會說出我們認為別人想聽的話，並且用我們希望的樣子說出來。基於這些原因，這項分析並不會預設事實就跟言語所陳述的一模一樣，而是要注意敘述是否連貫一致。

分析成人依附訪談的回答，可以顯露出受訪者「相對於依附模式的成人心態」，而研究發現，這些心態分類可以準確預測受訪者的教養行為，以及他們的孩子在陌生環境實驗中的反應。後來的研究也顯示，孩子在童年的依附行為可以預測他成人後會發展出什麼類型的生命敘述。我會在本章逐一探討這些連結，但是在此我們先快速瀏覽大致的主要分類。

雖然這裡呈現出彼此間的因果關係，但是就如之前所述，這樣代代相傳的家族遺產，不見得是無法改變的命運。就像瑞蓓卡的情形一樣，一個人儘管在童年初期有過不安全的依附，和不好的生命經驗，最終仍可能發展出「爭取得來的」安全人生故事。

成人與兒童的依附類型對照表	
成人敘述	嬰兒於陌生環境中的行為
安全	安全
排拒	迴避
焦慮	矛盾
未化解／混亂	混亂／方向不清

內心的另一扇窗

從我初次埋首成人依附訪談的敘述分析資料，至今已經過了二十年，但是成人依附訪談仍在我與病人的日常工作中，扮演很重要的角色。今天我聆聽病人的敘述時，想瞭解的早已不只是以統計結果而做的分類。我發現這類敘述可以揭露內心的許多層面。成人依附訪談的問題可以幫助我們探索童年時的關係如何形塑內在世界的模式，尤其是如何影響我們的容忍限度，以及我們反思自己內在世界的的能力。擁有連貫人生敘述的病人通常會有較高的容忍限度，以及較強壯的第七感技巧¹⁰。換句話說，安全的依附似乎與整合是密不可分的。相反的，如果病人有不安全的依附模式，成人依附訪談也會幫助我們找出方法，以增進整合，創造出「爭取來的安全」。

接下來我會分享一些病人在成人依附訪談中的回答，並解釋這些答案如何揭露他們對自己人生的理解。我會探討這四種兒童依附模式——安全、迴避、矛盾與混亂——如何在成人敘述中呈現。我也會解釋照顧者的容忍限度如何直接影響他與兒童的互動。最後我則會探究我們

如何能脫離僵化或混亂的不安全依附模式，而獲得和諧與連貫的安全依附關係。

安全的心理

為了替我們的討論立下一個準則，首先我們來看一小段非常連貫的人生敘述。這個故事摘自我的第一本書，《人際關係與大腦的奧秘》（*The Developing Mind*）。

「我父親當時很煩惱失業的事。我想有好幾年的時間，他都很消沉。在他身邊可不是一件有趣的事。他會出去找工作，如果沒找到，他回來時就會對我們亂吼。我想我小時候一定覺得很難受。我跟他一點都不親。但是等我年長許多以後，我母親慢慢幫助我瞭解這種情況不僅讓我痛苦，也讓我父親很痛苦。我必須先處理好我對他的憤怒，才能在我青春期過後，逐漸發展出跟他的感情。我想我今天有這麼強的動力，有一部分是因為那段時期對我們所有人而言都很困難。」

這位女士跟許多人一樣，都有不完美的童年，但是她能夠客觀地談論過去，平衡正面跟負面的影響，並反思她的理解如何隨著時間改變。她能夠輕易地從回憶轉到對回憶的反省，也提供足夠的細節，讓我能瞭解她的經驗。

不是所有擁有安全人生敘述的人都這麼能言善道，但是當我們接下來看擁有不安全依附模式的人時，你就會發現即使是在日常生活中伶牙俐齒的人，在開始敘述自己的人生故事時，都可能變得很不連貫。

排拒的心理

你或許已經在第六章中發現，我在與斯圖亞特工作時就問了一些成人依附問題。我們再來看一遍，我詢問他早期的人生歷史時他的回答。即使年屆九十二歲高齡，他仍可以清楚回憶起種種事實，包括他小時住的地方、他上的學校、重要的運動賽事，甚至是他第一輛車的車型和顏色。相反的，跟人際關係相關的事物，在他的人生故事中則毫無地位。他堅持他就是「想不起來」小時候跟家人相處的經驗。尤有甚者，斯圖亞特還說他的家庭生活對於他的發展毫無影響——除了他父母給了他「良好的教育」以外。他似乎急著離開這個話題而接著說：「下一個問題？」

如果斯圖亞特根本記不得小時候的家庭經驗，他又怎麼知道這對他毫無影響？這就是人生敘述不連貫的一個例子——聽起來就是不合理。換句話說，斯圖亞特沒有證據可以支持他的陳述。這發生在一個律師身上，顯得格外令人注意，也顯示出他的敘述整合出現了障礙。人的左腦負責處理事實形式的外顯性記憶，而他擁有許多這類記憶。人的右腦則專門處理自傳性記憶細節，而他則很缺乏這類細節。斯圖亞特過度主宰的左腦模式有說故事的驅動力，但是它得不到來自右腦的自傳性「材料」。結果就是他只能「輕描淡寫」地捏造出一個故事，當中充滿沒有實質內容的歸納總結，例如他的童年「很普通」或「都還好」。

斯圖亞特顯露出成人依附訪談中的「排拒」（dismissing）心理狀態所具有的三個特徵：無法記起過去人際關係的細節；回答很簡短；以及堅持家庭關係對他的發展毫無影響。根據我的臨床觀察，排拒狀

態經常與左腦過度主導有關。

一個人如果擁有「排拒」的成人依附模式，則小時候通常太早自主，表現得像個「小大人」。他們對於需要他人的容忍限度很低，因此必須降低右腦的參與，以免超出容忍限度。他們則以左腦傾向的適應策略，以免感受到缺乏情感連結的痛苦和渴望。這是他們在當時情況下所能做的最大努力。

你認為，斯圖亞特的兒子藍迪小時候會跟父親有什麼樣的依附模式？我們不難想像這個父親會提供兒子優渥的環境，但是在情感上很疏離。斯圖亞特或許會在兒子年紀較長後，與兒子有知性的交談，卻會對兒子的感受視而不見，基本上根本無法察覺到兒子的非語言訊號。斯圖亞特的父母既然被雅德安娜描述為「地球上最冷酷的人」，那麼斯圖亞特很可能跟父母雙方都有迴避的依附模式，而藍迪也很可能對他有迴避依附模式。依附模式便因此代代相傳。但藍迪還好有雅德安娜這樣的母親，能夠給予他較多的肢體接觸與情感連結。

排拒型成人依附的人都有一個中心思想：我是孤單的，我只能靠自己。自主是他們自我認同的核心。人際關係不重要；過去不會影響現在；他們不需要別人給予任何東西。但是他們的需求當然還是存在——所以我才能激勵斯圖亞特去跟自己的右腦連結，最後終於跟雅德安娜連結。依附模式研究人員曾經對接受成人依附訪談的成人，以及接受陌生環境實驗的嬰兒，測試其皮膚上的壓力反應¹¹。結果發現，當排拒型成人在敘述中表示不在意人際關係時，或迴避型兒童在父母回來時加以排拒時，他們的皮膚測試還是顯示出皮質下方的神經啟動，表示他們仍會感到焦慮。

這樣的成人與嬰兒都顯露出相似的適應策略：關閉依附系統。然而，即使他們的皮質層可以採取迴避或排拒的立場，但大腦的邊緣與

腦幹區域仍然知道生命的意義來自與人的連結。就是這種不被承認的驅動力促使斯圖亞特的治療不斷往前進步，終於來到他將手覆蓋在我手上，那開啟情感連結的一刻。

對於有排拒型人生敘述的人而言，整合就像是冬眠了數十年的種子終於茁壯開花。終於獲得發展的右腦準備好參與人生，並邀請皮質下的連結進入生活當中。這樣的右腦還能經由胼胝體的連結，創造出雙邊的整合。到這時候，感受終於可以跟事實一樣重要了。不過並非一切事物都能恢復：像斯圖亞特這樣的人通常無法找回童年的自傳性記憶——因為這些記憶恐怕從一開始就沒被記錄下來。但是新的敘述整合將使他們在當下，對自己有更豐富的社會性、自傳性與身體性的理解。「理解」，絕對不只是對過去的事件有合理的理解——連貫的故事必須包含我們從頭到腳所有的感官感覺。當斯圖亞特念他的日記內容給我聽，或告訴我雅德安娜幫他按摩肩膀「舒服極了」，就是這種理解正在發生。親身經歷的本人，和他們身邊親近的人而言，那都宛如見證一項奇蹟。

先入為主的心理

如果同居四年的女友莎拉下班後晚回家，而沒有先打電話讓葛瑞知道她要幹什麼，葛瑞就會開始恐慌。葛瑞是個英俊的三十五歲演員，而他的焦慮和不確定感，跟他自信成功的公眾形象形成強烈對比。他經常質疑莎拉對他的忠誠，因此莎拉說她沒辦法答應結婚，就是因為他「太沒安全感」。葛瑞告訴我，其實他自己也很猶豫，他很懷疑他們的關係能否長久。一方面他知道莎拉愛他，但是另一方面，

他又認為不能相信她說的話。過去也曾有其他女人離開過他——她跟她們又有什麼不同？

我跟葛瑞進行成人依附訪談時，特別注意到這樣一個在其他方面都顯得井井有條、頭腦聰明的人，居然會在敘述中顯得如此雜亂無章。我問他對於早期跟父母的關係有什麼記憶，他的回答是：

「嗯，這個問題沒那麼簡單。我是說，以前我覺得我跟父親的關係還不錯。他常在週末時跟我和我哥哥玩，那感覺很棒。但是等我大一點，大概是十幾歲的時候，我爸就不太能接受我的獨立。我想，他是忙於工作，而沒時間理我了。但是我母親就不一樣。有時候我跟她在一起時，她會顯得很焦慮，我始終不瞭解她在擔心什麼事。那種感覺讓人很不安，讓我覺得很怪。我不知道她跟我哥哥在一起時，是不是這樣。我是說，她愛我們兩個，但是可能因為某些原因，她就是比較偏愛我哥哥。我們打架的時候，即使我輸了，她也會罵我。有一次我還受傷了，可是她說那是我自己的錯。像上個星期，我母親來城裡，就先去看我哥哥，但其實我家距離機場比較近。我是說，到現在她還是比較喜歡他，而他也知道。例如昨晚我們在我哥哥家吃晚飯時，我母親就顯得很以他為傲，我遠遠不及我哥哥。他有小孩、老婆跟一棟房子。我則是有我的事業、我的公寓、一隻狗跟莎拉。你知道，就是不一樣。」

我問葛瑞的是他小時候的記憶。但是你可以看到，他的回應突然來到現在，而開始告訴我一個星期前他跟他母親、他哥哥的事。斯圖亞特的敘述中有許多空白，這是一種不連貫。而葛瑞的不連貫雖然性質不同，但仍顯示出不安全的依附模式。他的依附模式是成人依附分類中，典型的「焦慮」型，也就是來自過去的問題會延續下來，侵入到他現在的經驗中。

小孩子凝視父母的臉時，是在尋找能反映他自己內心的回應。如果我們在小時候獲得的溝通是開放而直接，接納而同頻率的，我們就會對於自己是誰，發展出清楚的意識。我們的共鳴迴路會讓我們從別人臉上，看到自己，而我們的第七感鏡頭也會發展得很清晰。但是如果這反映的鏡子，因為父母自己的焦慮跟內心狀態，而變得扭曲呢？矛盾的童年依附模式，通常是因為父母跟孩子的同頻率溝通時有時無，加上父母有時候會出現侵擾正常生活的行為。孩子無法在照顧者眼中清楚看到自己，結果就會形成混亂的自我意識。焦慮的人生敘述，其中心主題就是：我需要別人，但我無法依靠他們。

我們也可以藉由「情緒糾纏」的觀點來瞭解矛盾依附。像葛瑞這樣的孩子會跟母親連結在一起，無法分化，無法有獨立的情感生活或自我認同。母親因為她自己的焦慮而表現出令人困惑的回應，破壞了整合所需的，分化與連結之間的平衡。葛瑞即使在自己不感到焦慮時，內心也會感受到母親的焦慮。不論他一開始處於何種內在狀態，母親的狀態都會影響他的狀態。他們不再是兩個分化的個體，可以跟對方建立可靠的連結，而是互相糾纏。他母親無法清楚看見他，以及他母親因為自己過去未化解的問題而產生的困惑，都融入了他的第七感鏡頭裡。葛瑞的整合受到阻礙，於是便陷入混亂——就像莎拉晚回家時，他會陷入極端焦慮中。現在的葛瑞也無法將莎拉視為一個分化獨立的人，而一個獨立的人會有成千上萬個晚回家的理由。但他只擔心，她之所以晚回家是因為她對「他」的感覺。

對葛瑞而言，成長的關鍵不在於責怪他的母親，而在於瞭解他的不安全感的來源，以便我們能共同合作，整合他的大腦。解釋跟藉口截然不同，葛瑞只是需要解釋，藉由理解自己的人生，來提升他在親密關係中的能力。

我最初的目標是先提升他的中央前額葉的監督功能，而希望最終能夠修正他被過度激發的依附系統。（這與斯圖亞特的依附系統關閉完全相反。）你可以想像葛瑞正在等莎拉回家，而當時鐘的指針滴答移動，終於超過他預期她到家的時間時，葛瑞尚未化解的在情感上被拋棄的問題，便主宰了他的內在世界，讓他變得焦慮煩躁。在可能遭遇失去與不確定時，葛瑞的情緒就衝破了他的容忍限度，將他推向混亂。他陷入了完全的恐慌。過去所遺留的問題猶如一個開關，一觸即發地讓他陷入焦慮，主宰他對親密關係的觀點。

為了讓葛瑞從這些感覺中解脫出來，我首先教他用認知輪整合意識的基本練習。我也教他專注在自己的呼吸上，並想像一個安全的地方，藉此鎮定自己。光是學會安撫自己，對葛瑞而言就是很重要的一步。接下來，藉由停留在認知輪的軸心——也就是他的前額葉區域——他就能多少遠離來自右腦的感覺、身體知覺跟自傳性影像的入侵。他不再被不安全的恐慌感覺淹沒，而能開始辨別這些感覺只是發生在認知輪邊緣上的感受。

我也利用掌中大腦模型，讓葛瑞瞭解他的右腦如何淹沒他的左腦，而讓他的前額葉區域無法因應。接下來他就能想像我們要努力達成的雙邊整合。當他學會「單純注意」他的身體知覺，能夠尊重這些感覺，而不被它們恐嚇，也不試圖壓抑它們時，就提升了自己的垂直整合。至於過去遺留下來的，他認為母親偏愛哥哥的問題，我們只需要說出這些內隱性記憶的真實情況，讓他瞭解是因為過去的深刻痛苦未經海馬迴的整合，而可能在他不自覺時被引發，讓他現在仍會被「不受關愛」的感覺淹沒。對此命名後，葛瑞就能加以馴服。也就是，當葛瑞現在能穩定注意力後，他就能直接專注在這些內隱性記憶上，將它們整合成比較顯性的形式。

葛瑞後來慢慢理解，他對莎拉的懷疑其實是來自他過去在情感上被拋棄的感覺。這些感覺深植在他的內隱性記憶裡，而主宰了他的右腦資料庫。雖然他沒有像創傷後壓力症候群那樣的「記憶重現」，但是他明白是過去事件所引發而入侵的這些強烈情緒，現在仍在主導他的人生敘述。而現在有了新發展出的第七感技巧後，葛瑞就可以開始一個重要的歷程，解開內在焦慮與外在現實的糾纏。他的左腦模式就可以找出方法，將他混亂的右腦資料加以分類、檢選、排列，成為比較連貫的人生故事。在他能清楚指出自己焦慮的源頭後，他就能以新的方式看待莎拉，以及他們的關係。

共同工作幾個月後，葛瑞有一天驕傲地報告說：「莎拉說，她認為我比較瞭解她了——或至少我比較願意嘗試去瞭解。因此她覺得我比較安定了。我想這對我們兩人都是好事。」

尚未化解與混亂的心理

有時候童年的人際關係留給我們的，還不只是持續糾纏我們至今而尚未化解的問題。當過去的經驗是非常恐怖且讓人難以承受的，則我們的內心還可能因此崩潰，變得混亂無章。我們內在世間的組織會因此分解，讓我們失去方向，有時候會無法與他人維持清楚的連結，甚至無法維持連貫的自我意識。如果過去的創傷或失落沒有化解，我們的內在敘述也會瓦解。如果我們嘗試告訴別人我們的故事，而尚未被整合到我們更廣泛的人生故事中的感受或影像，很可能就會將我們淹沒。

「每次他哭鬧，我就會抓狂。」茱麗告訴我。她努力描述她跟她

的兩歲兒子畢達哥拉斯，互動時的問題。這位四十歲的高中老師之所以來尋求治療，是因為她「解不開」教養她第一個孩子應有的「方程式」。她顯得比實際年齡蒼老，而她有些邋邋的外表也表現出她的沮喪，顯示她多希望有個「方程式」，可以乾淨俐落、清清楚楚地解決她的麻煩。

茱麗的先生之前結過一次婚，而他已經十幾歲的兩個女兒經常出入家裡，但她們不需要茱麗照顧。「她們都不會來煩我，」她說：「不像畢達哥拉斯。他的一些行為真的快要把我逼瘋。」茱麗知道幼兒在滿兩歲到三歲之間會開始有自己的意見，這是很正常的事，但是在書上讀過「恐怖的兩歲」的描述，對她並沒有太大的幫助。她的兒子叛逆和反抗的行為還是會「扣下她腦袋裡的板機」，讓她「整個人崩潰」。

茱麗的反應似乎遠超過一般父母的焦慮，她不只是擔心自己偶爾「失去控制」而發脾氣。她說，當畢達哥拉斯反抗她時，她會覺得自己就要「瓦解」。她會與他正面對抗，為刷牙或洗頭這類事情僵持不下，而越來越憤怒。上床時間已經變成每晚上演的惡夢，只見畢達哥拉斯滿屋子跑來跑去，不斷從小床中爬出來，直到茱麗痛哭起來。她說，下班後還要親上火線已經夠辛苦了，但是她覺得內心好像不斷在爆炸，讓她根本無法思考。「我好像一開始會覺得驚恐而動彈不得，然後我會很怕某種東西突然斷裂，我就會尖叫或大吼起來，或甚至出手打他。我覺得我快瘋了。」

根據茱麗告訴我的關於畢達哥拉斯的一切，他聽起來都不過只是個活潑好動的孩子。茱麗的先生面對畢達哥拉斯時完全沒有這類問題。他告訴茱麗，畢達哥拉斯的充沛精力讓他覺得「很來勁」，還說他兒子就是「男孩子該有的樣子」。這些話當然只讓茱麗覺得更被貶

抑而孤單。

我對茱麗進行成人依附訪談時，發現她同時顯露出焦慮與排拒的兩種立場。如果我們小時候曾與一個照顧者有矛盾依附，焦慮的立場可能會以右腦模式的回憶與情緒出現，在左腦嘗試敘述線性的、邏輯的、連貫的故事時，加以干擾。有時候茱麗的敘述很像葛瑞。例如她跟我說：「我母親從來不曾在我身邊——至少她都沒有時間好好陪我。我的意思是，她在乎我，可是她很忙……也不是，比較像是她總是心不在焉。很怪。」她一開始是在回答我所問的，她們過去的母女關係，但是她很快就變成用現在式描述。

茱麗人生故事中的排拒層面，則表現在她想不起來童年的太多細節，並且說她覺得童年對她並沒有多大的影響。我們在此再度看到跟斯圖亞特一樣的不連貫性：如果茱麗想不起來童年的細節，她怎麼能如此肯定童年對她的人生沒有影響？

但是當我提出訪談中的標準問題，問茱麗童年時期的驚恐經驗時，新的情況隨之出現。一開始她只是盯著我好幾秒。然後她說：

「我不會說我有過什麼恐怖的經驗，頂多只是害怕，也不是很多。有幾次，但其實這很少發生。就是我父親喝酒的時候，他是個酒鬼，然後他回來的時候我在家裡，比如他半夜回來的時候。大多時候他只會昏睡過去。但是我會在車子開進車庫的時候仔細聽，聽他摔門多用力。如果他喝了太多，他就會直接昏過去。如果他沒有喝那麼多，就只會一直講話。我也不曉得為什麼，反正我就學會衡量他喝了多少，以便知道，嗯……反正，有一次，他大概喝了中間的量。我也不知道。他那天晚上大概先跟我媽媽吵了架，或之類的，因為我媽媽通常都在家。但是他很生氣，我在廚房裡看到他的時候，他告訴我，嗯，我想……他手上拿著刀，切肉的刀。但是他喝醉了……我想他不是故

意的，不是故意要追我，說我這樣十幾歲的女生不應該待在家裡，不應該穿那種衣服等等，我也不曉得是什麼意思……我就跑……跑到浴室裡，但是他撞開了門，我就尖叫起來……那天晚上的事我不太記得了……嗯，那確實很恐怖，應該是，我想。」

茱麗已經說不出話來。她坐在我對面，但是我覺得我已經無法碰觸到她。她似乎撤退到很遠的距離之外，迷失在她自己的內心，被當時的恐懼充滿。她已經不見了，已經不是在對我重述自己的故事，而是在重新經歷我認為是解離的狀態。

我們最好在此複習一下我在第八章描述過的解離機制。在經歷感覺會危害生命的經驗時，如大浪湧來的壓力荷爾蒙，以及驚恐與無助的內在狀態，都會關閉海馬迴。因此內隱性記憶的原始材料不會被組合成比較整合的外顯性記憶形式。當我們的認知被分割——例如我們會專注在經驗中沒有威脅性的部分，以便求生——那麼創傷經驗就會被記錄成僅止於隱性的記憶。

這類內隱性記憶很可能會讓我們常體會到突如其來的感受、感知、行為反應與身體感覺。許久以前曾開啟過的「戰鬥—逃跑—凍結」反應可能會停留在僅止於隱性的狀態，而只要在特定情境下，受到一點點刺激，就會隨時準備發動。當這些隱性的元素被一個跟創傷有關的提示喚起——例如小孩子生氣的哭泣或叫喊——我們自己深藏的傷痛就會突然滿起來，淹沒我們此時此刻的經驗。這種與創傷相關的提示也可能是內在的：茱麗在面對孩子哭鬧時的無助感，無法安撫孩子的無能感，也可能強烈地喚起她看到父親喝醉酒回來時的感受。

同樣的，大腦是一個聯想器官：一起啟動的神經元，就會連結在一起。而大腦又是一個預測機器，因此眼前發生的經驗會促發大腦聯想到我們認知以外的事物。以茱麗的例子來說，她的小兒子面對母親

無可避免的「抓狂」，因而產生的憤怒與反抗，會在她心中引發一種近乎痛苦的恐懼狀態。她的反射反應並不會感覺像是在喚起過去的回憶。茱麗的記憶聯想網路——在此是未化解的，混亂無章的內隱性記憶——就會自動瓦解她平常井井有條的大腦。

驚恐萬分的小孩面對一個生理上的矛盾。她的求生迴路會吶喊：「危險！快離開這個恐怖的人！」但是她的依附迴路同時也在狂喊：「快去找你的依附對象，尋求安全跟安慰！」當同樣的一個人同時啟動你大腦中的「逃離」以及「趨向」訊息¹²，那麼這樣的恐懼是沒有答案的——是無法可解的困境。此時這個孩子的自我不會像在迴避依附中感到疏離，也不會像在矛盾依附中感到困惑。相反的，這個孩子的自我意識會變得分裂破碎。這就是所謂的混亂依附模式，其特徵就是尚未化解的創傷與失落狀態，以及茱麗在當時所經歷的解離狀態。

所以我們來總結一下。內心未化解的創傷或哀傷會使一個人的人生故事在碰到有關驚恐或失落的時刻，就容易變得混亂而失去方向。研究者稱此為「未化解／迷惘」（unresolved / disoriented）模式。它的中心主題大致是：「有時候我會四分五裂，所以我不能依靠我自己。」

在未化解的創傷中，當敘述者超過了忍耐的限度時，本來連貫的故事可能突然分崩離析。這就是解離的徵兆。同樣，一個為人父母者可能本來跟孩子有同頻率而安全的關係。但是當某些特定的壓力源出現，他適應能力中的漏洞就會顯露出來，而他的容忍限度也會大幅下降，於是他的行為便會失控潰散。在這些情形下，未化解的狀態可能會引發一些下下之策的反射反應，讓我們怒氣沖天而失去控制。茱麗害怕自己會動手打畢達哥拉斯或對他尖叫而嚇壞他，其實不是沒有原因的。當這類爆發很強烈而頻繁時，對孩子就可能造成重大創傷。除

非造成的斷裂得到修補，否則孩子就可能發展出混亂的依附模式，反映出父母自己的童年經驗。

我於是開始慢慢幫助茱麗檢視自己與父親的經驗。剛開始時，她無法說出連貫的敘述，幫助自己遠離以內隱性記憶記錄下來的記憶。她沒有足夠的脈絡可以瞭解自己的反應是令人害怕的過往所遺留下來的產物。在她覺得，這都是她此時此刻與她兒子的關係中，令人害怕的現實。她被困在她的內心認知輪的邊緣上，完全脫離她的認知軸心。

當茱麗跟我開始探索她的過去與現在的連結時，某些敘述主題開始浮現。她看到她跟畢達哥拉斯相處時失控的感覺，其實來自她與父親的經驗。背叛的感覺也在治療中浮現，她不但覺得被父親背叛，也被母親背叛，因為母親對於茱麗受到酒醉的父親虐待，始終睜一隻眼閉一隻眼。她有很多理由不去記得那些時刻的細節，也因此她的敘述中有排拒的部分。她會躲到左腦跟數學的抽象世界裡，也就情有可原。但是她現在終於開始看到，過去她對待兒子極不理性又難以解釋的反應，其背後的道理與歷史。

在這段期間，茱麗也加入了一個幼兒母親的團體，而發現分享彼此共有的感受——包括惱怒和幽默——非常有幫助。她也參加了匿名戒酒者協會（Al-Anon）所辦的聚會，幫助自己理解並分享與酗酒父親相處的經驗。但是正念練習與寫日記等內在工作，似乎為茱麗帶來更大的幫助。寫日記可以啟動我們內心的敘述功能。研究顯示，光是寫下一項困難經驗，就能夠降低一個人生理上的反射反應，並增進身心健康感，即使我們從不把所寫的內容給其他任何人看¹³。

有一天，茱麗在晤談一開始時告訴我，她兒子之前又大吵大鬧。然後她說：「我看到畢達哥拉斯憤怒的臉真的變成我父親的臉，而我

的心準備要爆炸。我那時候就知道我有麻煩了——我看到了幻影。」但在日記中寫下這段經驗，並在正念練習中選擇對此反思後，她開始將這樣的挑戰視為機會。幾個星期後，她評論說：「我知道這聽起來很瘋狂——但是我現在很感激畢達哥拉斯這麼強壯。我必須小心處理我自己的問題，治療我自己，不要陷入陷阱中，以為這是他的問題，不是我的問題。我知道我還有很多工作要做，但是我已經知道從哪裡開始了。」

治療提升了茱麗的容忍限度，讓她能將令人害怕的右腦影像，與她左腦的理解能力結合。治療也讓她有外在的安全資源，包括一個安全的空間，以及跟他人，也就是治療師的個人連結。而且治療師的目標就是要幫助她擺脫過去的扭曲，清楚看見自己的內心。這在一開始時很重要，但她逐漸就會發現，她加入的團體、朋友跟她的先生都是支持的來源。隨著她的內在軸心獲得增強，她就能擷取認知輪邊緣上的原始材料，組合成連貫的故事，而明白自己是誰，自己想成為什麼樣的人。

茱麗有勇氣不迴避，而正面地面對自己過去的創傷，因此得以掙脫創傷對她心理的隱形桎梏。她運用了我們目前為止討論到的所有領域的整合，包括意識整合、垂直整合、水平整合跟記憶整合，而能達到敘述的整合。她現在能夠真正活在自己的人生裡。看著她逐漸有自信能擔任母親這個角色，真的令人感動。她正在學習她確實可以依靠自己。

從這段療癒過程中受益的還不只茱麗而已。畢達哥拉斯也將因此能與她形成安全依附，而這會是他一生的韌性的來源。茱麗將可以阻止虐待與恫嚇的親子關係代代相傳下去。由此可見，第七感不僅有益於我們自己的身心健康，也讓我們有能力為孩子或其他人付出很多。

療癒自己的心靈，帶給自己和周圍的人由療癒和整合而生的同情心與溫柔，永遠不會太遲。

照亮我們的人

當我們看到別人的心靈時，便會將好奇、開放與接納等種種特質，帶進彼此的關係裡。我認為這些特質就是常被濫用且誤解的一個字的精髓：「愛」。在我看來，好奇、開放、接納與愛的態度，就是安全依附的核心。一個有連貫人生敘述的人跟自己的關係，就會散發出這些特質。

當我們在人生早期與照顧者有連貫、持續而充滿關愛的關係，而建立安全依附時，自我同情與自我接納就會自然出現。而如果你擁有「爭取得來的安全依附」，就像我的朋友瑞蓓卡，即使有過痛苦童年，自我同情與自我接納仍舊會出現¹⁴。就像瑞蓓卡說的，只要我們覺得我們「在別人心裡」，那一點愛的燭光就會亮起來，照亮我們的人生。

對大多數人而言，點亮這根蠟燭的，是我們的父母。對瑞蓓卡，則是她的阿姨。覺得自己被阿姨感覺到，讓她即使面對家裡混亂的親子關係，也能意識到自己是真實而有價值的，也讓她最終能獲得連貫的人生敘述。只要我們跟某個親戚、老師、諮商師或朋友有正面的關係，我們就能夠遵循這條路，建立與自己的正面關係，並在之後用第七感照亮自己的內在世界，將自己的人生視為連貫而有意義的故事。我之所以經常鼓勵老師和治療師為學生跟病人提供堅實、同頻率的連結，這也是原因之一。當一個人感覺到被感覺，覺得自己的心被放在

別人的心中，美好的事物就可能發生。

我的朋友瑞蓓卡現在有了自己的孩子。她的孩子一出生就獲得了一項很重要的禮物——與母親有開放而關愛的關係。如果你看到瑞蓓卡與他們相處的樣子，你絕對不會想到她有過這麼痛苦的童年。早期經驗並不是註定的命運：只要我們能理解自己的過去，能夠整合自己的敘述，就能脫離原本可能代代相傳的，痛苦而不安全的依附。瑞蓓卡總是不斷啟發我、提醒我，只要我們能為自己的內心負責，就能獲得自我的解放，而有能力給予下一代滋養與愛。

-
- 1 參見Sroufe, Egeland, and Carlson, *The Development of the Person*。另參見Eisenberger and Lieberman, “Why Rejection Hurts,” Critchley et al., “Neural Systems,” 以及Bechara and Naqvi, “Listening to Your Heart”。
 - 2 參見Jude Cassidy and Phil Shaver, eds., *Handbook of Attachment* (New York: Guilford, 1999)。接下來有關嬰兒依附模式（嬰兒陌生環境實驗）以及成人依附關係（成人依附訪談）的討論，請參見同樣這項文獻，以及Sroufe, Egeland and Carlson, *The Development of the Person*。
 - 3 本項統計數字是針對美國人口。研究對象所處的社會文化，以及研究進行的時間，都可能導致不同的統計結果。新近的研究結果可能有所不同，而且研究高風險人口，例如研究對象生活貧窮、有毒癮，或有其他心理健康方面的問題時，非安全依附的比例可能相當不同。此外，人類學家也建議我們應該避免將

研究對象「病態化」，因為說一個孩子具有「不安全」依附模式可能造成貶抑的傷害。換句話說，問題並不在於一個孩子是「沒有安全感」的人，而是他所擁有的關係不佳，因此無法帶給他安全。

- 4 這個模式的另一種說法是「抗拒依附」（resistant attachment），意思是孩子會在「嬰兒陌生環境」實驗中，抗拒被父母安撫。
- 5 參見Robert Plomin et al., *Behavioral Genetics*, 4th ed. (New York: Worth, 2000)。
- 6 這句話是由Robert Plomin在二〇〇四年五月於紐約舉辦的「美國精神醫學會年會」中主動說出。關於遺傳與依附的討論，可以參考以下兩篇文章：Kathryn A. Becker-Blease et al., “A Genetic Analysis of Individual Differences in Dissociative Behaviors in Childhood and Adolescence,” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 45, no. 3 (2004) : 522-32，以及Caroline L. Bokhorst et al., “The Importance of Shared Environment in Mother-Infant Attachment Security: A Behavioral Genetics Study,” *Child Development* 74, no. 6 (November/December 2003) : 1769-82。以下兩項文獻則十分周詳地討論了孩子所處的環境對於孩子的依附模式有決定性的影響。特別值得注意的一點是，第一項文獻的研究發現了遺傳可能導致一個孩子的「全神貫注」（absorption）——或稱「正常解離」（normal dissociation）——的傾向較高，因此後天的無法獲得心理支持，或處於心理驚恐狀態，就可能引發病態性的解離。另外一篇值得注意的相關文章則發現，多巴胺分泌迴路的基因與大多數人相異的孩子，對於難以承受的事件會有較強烈的反應。以下是相關文獻：Marian J. Bakermans-Kranenburg and Marinus H. van IJzendoorn, “Research Review: Genetic Vulnerabilit

y or Differential Susceptibility in Child Development: The Case of Attachment,” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48 no. 12 (2007) : 1160-73; Krisztina Lakatos et al., “Further Evidence for the Role of the Dopamine D4 Receptor (DRD4) Gene in Attachment Disorganization: Interaction of the Exon III 48-bp Repeat and the 521 C/T Promoter Polymorphisms,” *Molecular Psychiatry* 7 no. 1 (2002) : 27-31。

7 參見Mary Dozier et al., “Attachment for Infants in Foster Care: The Role of Caregiver State of Mind,” *Child Development* 72 (2001) : 1467-77。

8 關於相反的觀點，以及提醒我們，父母的行為並不能決定一個人所有的發展，同儕和基因也很重要，請參見Judith Rich Harris, *The Nurture Assumption* (New York: Free Press, 1998)。另請參見Steven Pinker為本書所寫的前言。此外，他對於現代思維太過強調父母對子女影響的立場，請參見*How the Mind Works* (New York: Norton, 1997)。雖然基因對於決定個人天生性情很重要，但天生的性情和遺傳基因無法主宰依附模式，相反的，兒童與照顧者的相處經驗卻有決定性影響。參見Brian Vaughn and Kelly Bost, “Attachment and Temperament,” in Cassidy and Shaver, eds., *Handbook of Attachment*, 198-225; Marian Bakermans-Kranenburg et al., “The Importance of Shared Environment in Mother-Infant Security,” *Child Development* 74, no. 6 (2003) : 1769-82。

9 參見Hesse et al., “Unresolved States,” in Howard Steele and Miriam Steele, eds., *Clinical Applications of Adult Attachment Interview* (New York: Guilford, 2008)，以及Mary Main, “The Adult Attachment Interview: Fear, Attention, Safety, and Discourse Processes,” *Journal of the American Psychoanalytic Association* 48 (2000) : 1055-

96。

- 10 在正式的研究中，跟第七感相應的歷程被稱為「心理化理解」（mentalization），或稱「反思功能」（reflective function）。在早期先驅的學術文獻中，這項歷程還有其他多項名稱，例如「心理理論」（theory of mind）、「對心理的認知」（psychological-mindedness）、「對心理的心理認知」（mind-mindedness），以及「心理語言」（mentalese）等。參見Allen, Fonagy, and Bateman, *Mentalizing in Clinical Practice*。
- 11 這些研究可以在*Handbook of Attachment*書中找到。另請參見R. Chris Fraley, Keith E. Davis, and Philip R. Shaver, “Dismissing-Avoidance and the Defensive Organization of Emotion, Cognition, and Behavior,” in Jeffrey A. Simpson and William Rholes, eds., *Attachment Theory and Close Relationships* (New York: Guilford, 1997), 249-79; Mary Dozier et al., “The Challenge of Treatment for Clients with Dismissing States of Mind,” *Attachment and Human Development* 3, no. 1 (2001): 62-76。
- 12 這是由Mary Main 與Eric Hesse所提出，他們認為這種生理上的矛盾，會造成「無法解決的驚恐」（fright with solution）。參見Hesse et al., “Unresolved States”。
- 13 參見James Pennebaker, “Telling Stories: The Health Benefits of Narrative,” *Literature and Medicine* 19, no.1 (2000): 30-18，以及*Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* (New York: Guilford, 1997)。
- 14 關於如何運用這些概念，發展出爭取得來的安全，請參見Siegel and Hartzell, *Parenting from the Inside Out*。

第十章

多重自我

接觸核心

當馬修過去五年來的第四任女朋友無預警地重重摔上大門，離開他的房子，也離開他們的關係時，他就知道他有麻煩了。至少這是他一開始的說法。我很快就發現，在馬修心裡，早已經出現過許多事情不對勁的警告訊號，他老早就覺得自己像是眼睜睜看著不受他控制的某種行為模式不斷重現。

馬修是個四十歲的投資銀行家，圈內人都知道他個性親切，做決策時精明銳利而且獲利豐厚。他是個外在形象充滿自信、好相處的傢伙，但在私人生活裡，卻似乎無法維繫他所渴望的親密關係。總有某種東西會讓他「身不由己」，而製造出自己最害怕的夢魘，失去伴侶，再度落單。

在工作上，馬修可以不假思索，毫不猶豫地做出關係大筆金錢的決定。他充滿自信、思路清晰。但是當他剛開始來找我時，財務上的成功就像是一道表面的薄膜，掩蓋一片無人察覺的痛苦深潭，甚至包括馬修自己都完全沒有察覺。至少他完全不明白為什麼他會有如此截然不同的體驗：在工作上堅如磐石，在家裡卻脆弱如斷裂的枯枝。

馬修曾讓許多人致富——他的名聲建立在績效上，績效帶來更多的投資機會。這是一個收穫豐厚，名利倍增的循環，帶來可觀的財富與社會地位，讓馬修成為他自己口中，單身社交圈中的「搶手貨」。那幾年的金融市場一飛沖天，而馬修的女人就像他在工作上交易的那些

昂貴又熱門的商品一樣——光鮮亮麗、奇貨可居，而且只有極少數人才有機會競逐。但成功的事業策略，在辦公室以外的地方卻成效不彰。

馬修約會的次數，就像他的客戶人數和經手金額一樣可觀，但事實上卻不覺得自己值得獲致這麼多的關注。在一個月的心理治療之後，他終於對我承認，儘管事業成功，他內心卻覺得自己「就像個冒牌貨，隨時等著被人拆穿。」

年輕時的馬修就一直很渴望「獵豔」。追逐女人，上床，然後再也不跟對方見面——他自己說，他是最徹底的「一夜情男人」。但他說，在接近三十歲時，他開始對這樣反覆的模式感到厭倦，並覺悟「這樣的性遊戲實在很空虛。我征服了，卻一無所獲。那感覺實在很痛苦。」三十歲時，馬修決定改變。但是事情並不如他想像中順利。

在三十歲生日後的數年裡，馬修換女朋友就像換衣服一樣快，因為他不斷試圖得到那些他想要的、但卻無法清楚定義的東西，然後又不斷失敗。馬修會花費極大的力氣去追求這些女人，也很高興自己超越了年輕時的一夜情模式。但是在他贏得芳心，對方逐漸認識他、接受他之後，他心底就會產生某種變化。他本來期望在約會幾個月後，會被對方深深吸引，但是他卻相反地開始厭惡對方的關心。

與新對象剛在一起時，馬修會覺得一看到她就像觸電一般。他會送花、寫紙條，出乎意料地出現在對方的辦公室或家裡，給對方驚喜。這樣的迷戀帶給他一種他覺得「令人上癮」的亢奮動力。馬修熱愛挑戰，總是忍不住想完成幾乎不可能的任務。這是他在工作上的熱情，也是他面對自己感情生活的方式。他會挑選一個即使以他自己的地位而言，其社交條件和外貌仍是「高不可攀」的女人。他自認「身價懸殊」會激起他強烈的決心，企圖引起對方對他的興趣。有時候他會察覺自己迷失在這樣的追逐裡，他真正在意的是追逐本身，而非對

方。但是他像被某種強力藥物所驅使著，真正的動力根本無關親密，而是在於挑戰。

迷失在熟悉之處

我最初的假設之一，就如馬修自己說的，是他對這種追逐的刺激感上癮。用腦部科學的術語來說，這類活動會刺激多巴胺這種化學傳導素大量分泌，而多巴胺在引發動力與提供獎賞中扮演了重要的角色。所有會上癮的行為，從賭博到使用古柯鹼或酒精等藥物，其中都包含了啟動多巴胺的系統。在實驗中，老鼠也會不喝水，不吃食物，只吃古柯鹼。古柯鹼可以如此快速強烈地啟動多巴胺的分泌，以致於其他任何活動或物質都不可能與它競爭。而會啟動這種獎賞的神經區域似乎會壓倒調節較複雜活動的前額葉區域，以致於我們無法自行選擇要做什麼，只能讓藥物替我們做選擇。這種獎賞迴路取得了主控權，我們控制意識層面的大腦皮質只能臣服於令人上癮的動力。

但是我很快就發現，馬修對這種動力的上癮只是他親密關係歷史中的一環。雖然單純為了刺激多巴胺分泌的動力，可能驅使人做出像馬修在二十幾歲時會有的衝動而隨興的性行為，但後來他的模式改變了。現在他策劃與執行的，是長期性的征服計劃。他可以極有耐心地等待、計劃、實現他的戀愛目標——這絕非尋求多巴胺分泌的行為模式。當我跟馬修進一步探索他比較新近的親密關係時，他認為，證明自己有能力追到「高不可攀」的女人，可以建立他的價值。或許利用交往的人來說服自己跟他人相信自己的價值，並不是很罕見的目標。但是對馬修而言，更精確的痛苦來源是，這些關係都無法持久。不論

他多努力，馬修似乎無法得到他想要的，連他所需要的也不可得。在馬修的人生裡，到目前為止，滾石唱的歌詞並未成真¹。

馬修選擇的女人一開始經常是很冷漠的，但是很快的，有些人就會開始對他顯露感情，開始真正地關心他。但是他不但不會認為這就表示這是成功的關係，甚至不覺得這表示他有價值，反而會失去跟對方在一起的動力，而突然做出一些行為，導致對方離開他。一旦一個新女友顯現出喜歡他的跡象，他感受到的性吸引力就開始下降。尤有甚者，如果她開始在臥室以外的地方對他表露感情，他就會開始對她關懷的行為覺得厭惡，甚至噁心。即使他試圖在床上照常辦事，也無法掩飾他已興趣缺缺。他會變得不自在，而根本不可能進行性行為。接下來馬修就會發現自己開始做一些事來疏離對方。他會經常表現得煩躁沮喪。如果她的反應是關心，他就會表現出更強烈的厭惡。他會發現自己開始不回電話，或在相處時忽視對方的存在。通常到了這個時候，這關係就已經支離破碎了。

一項主題開始浮現：馬修不斷破壞他相信他希望獲得的東西，而陷入了令人瘋狂的矛盾循環中。我在臨床上獲得的印象也逐漸整合起來。馬修似乎是想消除內心深處的某種自我否定感。當你不肯定自己的價值時，奇怪的是，別人的正面評價也會引發很不舒服的感覺。美國喜劇演員格魯喬·馬克斯（Groucho Marx）曾說過一句名言：「我不屑加入任何一間會收我這種人當會員的俱樂部。」而在其經典之作《安妮霍爾》裡引用這句話的伍迪·艾倫或許就會攬住馬修的肩膀，跟他說這也無所謂，放輕鬆點。但是被否定的痛苦，對馬修而言絕非可以一笑置之的事。他經常發現自己非常孤單，他耗費了大量精力、時間、和金錢追求的人拒絕他，但一旦她們邀他進入她們的世界，他又會自己離開。

無法解決的矛盾

馬修在「成人依附訪談」中的答案敞開了他內心世界的門。他父親有慢性肺部疾病、氣喘與肺氣腫，因此在馬修小時候，他大多臥病在床。馬修記得他經常被趕離父親床邊，被母親告誡說不要去煩他爸爸，說如果他做了什麼讓他爸爸生氣的事，可能就會「害死」他。他的兩個姊姊忙於學校的學業以及兼差當保姆賺錢。他母親婚前是一位很有天分的鋼琴家，而在他父親無法再工作後，則到一間中學當音樂老師。她毫不掩飾她對自己處境的沮喪與憤怒，當馬修回顧這段過往時，也發現她當時極度恐懼和孤單。

在我們剛開始討論的初期，馬修經常描述到他跟母親的距離感。但是有一天，我們潛入了更深的水域。我們那時正在探索為什麼他跟當時交往的女伴出外晚餐時，他常會覺得焦慮煩躁。這時他突然淚水盈眶，然後開始啜泣。接下來，他告訴我，他母親後來堅信，他父親的病是營養不良所引起的。為了保持所有人的健康，她會為全家人準備堆積如山的食物，他父親根本沒有力氣吃的食物。當馬修吃不下他母親堆在他盤子上所有的食物時，她就會趕他回房間去。然後稍晚，等他的姊姊們出門當保姆，他父親也入睡後，她就會來他的房間，痛罵他的種種缺點。有時候她還會用皮帶抽打他，「好讓我知道她多在乎我。」

當我們剛開始探索馬修的過去時，有時候他會進入「當機」狀態，一種他稱之為「崩潰」的狀態。他會覺得「動彈不得，無法前進。」他會停止說話，只是盯著窗外，彷彿陷入思緒當中。當他掙脫

出來，試著描述那種內在麻痺的狀態時，他的描述很像是「戰鬥—逃跑—凍結」反應中的「凍結」部分。彷彿他的大腦察覺到一種會危及生命的危險，而崩潰與無助是唯一可能的反應。

但是那個好相處的馬修也開始顯現出他的反應系統中「戰鬥」的部分。他會為一點點小事暴跳如雷。有一次我忘了在晤談前把手機轉到震動，而手機響起的鈴聲讓他暴怒。「這段時間是我花錢買的，我希望你放尊重一點。」他厲聲說。他因為被打斷而不高興是可以理解的，但是他強烈的敵意，就如他後來承認的，實在「太過誇張」。

馬修的母親創造了她兒子在生理上自相矛盾的混亂依附模式：他很怕她，這驅使他逃離恐懼的來源；但是同時他大腦中的依附迴路卻會驅使他向依附的對象尋求慰藉。如我在第九章所言，問題就出在這種狀態會在同一時間引發兩種不同的驅力，但驅向的目標卻是同一個人。這樣的矛盾是無法解決的——這是茱麗在面對她的酒鬼父親時的「無解的恐懼」，也是導致混亂心理的主要原因。

這些馬修在青春之前與他母親間反覆發生的事件，不但在當時令他極為驚恐，也在他的大腦裡烙印下另一道傷口：羞愧狀態（the state of shame）。

羞愧狀態

想像一輛油門運作流暢的車子。當我們需要被別人看見與瞭解時，我們的依附迴路就會踩下油門，使我們處於尋找連結的狀態。當我們的需求被滿足，便可以快樂地在人生中快速前進。但是如果我們的照顧者無視於我們，無法調整到與我們相同的頻率，我們就會感覺

被忽視、被誤解，我們的神經系統也會突然啟動調節迴路中的煞車部分。猛踩煞車會引發明確的生理反應：胸口沉重，反胃作嘔，眼神向下或移開。我們實際上會整個人向內退縮，來逃避自己經常無法察覺的痛楚。每當我們被忽視，或接收到矛盾混亂的訊號時，就會出現這種令人慌亂的反應，使我們經歷所謂羞愧的狀態。

父母經常不關心孩子，或父母經常無法調到與孩子相同的頻率時，孩子就常會陷入羞愧狀態²。溝通不良引發的羞愧，加上父母的敵意，造成極度有害的羞辱。這種羞辱（humiliation）加上羞愧的孤立狀態，會烙印在我們的神經突觸連接點上。於是凍結反應踩下的煞車，就會與被壓制的憤怒油門連結在一起。將來當類似原始情境的狀況發生時，我們就很容易重新啟動羞愧或羞辱狀態。就像馬修需要被女性看見並關愛時，不論是他小時候需要母親，或是他成人後需要女友時，同樣的模式都會被啟動。

當小孩子逐漸長大，而大腦皮質層發展更完整時，羞愧狀態就會逐漸連結到皮質層建構的自我缺陷的信念。從求生的觀點來看，「我很壞」的觀點，會比「我父母不可靠，隨時都可能遺棄我」的觀點，要來得安全。對小孩子而言，覺得自己有缺陷，會好過明白自己的依附對象不牢靠、不值得信任。羞愧的心理機制至少能讓他保留自己安全無虞的假象，確保他不致瘋狂。

我們至此就能開始瞭解馬修之所以會有許多潛藏的問題，包括羞恥與憤怒、恐懼與焦慮、愧疚與驚恐，及「戰鬥—逃跑—凍結」的狀態，這些問題背後的發展與神經根源³。他始終沒有將這些反應狀態整合到他自己的人生敘述裡，因此他在面對這些狀態時，就跟他小時候看到母親帶著陰沉的表情，甚至皮帶，走進他的房間時一樣無助。

在人生中，我們都只能盡力應付當下的困難，但是由羞愧引發的

自我缺陷信念經常隱藏在深處，在大腦皮質意識層面察覺不到之處，而它如果一直都藏在潛意識層面，就可能隨時出來扯我們後腿。雖然這種潛藏的羞愧可能促使我們努力要證明自己很優秀，值得獲得別人的尊重與讚美，因而邁向成功，但在發展過程中逐漸自認為是瑕疵品的感覺，卻可能碰到一點點壓力或挫折就會浮現出來，讓我們可能因此反應過度，以便跟別人保持距離。我們會需要防止他們——也防止自己——察覺到自己陰暗的過去，那事實上爛透了的自己。因此私密生活裡的親密關係一定會受到影響，因為別人越是接近我們公眾形象背後的真正自我，我們就越覺得脆弱緊張，害怕自己有缺陷的真相會被揭穿。

這樣可以概略說明為什麼馬修如此努力要贏得本來對他不感興趣的女人，為什麼這些「高不可攀」的對象會強烈吸引他的注意，因為她們會在不知不覺間讓他想到自己的母親。馬修很投入這樣「征服—接納—厭惡」的循環，彷彿這是他生存所需一般。從某些方面來看，在他小時候，設法說服他父母他確實值得獲得他們的愛與注意，確實是他生存所需。即使在長大成人後，他依舊習慣設法證明自己，設法說服近乎不可能說服的人。他會找出象徵他母親的挑戰目標——高不可攀的對象——然後展開追求，來證明自己的價值，努力要平撫他甚至不自覺的羞愧感。

但是一旦對方變得對他充滿愛意，那麼他證明自己的遊戲就勝利了，而真正的危險也於焉開始。他變得無處可躲，無計可施，只能逃開——或迫使對方離開。於是他小時候感受到的孤立無援，又再度痛苦地重現。馬修就是這樣被羞愧感引領著，反覆迷失在他最熟悉的地方。他陷入孤獨的循環中，他對女性先是渴望後是厭惡的狀態，也將他逼得無路可退。

多重自我

在前面章節裡，我們已經看到心理解離其實包含很寬廣的光譜，從最輕微的在日常生活中陷入白日夢，到最嚴重的心理疾患程度。在心理解離疾患中，連結各種知覺狀態的連續性會崩潰瓦解。當記憶瓦解時，病人會失去自我的完整感，感覺不到自己的身體，而覺得自己並不是真實存在。而在光譜的最極端，則是所謂的「解離性人格疾患」，也就是過去所稱的多重人格疾患⁴。

雖然馬修對女人態度的急劇變化，也讓他自己感覺被某種無法控制的東西「操控」，但是他並沒有覺得自己消失，或失去記憶，或失去與現實的聯繫——就像解離性人格疾患會有的情況。他並不會覺得這些狀態「不是他自己」。事實上，他長久以來都覺得這些心理狀態是他個性的一部分，是對眼前發生的事「自然」的反應。

隨著我們繼續治療，我聽到更多他與女性關係的細節。他透露出相當強烈的內心狀態——例如憤怒、羞愧、恐懼等——這都是他人生中存在已久，且不斷重複的未經整合的模式。我所稱的未經整合，是指這些狀態會引發自動化的、不受歡迎的行為，無法藉由他有意識的努力而改變，而會導致他在社交生活上的功能失常，與他內在世界的痛苦。簡言之，一個人在心理狀態未整合時，會感到內心痛苦，並傾向混亂或僵化——或兩者兼有。他的行為也會受到阻礙，無法在與他人互動時保持彈性與適應力。馬修所經歷的，在不同強烈情緒狀態之間的變化，正是未經化解的創傷後適應方式的特徵。

瞭解馬修處境的另一個方式是從正常發展的角度來看。青春期初

期通常都充滿了不同狀態間的緊張，但當事人一開始不會意識到這種矛盾⁵。到了青春期中期，青少年會比較容易意識到這些衝突，但他們缺乏有效的策略加以化解。一個青少年對於朋友、兄弟姊妹、老師、父母，或曲棍球隊的隊友，可能都會有不同的互動方式。衣著、髮型跟態度，就象徵著不同的角色，也象徵其間強烈的衝突。到青少年晚期，大多數年輕人就會發展出比較有效的方法，來處理不同狀態間不可避免的緊張。健康的發展不是創造出一個同質的，齊一的個體，而是要認知、接受，並整合一個人各種不同的狀態：發掘出截然不同的狀態的連結方式，甚至合作，形成一個包含許多部分的統合的整體。

但是馬修並沒有達成發展過程中這個重要的部分。許多研究都顯示，當各狀態的整合沒有完成時，青少年經常會出現心理功能問題，例如焦慮、憂鬱或認同問題等。相反的，當青少年學會協調不同的狀態，找到能讓自己的多重自我各自安身立命的場景、朋友或活動時，就能繼續成長茁壯。這再度證實了整合確實與身心健康息息相關。

心理狀態

此刻你可能會問，到底什麼是我們每個人都會有的不同的「狀態」或「自我」？從腦部科學來說，一種狀態包含了一群神經啟動模式，而這些模式裡隱含著特定的行為、感覺基調和通往特定記憶的管道⁶。心態會用一種「神經黏膠」讓相關的（而有時候分隔很遠）大腦功能在當下連結在一起，使大腦運作更有效率。舉例來說，如果你常打網球，每一次你穿上短褲跟球鞋，拿起球拍，前往球場，你的大腦就會主動創造出「打網球的心理狀態」。在這種狀態下，你的肢體技

能、競爭對策，甚至你對先前球賽的記憶，都會被促發而容易啟動。如果你是跟一個熟悉的對手對打，那麼你還會記起她的動作、她最強的招數跟她最大的弱點。這全部的記憶、技能，甚至競爭跟攻擊的感覺，都會被同時啟動。

有時候維持某種狀態的黏膠是有彈性的，讓我們保持開放，容易接受新的五官感覺，和新的行為方式。因此你可以從對手身上學習，隨著比賽進展而加以因應。你的心理狀態是用來因應當下的，獨一無二的各種神經啟動模式的結合，但同時也受到過去的影響。你有充分準備，也就可以接納新的資訊。

但是有些根深柢固的狀態則比較「固著」而受限，會將我們局限在舊有的神經啟動模式裡，讓我們執著於以前學到的資訊，促發我們以僵化的方式反應。這種鎖死的狀態是「反射性」的——表示我們絕大部分的行為是由先前的學習所決定的，而且經常是基於求生本能的自動化反應。我們會有反射動作似的反應，而不是以開放的方式因應。一個經驗老道的網球選手若因為被較年輕的選手領先，而覺得受到威脅，失去專注，無法調整自己的打法，就可能輸掉他本來篤定會贏的比賽。

在任何活動中，我們都可能開放接納，也可能反射反應。不論我們在任何狀態，例如幫忙孩子寫功課，或演講，或買衣服，或做愛，這些開放接納或反射動作的特質都可能顯現出來。這每一種活動，只要經過重複，就會把特定的感覺、技能、記憶、行為跟信念拉在一起，黏合成一個整體。有些狀態會因為一再出現，而影響個人的自我定義，而這些所謂的「自我狀態」的結合，就創造出我們的個性。這許多的自我集合起來，便構成我們所稱的「自我」，不論它們是接納或反射的狀態。

馬修在與女人相處時啟動的自我狀態，其核心都是羞愧，以及他在創傷時的「戰鬥—逃跑—凍結」求生反應。這些狀態會促發他以某些特定方式回應，然而在這種情境下，控制他的主要是被過去的隱性學習經驗所驅動的自動駕駛模式。因此當一個女人對他開始有感情，他就會發現自己變得疏離，而完全沒有意識到控制他內心運作的這些狀態。

不過我想釐清一點：不論是否有過重大創傷，自我狀態都是每個人生活中必備的部分。在治療晤談剛開始時，馬修經常處於我們可以稱為生意人的狀態。他會因為做成一樁交易而顯得充滿活力，興奮不已，並且樂於分享他的成功。但是一旦我們把焦點轉向他最近的親密關係，他的亢奮與自信就消失無蹤，而進入焦慮不確定的狀態。這種轉變雖然痛苦，卻很常見——任何接受心理治療的病人都很熟悉。

許多自我狀態都是基於我們的根本生物驅力所形成⁷。這些驅力也被稱為「動機驅力」，源自皮質下方的神經迴路，再由負責調節的前額葉皮質加以形塑。這些基本的驅力包括探索、掌控、玩樂、繁衍、資源分配、執行控制、性慾跟歸屬等。

如果我喜歡打壘球，那麼當我想加入我們部門在工作之餘組成的壘球隊時，背後可能有多重動機：是為了同時滿足我尋求歸屬與玩樂的基本驅力。而每次上場打擊，每次調整守備位置，都會牽涉到尋求執行控制與掌控的驅力。比賽的不確定性與開放性，則會滿足我的探索需求。然後當比賽結束，繼續玩球時，我的資源分配迴路可能會提醒我，我肚子餓了，需要回家休息，才能準備迎接明天的工作。我於是在充實的一天後打道回府，回去好好吃一頓、睡一覺。

這些動機驅力顯然會結合來自身體、腦幹跟邊緣區域的訊息，但是皮質層也在自我狀態中扮演一個很重要的角色。我們再檢視一次皮

質層的基本解剖學，就能輕易瞭解皮質層的作用。

由上往下與由下往上

我們具有強大感知與計劃能力的皮質層，其實僅僅有六個細胞的深度。大腦皮質層是由每六個一組的神經元互相堆在一起，再像互相連結的蜂巢一般，聚成一疊疊被稱為「皮質層細胞柱」（cortical columns）的構造。相對位置接近的皮質細胞柱就負責協調以類似樣態輸入的資訊流。例如視覺是由位於大腦皮質後方，枕葉中的皮質細胞柱處理；而聽覺則是由位於腦部兩側的顳葉中的皮質細胞柱處理。當我們打算進行一個肢體動作時，則是額葉中的皮質細胞柱被啟動。而當我們對自己或他人的心理運作，形成一個影像時，被啟動的則是中央前額葉裡的皮質細胞柱。

要瞭解心理狀態如何被過去的學習影響，我們還需要知道另一項驚人的事實⁸：流經皮質細胞柱的資訊流並不是只有從外輸入。細胞柱中的資訊流動並非單向，而是雙向的。這是瞭解馬修乃至於所有人的心理狀態的關鍵。

由外界輸入的感官資訊會往上穿過腦幹，進入皮質中最底下的一層神經元，然後往上傳遞，這叫做「由下往上」的資訊流。當一個幼兒第一次看到一朵玫瑰時，一開始可能會被它鮮紅的顏色吸引，然後會去聞它的香味（氣味會直接由鼻子傳送到皮質），摸它的花瓣，甚至想吃吃看（除非及時被媽媽阻止）。這可能是任何人所經歷最直接的感知，或說最純粹的由下往上的經驗。

但是如果我們曾經看過玫瑰——或對大人而言，只要看到任何花朵

——這朵玫瑰就會啟動類似經驗的豐富記憶。先前的學習經驗會將相關的資訊從六個細胞深的皮質細胞柱的最上面一層，往下傳送，影響我們如何感知自己見到、聞到、聽到、摸到或嚐到的所有感覺。我們根本不會有「不受沾染的感知」，幾乎所有的感知都是五官此刻的感覺再加上過去學習經驗的混合。

請嘗試想像：「由下往上」的，來自我們五官的感覺穿過第六層、第五層的神經細胞層，來到第四層，而「由上往下」的影響，則經由第一層到第二層，到第三層。由上往下的影響包括了我們當下的心理狀態、我們的記憶、情緒跟外在的情境。這兩種資訊流就在皮質細胞柱的中間，第三或第四層的地方相遇，而產生融合或衝突。所以我們意識到的，並不僅是我們的感官知覺，而是這些資訊合流後的結果。

舉例來說，假如你看到我將一隻手高舉到頭上，而我們是站在紐約市的街道上，你可能會假定我是在招計程車。但是如果我們是在教室裡，你就會知道我是要發問或發表評論。這就是同樣的動作，但處於不同的脈絡，加上先前不同的學習經驗。但是你不需要思考其中的意義，你自動就會「知道」我舉起手的動作意義為何。這就是心理狀態的優點，因為它會創造出有效率的由上而下的過濾器，幫助我們詮釋外在世界。（這也是鏡像神經元運作的一個例子，這類神經元會利用先前的學習來決定動作的目的。）

但是心理狀態也會扭曲我們的感知。如果你小時候曾受過身體虐待，而此刻的情境有些曖昧不明——例如我們在一場聚會上，正在進行激烈的討論——感知的詮釋就會變得較困難。在這種情境下，如果我很快地舉起一隻手以強調重點，你可能會害怕我是要打你。你的由上往下皮質資訊流會主導你由下往上輸入的視覺資訊，讓你完全誤解我的

目的。這時你的鏡像神經元會扭曲你的能力，讓你無法看清我的目的。未解決的問題與未化解的創傷，就可能經由這種方式創造出反射性的由上往下過濾器。如果沒有受到這種影響，你可能就會對我們的激烈爭執樂在其中，願意接納我的意見，或乾脆決定走開。如此說來，相同的動作，卻有不同的結果。

瞭解皮質細胞柱結構如何影響感知後，馬修便開始能理解自己為何會有未整合的心理狀態。他非常專注地聽我描述一個人與父母的互動會影響他的神經發展與他由上往下的過濾器，也很感興趣我所說的，一個人擁有不同的、甚至互相衝突的心理狀態，其實很正常。他終於慢慢瞭解，真正的挑戰並不在於擺脫由上往下的影響（這是不可能的），而在於能夠意識到自己此刻的心態是否來自於過去的反射反應，或是能開放地接受當下的訊息。

我也希望確定他瞭解由上往下的資訊流能夠多強烈主宰由下往上的資訊輸入。當我們處於自動駕駛狀態時，我們的意識會「相信」它的感知。如果我們缺乏第七感，就會認為受到心態影響的感知、情緒反應、信念與行為反應，都是合理的，都有絕對的真實性，而不會認為它們只是內心的活動。在進行心理治療前，馬修的「直覺」和「本能」都告訴他，他的女友很令人厭惡，而他完全相信這種扭曲的由上而下的溝通。由上往下的力量可以在轉眼間決定我們的想法，扭曲我們直覺反應的可信賴性，並挑戰我們最值得珍惜的自由意願。

那麼我們還可以依賴什麼？我們如何知道自己是誰？怎麼做對我們最好？以及什麼才是真的？如果我們有這麼多種心理狀態，那麼哪一種才能定義我們？我們又該選擇哪一種？這些重要問題的答案都來自狀態的整合。

狀態的整合：之間、之內，以及我們

狀態整合包含了我們生活中至少三個層面的互相連結。第一層的整合是一個人的不同狀態「之間」的整合。我們必須接受自己的多元性，接受我們可能在運動、知性、性慾、靈性或其他種種狀態中，表現得截然不同。擁有多樣狀態是人類再正常不過的特質。達到身心健康的關鍵是讓各種狀態相互合作，而不是達到僵化的、同質的單一性。認為我們可以擁有單一的、完全連貫一致的存在狀態不僅不切實際，也是不健康的。

第二層次的整合則是每一種狀態「內在」的整合。一種狀態必須有內在的連貫性，才能順利運作，有效達成它的目標，不會受到內在的混亂干擾。舉例來說，假使我加入了健身房，想讓自己身體更健壯。但是如果我向來缺乏運動，或者我小時候曾因為肢體笨拙而被嘲笑，那麼我很可能需要自己做一些反思的工作，否則這些過去遺留下來的包袱很可能會阻撓我達成目標。我很可能無法享受在健身房學到的東西，也會越來越少去。

第三層的狀態整合則牽涉到我們在關係中的自我定義。我們的歷史會決定我們如何讓「我」的意識，存在於「我們狀態」中，而不會因為與別人結合而消失。要接納這種「我們狀態」，我們就必須開放，放下心防——但這對許多人而言都很困難。馬修小時候就不曾擁有安全的「我們狀態」，因此他現在也很難找到。

接下來我跟馬修就要面對這三個層面的整合工作。

解開羞恥的心結

你可能會問：「為什麼馬修不乾脆擺脫那些羞恥狀態就好了？」馬修內心的生意人也有相似的衝動，他也想將他自己無法忍受的面向「一筆勾消」。不幸的是，這種方法根本行不通。我們的每一種心理狀態都是在滿足某一個未被滿足的需求。要進行內在狀態的整合，首先就必須接近並找出這些更深層的需求，以便找到更有適應力、更健康的方式，來滿足這些需求。

但是如果我們根本的動機性狀態是互相衝突的呢？有些狀態可以彼此合作愉快（例如性慾與玩耍），但有些則互相衝突。所以我們需要設法擁抱同時存在的強烈動機性驅力：想要專注控制，也想開放玩耍；想要掌控自己的資源（包括時間、力氣、金錢、食物等），也想繁衍後代（養小孩要花掉很多力氣、金錢跟食物，這點同時適用於現代都市人與遠古的人類）；想探索開發（挖掘個人獨特的創造力），也想要附屬於社會（要在家中或社群中保持地位，就必須迎合他人）。因為這些與生俱來的矛盾，所以保持平衡與變化，對於我們的健康相當重要。

以下就簡述我跟馬修如何處理在他內心互相拉扯的衝突狀態。

我跟馬修很容易就能找出他內心迫切渴望有個人生伴侶的部分。他回顧自己高中以後的性生活，說：「我已經受夠我二十幾歲的年代了。我現在想安定下來了，但是我就是不知道該如何找到對的人。」

事實上，在人生的這個階段，馬修最需要找的「對」的人，是他自己。他的一種自我狀態是想找到貼近與親密感，但另一種自我狀態則是需要保護脆弱的自己，還有一種狀態是需要證明自我的價值。這些狀態全都擠在馬修大腦中不同的神經啟動模式裡，同時過濾他的感

知，而某些狀態的過濾方式會與他的「貼近—親密」狀態截然不同。

讓我們想像馬修的皮質細胞柱：在親近狀態下，他會看到這個吸引人的女人，他的女朋友。在這種狀態下，他會覺得她在許多方面都是「對」的人——她的聰明、她的性感、她的個性、她的幽默。這些理由都深深吸引他。但是當她逐漸被他吸引，開始喜歡他這個很棒的人（而他確實可以很棒，很溫柔），他心裡的「某種東西」就起了變化。我跟馬修後來發現，這變化，就是另一套自我狀態被啟動了。

羞愧讓馬修的自我狀態形成幾個互相關連但又截然不同的群集。其中之一是純粹自我保護的——如果他的女友開始對他感興趣，可能就會深入認識他，發現真正的他其實是個混蛋，所以最好在她發現前趕緊離開她。這種狀態也讓他得以保護自己免於在性方面失敗的威脅。如果他真的想跟一個女人親近，如果他們的關係真的很重要，那麼他可能會「把事情搞砸」的想法就會讓他難受到想在真正搞砸前，盡快結束關係。就像他在二十幾歲時，他都寧可跟他不在乎的女人上床，這樣無論他表現如何都無所謂。馬修之所以會在女友「太」喜歡他時，就在床上變得不自在，對性失去興趣，這就是原因之一。

另一個基於羞愧而生的自我狀態則是比較懲罰性的。如果她真的喜歡他，他怎麼能原諒她？這樣的思考聽起來很不合理嗎？這個思考邏輯如下：一個女人如果喜歡我，就一定有毛病，所以我怎麼會想跟她在一起？羞愧可以解釋這個等式為什麼會成立。當我們深信自我是有瑕疵的，這些「不合理」的反應就完全合理了。

馬修的征服驅力則是另一個基於羞愧而生的自我狀態。當他選擇「高攀不上」的女人時，一部分的他會覺得非讓對方改變心意不可。他從來不曾選擇一開始就喜歡他的人，從來不。即使是沒有特定態度的女人也不會吸引他。對於仍舊想要克服過去創傷的自我狀態而言，

最「好」的策略就是重新創造出儘可能與原始創傷時類似的神經啟動模式。這在臨床上稱為「創傷重演」。用腦神經科學來說，他是在找尋記憶的按鈕，啟動某些自我狀態，讓這些狀態協助他隨時準備好面對一個可能傷害他，像他母親一樣冷漠的女人。馬修很懂得如何找到她們——至少表面上如此。

但是來自馬修童年的另一種自我狀態也仍舊啟動著：一種需要愛與連結的年輕狀態。他的好幾個女友都曾經一瞥這種狀態，而因此敞開心靈。聽到馬修能在這些片刻接受一個女人的感情，真的很令人感動，即使他因羞愧而生的自我破壞狀態很快就會重現。

所以我們能怎麼辦？馬修必須像第五章的強納森那樣，讓自己的第七感鏡頭穩定下來，才能達到狀態的整合。我們於是暫停討論愛情，而在接下來幾週的晤談裡專注於讓他學會幾種反思的技巧。馬修很喜歡認知輪的比喻，也很高興知道心理練習能夠加強他的內在軸心。對於身體掃描，雖然他一開始抱持懷疑態度，但後來也覺得很有效。他對這些練習的積極態度就像他在工作上的表現。只要找出一個目標，他就能全力以赴。

但是馬修很快就發現，要接受當下的一切，需要一種全新的意識狀態。他很難對自己的內在世界開放，而不試圖去加以控制。就以他跟一個女人在一起時，心底會出現的強烈厭惡感為例：他必須注意到這感受出現；必須將此視為自己的一部分，而保持客觀；還需要開放接受在背後驅使這種感受的痛苦。

我介紹馬修「身體充分感受」的練習（也就是我在第七章教安妮的練習）。他對於可以運用心靈的力量，看似矛盾卻能讓自己保持好奇開放的完全接納自己的內在世界，覺得很特別。我告訴他，好奇、開放與接納，在很多方面都是愛的元素。而馬修說，他童年生活中缺

少的，正是這些元素。

就像第七章的安妮一樣，馬修的治療需要雙重焦點——其一是追蹤他過去的經驗，或他跟現在交往的女人的相處經驗，其二則是立足於當下，在這個房間裡，跟我在一起。經由許多次挑戰性很高的晤談，我們終於可以看到他童年時恐懼與被拒絕的經驗還多麼的原始，以及他需要多大的支持，才能夠對此「充分感受」。馬修也需要運用許多整合技巧——雙向的、垂直的、記憶的與人生故事的整合，才能讓這些赤裸裸的內隱性記憶變成比較有彈性的外顯性記憶。

在一次晤談中，馬修回憶起他有一次去父親的房間，想看看能不能跟他玩。他當時應該是六歲。他母親隨即衝進房間，抓住他一隻手臂，將他拖出門外。「我跟你說過多少次，不要去煩你爸爸！」她喝斥道。而此刻，在我的辦公室裡，他的手臂開始發抖，他看到他母親的臉，也想起他因為母親的怒氣而驚恐不已。我們就這樣坐著，體會他的驚恐，感受它轉變為哀傷。馬修開始哭泣。

我教了他一種擁抱自己的方式，把一隻手放在心上，另一隻手放在肚子上⁹。對很多人來說，這會提供一種力量強大的自我撫慰經驗。除了躲避以外，馬修從來沒有找到其他任何方法，可以處理羞愧帶來的痛苦。我希望這個技巧可以幫助他提高他的容忍度。幾分鐘後，他說這動作真的很有幫助。而且我們發現，對他而言，就跟我一樣，把左手放在心臟上，撫慰效果是最好的（事實上對很多人來說，也只有這個方法有效）。擁抱自己，他也就能擁抱內隱性記憶中，渴望被愛、被接受，被關注的小時候的自己。

等馬修較平靜之後，更多記憶隨即湧現。他告訴我，他一滿十二歲，就迫不及待去送報紙賺錢。他用了自己賺的第一筆錢幫母親買了一台果汁機，讓她可以打奶昔給他父親喝。「但是她連謝謝都沒有說

一聲，」他說：「我在學校成績優異，我會買花送她，後來我還在週末洗車，以便能給她一些錢——但是無論我做什麼，她似乎都不感動。」然後，在暫停一會之後，他說他明白了一件事：無論他過去交往過的女人對他怎麼樣，他永遠都無法證明他母親對他是慈愛溫柔的。而且無論他有過多少女人，他也永遠都無法對他父母證明，他是個值得愛的人。馬修終於開始解開羞愧的死結。

在此之後，在我們的反思對話提供的安全避風港裡，馬修內心似乎開始出現一種新的自我狀態。有一天，他說：「我覺得我心底有一個安穩的地方，可以讓我只是站在那裡觀看、觀察，並把觀察到的一切收集起來。」他安靜地說著，對自己的發現帶著一絲訝異，而我則帶著感激的心情接納他的訝異。

找到自我核心

在我們多層面的適應方式與人格面向背後，是否存在一種自我的核心？之前談過我們都有多重的自我狀態，每種狀態各負不同的任務，要滿足我們不同的動機性驅力：連結、創造力或安慰。其他狀態則與特定活動相關：從事某種運動的專長、對某種樂器的熟練掌控，或工作或學業上所需的整套技巧等。還有些狀態是跟我們的社交角色有關：我們可能會領導一個社區組織，會找尋一個愛情伴侶，參與家庭生活，結交新朋友，以及與老朋友保持來往等。

但是我相信，在這所有自我狀態之下，確實有一個核心自我，其中心就是自我接納。有些研究者稱這個核心是「ipseity」，來自拉丁文「ipse」，意思是「自己本身」（itself）¹⁰。Ipseity就是我們的「本

來如此」（suchness），也就是我們所有自我狀態的活動背後的存在。對許多人而言，這種完全接納的自我是很難想像的，更不可能感覺得到。但是在這些人生故事與記憶、反射情緒與習慣性反應背後，就是根本的「你」。我們必須從這裡開始，以一個新手的內心狀態開始練習，才能暫停由上往下的影響流。當馬修說他找到自己內心那個「安穩的地方」時，就是在描述日常生活中啟動的許多自我狀態背後，那個完全接納的自我。如果他持續發展這個自我，它就能成為他內在的一個庇護所，開放接納現在的一切，準備好接收可能來臨的一切，同時邀請他本身的所有面向，進入這個庇護之下。

根據我自己與其他許多人的經驗，發展第七感，可以讓我們進入自己多重的適應方式背後的這個接納性自我，甚至超越自己當下的內心狀態。當我們發展出空間開闊的接納性自我，就能夠瞭解內心活動，包括各種內心狀態，不過只是內心運作的活動而已，而非決定我們是誰。歇息在這個內在的「軸心」，我們就能意識到這個接納性的自我，而開放自己，去面對充滿嶄新機會的世界，創造促成狀態整合的條件。

互相連結的「我們」狀態

隨著時間過去，馬修開始跟不同類型的女人約會——他覺得有趣而有吸引力的女人，而不只是有挑戰性的女人。一開始，他想要「追逐」的感覺會將他占據，讓他在任何人喜歡他時，都覺得不自在而無聊。但當心理治療進行了好幾個月後，他開始有了不同的感覺。與對方建立連結成為他在親密關係中的新焦點，而不像以前只想引誘並征

服對方。最後他終於找到一個他很在乎的人，而現在他正在學習如何接受與別人親近時必然會帶來的不確定感。成為「我們」的一部分，迫使馬修必須體驗自己的脆弱，並充分感受當下，而不能只是戰鬥、逃跑或凍結。他的羞愧感仍會在各種情境下冒出來，但是現在他通常能在自己做出反射反應之前先發現。他新發展出來的技巧已經讓他可以脫離自動化模式，而自由選擇如何回應。他跟我都相信，他現在可以與一個女人——以及他自己——建立他許久以前就應該得到的，充滿關愛的連結了。

-
- 1 譯註：出自滾石樂團（Rolling Stones）的一首歌「You can't always get what you want」。其中副歌是「You can't always get what you want, But if you try sometimes well you just might find, You get what you need」，意思是：「你不一定能得到你想要的，但如果你努力，有時候你或許就能得到你需要的。」）。
 - 2 參見Schoore, *Affective Dysregulation and Disorder of the Self*。
 - 3 參見Porges, “Reciprocal Influences”。
 - 4 關於這章中概略說明的，各種正常與適應狀態下的解離形式，更進一步的討論請參見Paul Dell and John O'Neil, eds., *Dissociation and the Dissociative Disorders: DSM-V and Beyond*（London: Routledge, 2009），包括Lissa Dutra等人編輯的章節，“The Relational Context of Dissociative Phenomena,” 83-92。另請參見A. A. T. Simone Reinders et al., “Psychobiological Characteristics of Diss

ociative Identity Disorder: A Symptom Provocation Study,” *Biological Psychiatry* 60, no. 7 (2006) : 730-40。

- 5 參見Susan Harter, *The Construction of the Self: A Developmental Perspective* (New York: Guilford, 1999)。
- 6 參見Siegel, *The Developing Mind*，「內心狀態」(states of mind) 一章。
- 7 參見Panksapp, *Affective Neuroscience*，以及”Brain Emotional Systems”。Panksapp認為我們有許多由皮質下方區域形成，而且分別獨立操作的動機性驅力，例如想要玩耍、熟練、分配資源、繁衍後代，以及照顧他人的驅力。而抱持相反觀點，強調大腦皮質層在情緒經驗中極具重要性的研究，則請參見Richard J. Davidson, “Seven Sins in the Study of Emotion: Correctives from Affective Neuroscience,” *Brain and Cognition* 52, no. 1 (2003) : 129-32。
- 8 關於我們以六層細胞組成的皮質構造，詳細探討請見Jeffery Hawkins and Sandra Blakeslee, *On Intelligence* (New York: Times Books, 2004)。
- 9 我要在此感謝Pat Odgen為我示範這項技巧。
- 10 關於「本來自我」(ipseitious self) 這個概念的詳盡討論，以及這種內在世界核心的科學觀點，請見Siegel, *The Mindful Brain*。另請參見Antoine Lutz, John D. Dunne, and Richard J. Davidson, “Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction,” in Philp D. Zelazo, Morris Moscovitch, and Evan Thompson, eds., *The Cambridge Handbook of Consciousness* (Cambridge, U.K:

Cambridge University Press, 2007) , 499-554 °

第十一章

「我們」的神經生理學 成為彼此的捍衛者

丹尼絲昂首闊步走進我的辦公室，宣示著安全感與自信心。跟在她身後的是她的丈夫彼得，他拖著腳步，眼睛看著地上，渾身散發著沮喪氣餒的氣氛。他們是來進行第一次的伴侶晤談。丹尼絲抬頭挺胸地坐到椅子上，彼得則彎腰駝背地窩到沙發裡，並且立刻拿起一個抱枕，抱在膝上，當做某種盾牌。你不必要是精神醫師，也看得出來這對夫妻有麻煩了。

「他是個軟腳蝦，」丹尼絲宣告，「而且他老愛黏著人，真讓人受不了！」

彼得說話時似乎有氣無力，但是這並沒有阻止他反擊。「我沒過多久就知道這樣根本行不通。我娶了一個自戀狂，真不曉得我那時候是哪根筋不對？」

你或許會合理地認為在這麼公開且毫不掩飾的敵意與鄙夷之下，這段關係想必是無藥可救了。但是在這對伴侶的憤怒和幻滅背後，我同時察覺到哀傷與孤單——或許還有一絲渴望，可以激發他們設法改變。

丹尼絲跟彼得已經結婚十年，有兩個年幼的孩子。他們都說自己很愛小孩，卻不斷為小孩的事激烈爭吵。夫妻兩人都年近四十歲，並且對自己的專業很積極。丹尼絲是建築師，彼得則在一家知名的音樂學院任教，偶爾也從事演出。他們曾經嘗試婚姻諮商一段時間，但是

發現「開啟溝通管道」的努力是徒勞無功。丹尼絲說，他們接下來的會談，應該是要找律師了，但是他們覺得應該為了孩子再嘗試一次，而一個朋友建議他們打電話給我。

丹尼絲繼續一一吐露她的不滿。剛結婚時，她覺得一切都「還好」，但是隨著一年又一年過去，她越來越覺得彼得「非常沒有安全感，又老是需要人關注。」她的強調語氣跟堅定信念在我心裡創造猶如霓虹燈招牌的鮮明形象：「他有病，需要幫助。」她說她本來就知道彼得是個「多愁善感的男人」，但是直到他們有小孩，她才知道他事實上是「軟弱沒用」。她告訴我，他就是沒辦法，或不願意對他們兩歲大的女兒堅持立場，「被小孩子玩弄在股掌間」，因為他會容忍小孩子胡亂哭鬧。對他們五歲大的兒子也一樣。「他會好說歹說，甜言蜜語，但是小鬼根本不用他。他應該叫他們兩個都閉嘴，乖乖聽話就是了！」她下了結論。「我過去對他可能有的一點點尊重也已經蕩然無存了。」

彼得主要的煩惱則是在這樁婚姻裡覺得孤立。「丹尼絲太獨立又霸道。她對孩子很嚴厲，對我也是。我從來沒看過她對孩子溫柔一點——她就像個冷血的老闆一樣。」彼得接著說他覺得孤單，覺得不被關心。他在說這件事時，並沒有看著我，也沒有看著丹尼絲。他的語氣顯得孤寂又無助。

失去和諧的生命

腦部是一個社交的器官，我們與他人的親近關係不僅是一種奢侈品，而是我們生存所需的一種營養素。但丹尼絲跟彼得都陷入了深沉

的哀傷裡，顯然他們互動的方式絕對不是有利於身心健康的方式。

我們可以對心理治療有什麼期待？他們個人，或兩人之間能夠做出足夠的改變，讓關係回復到和諧的狀態嗎？有時候伴侶治療能夠達到的最好成果就是幫助兩個人看清彼此多不適合對方，而能分道揚鑣，展開新生活。丹尼絲跟彼得即使過去曾經「感覺被對方感覺」，現在也顯然已經不是如此。感覺對方瞭解你，想要與你溝通連結，時時把你的需求放在心上——這種不可或缺的養分已經不存在他們的關係裡。

我要求與他們分別單獨見面，再擬定治療計劃。在個別晤談中，我確認他們都真心希望還能挽回這段婚姻。這當中並沒有出軌、背叛或隱藏的心機，或暗自堅信婚姻已經無可挽回。當我與丹尼絲和彼得一起見面時，他們確實偶爾會顯現出很可能讓治療註定失敗、對彼此的不屑和恨意。但是當他們單獨與我晤談時，我在第一次見面時察覺到的、隱藏在表面下的渴望就浮現了出來。他們來找我，並不只是「為了孩子」。單獨見面時，彼得不再顯得那麼氣餒消極。他說他很佩服丹尼絲的力量，而且他們過去曾經是「合作無間的團隊」。丹尼絲一開始顯得冷淡不在乎，但是在持續的談話中，她似乎也軟化下來。她不再像在共同晤談時那樣處處找碴，而告訴我她想知道她可以做些什麼，讓情況有所改善。這出乎我意料之外，也讓我更燃起希望。即使他們最後無法繼續在一起，我至少也可幫助他們好聚好散，讓他們可以懷著最少的敵意，共同養育孩子。

於是我說我很樂意跟他們一起努力，他們也同意進行次數有限的晤談。在六次晤談後，我們會重新評估進展程度，然後一起決定要如何繼續下去。我覺得我的第一步驟可以是利用他們在與我單獨見面時，所表現出的善意，幫助他們脫離防禦跟反射的模式，朝向與對方

開誠布公，坦然以對。

很矛盾的一點是，我們在一段關係剛開始時，覺得對方最吸引人的面向，往往就是後來讓我們抓狂的特點。在接下來的共同晤談中，我請他們描述這段關係的開始。彼得說他當時很被丹尼絲的「獨立、強悍，跟堅持己見」吸引，並且認為這些特質可以「補充」他自認他個性裡缺乏的部分。丹尼絲則說她一開始很喜歡彼得的「外表、敏感，以及他描述自己感受的方式。」她不是很清楚為什麼她會喜歡這些特質，但是她「就是喜歡」。當丹尼絲這麼說時，彼得顯得很意外，甚至燃起希望。但是她接著重複說她現在覺得他「太情緒化」，而且「極度沒安全感」。她批判的口氣立刻抹去了彼得臉上開朗的表情。

從戀愛到婚姻的旅途中，某種東西改變了。他們都變得忙於事業，彼此的關係成為次要。時間不斷往前，孩子出生，然後他們發現他們開始經常討厭對方，而且感覺很強烈。

彼得描述一場典型的爭執：他只是想跟丹尼絲「親近一點」，想跟她聊聊自己這一天過得如何，或只是想在她下班回來後「跟她擁抱一下」。但是她不是忙著處理小孩子的例行公事，就是「離他遠遠的」，躲到她在家裡的辦公室，一個人獨處。面對她的退避，彼得的反應是更強烈地要接近她。「我就是受不了她這樣把我擋在外頭。」彼得說（他這麼說時，丹尼絲臉上毫無表情）。但是如果他抗議，丹尼絲就會對他吼叫，說他太黏人了。因此他說，他現在都開始懷疑自己的感覺了。他有權利要求親近自己的太太嗎？或親近任何人嗎？

長時間下來，他的試圖接近跟她的退避三舍，已經演變成彼此距離越拉越遠的互動。他們無法確切指出導致問題開始的某次爭執或某項事件，但是彼得說他們的關係在他們女兒凱莉出生前，就已經像一

灘死水了。雖然彼得覺得他已經如「槁木死灰了」，但是丹尼絲一開始說，如果他可以「不要來煩我」，他們是可以「安然渡過這些衝突」。他們的性生活在過去一年已經減少到近乎零，而丹尼絲說她對此「無所謂」。「但是我不覺得無所謂」，彼得吼叫。我也得知丹尼絲在他們剛開始出現問題時建議彼得自己去做心理治療，他也做了，但是不論是他，或她，都沒有因此產生任何改變。雖然他們兩人可能確實都需要個別的努力，但是丹尼絲跟彼得的「我們」，迫切地需要被關注。

這樣的互動模式背後的問題，並不僅只是他們過去在諮商中試圖解決的「溝通問題」而已。丹尼絲跟彼得事實上溝通良好，至少表面上如此。他們兩人都很能言善道，甚至會傾聽對方說話，他們已經通過溝通的第一課。但是這段婚姻裡非常缺乏善意與同理。他們對對方的描述大部分都是各式各樣令人厭惡的、傷人的、有缺陷的行為。兩人都對彼此的心靈或內在經驗沒有太多尊重或興趣。缺乏洞見與同理讓他們無法找到彼此的共通點，來協調彼此的差異。

在彼此面前感覺安全：接納狀態與反射狀態

第七感中的伴侶心理治療有很不同的策略，因為我們會非常仔細而密切地觀察能量與資訊的流動，觀察它們如何被心理歷程調節、被腦部塑造，並且如何與他人分享。首先我必須向丹尼絲跟彼得簡介身心健康的三大支柱，以及整合的概念。我對他們說明掌中大腦時，特別強調腦部如何創造出我在他們兩人身上都看到的，兩種截然不同的內心狀態，以便他們能瞭解開放接納的狀態跟封閉反射的狀態，兩者

之間的基本差異。

為了幫助他們直接體驗其中的差異，我讓他們做了一個簡單的練習。我說我會重複一個字好幾次，並請他們只要注意自己的身體有什麼感覺。第一個字是「不」。我用堅定而且稍微嚴厲的口氣說了好幾次「不」，每次間隔大約兩秒。接下來，暫停一下之後，我用比較溫和的口氣說了好幾次「好」。之後丹尼絲說，這個「不」讓她覺得「令人窒息——讓我真的覺得很不爽。」彼得則說那讓他覺得「動彈不得，全身緊繃，好像被人責罵。」相反的，「好」的模式則讓他覺得「平靜，心底有種和平的感覺。」丹尼絲說，「你開始說『好』的時候，我覺得很高興，但是我還在因為『不』的狀態而生氣。我花了一點時間才能放鬆下來，覺得比較舒服。」

在他們都已經親身體驗過接納與反射兩種狀態的差異後，我接著解釋說，當神經系統準備反射時，通常都是在「戰鬥—逃跑—凍結」的反應狀態，這時候是不可能跟別人建立連結的。我指著我的掌中大腦模型，解釋每當我們感覺受到威脅，不論是身體上或情感上的威脅時，腦幹就會極迅速且自動地做出反應。我說，當我們的注意力集中在自我防衛時，不論我們怎麼做，都無法開放自己，也無法準確地聽到對方的話。我們的內在狀態會把即使是中立的評語，也轉變成攻擊性的話，會扭曲我們聽到的內容，以符合我們的恐懼。

但是，我繼續說，當我們在接納的狀態時，另外一個腦幹系統就會被啟動。他們對「好」的反應顯示出的效果：臉部和聲帶的肌肉都會放鬆，血壓跟心跳恢復正常，我們變得比較容易體會到對方想表達的東西。接納狀態會啟動讓我們跟別人連結的社交系統。

簡言之，我們在接納狀態時會覺得安全，被關注；在反射狀態時則是處於「戰鬥—逃跑—凍結」的求生反射中。因此，我要求丹尼絲

與彼得克服的第一個挑戰是，在兩人開始討論時，只要注意自己處於——或即將進入——什麼狀態。如果其中任何一人處於或接近反射狀態，就應該停下來，要求「暫停」或「休息」，而另一個人應該尊重並同意。目前他們想花多少時間冷靜下來都可以——只要他們都同意在準備好之後，再度回到溝通的桌上。

隨著每一次晤談進展，丹尼絲跟彼得開始能夠體會在真實的互動中，這些狀態的親身感覺。一開始喊暫停的人通常是我。我會感覺到其中某一人逐漸進入反射狀態，使用我們共通的信號，舉起一隻手表示現在或許該休息一下。很快地，他們也都學會偵測自己內心的反射感覺——感覺自己快要脫離接納狀態——而開始主動要求暫停，這就足以讓自己重新開機。他們有點驚訝要在對方說話時喊暫停有多困難，而當自己是說話的那個人時，要接受對方喊暫停更是困難。彼得說丹尼絲的暫停信號讓他覺得她像是在說：「你給我閉嘴！」（丹尼絲對此皺起眉頭）——但是他之後仍接下去繼續說，他明白她也是在告訴自己停下來，丹尼絲聽到這裡，緊繃的臉便放鬆下來，我也看到她的眼神柔和了些，彷彿她剛發現了一個重要的祕密。然後她帶著一絲微笑向他保證，如果她是想叫他閉嘴，她會直接叫他「少廢話！」這結束在一絲幽默中的短暫互動讓人燃起一線希望，表示彼得能夠辨識並調整自己的觀感，而丹尼絲則能認可他的做法，並顯示她能夠對自己的行為有不同的觀點。這是他們兩人連結並合作的一個短暫片刻。

在後來的一次晤談中，彼得告訴丹尼絲她「又表現出她自戀的一面」。他的口氣很平靜，但是不難聽出他的憤怒和他想污辱她的企圖。在以前，丹尼絲一定會立刻回敬，拿彼得的「黏人」作為最容易下手的攻擊標靶，但是她卻舉起一隻手。「我要進入反射狀態了，我們必須暫停。」他們兩人都停下來，專注在自己的呼吸上。我真希望

晤談室裡有個攝影機，讓你能看到這個轉變的過程如何演變。在暫停之後，彼得能夠承認他是因恐懼而發動攻擊。這讓丹尼絲可以肯定自己準確察覺了他的企圖，也能夠原諒他的攻擊。過去會讓他們的關係更加惡化的事件，現在卻變成修補和重建彼此信任的最佳時機。

打開第七感的鏡頭

丹尼絲跟彼得過去花了很多時間處於反射狀態，因此他們需要加強基本能力，進入接納的知覺狀態。為了幫助他們去除舊模式，學會新模式，我在第三次晤談中花了很多時間讓他們認識心理軸心，以及基本的專注呼吸練習。我利用掌中大腦模型說明為何專注可以幫助腦部的中央前額葉發展，也解釋為什麼這有助於我們現在正在進行的治療。

彼得年輕時曾學過一點瑜珈，因此他很快就發現這些基本練習很能讓他平靜。但是用這種方式專注於當下，對丹尼絲而言很陌生，她也告訴我她覺得這些練習很怪異，毫無幫助，而且還令人困惑。我於是鼓勵她去注意那種怪異的感覺，不要去期望這項練習會帶來什麼特定的效果。很值得肯定的是，丹尼絲還是堅持了下去，在家繼續做這項練習，但是她確實過了相當一段時間，才能夠擁有清明或平靜的感覺。

當然，讀到這裡，你已經知道我希望藉由這些整合知覺練習所達到的目標，絕不只是平靜而已。我希望丹尼絲跟彼得能藉此增加能力，尋找到個人種種適應方式底下的核心位置，深藏在各種反射防禦層下的接納狀態。在第五章強納森的例子裡，增強前額葉的迴路讓他

得以暫停，避免被自己強烈擺盪的情緒吞噬，而能穩定自己如雲霄飛車起伏的內心。我對丹尼絲跟彼得也有同樣的期望，希望中央前額葉核心的擴大，可以讓他們超越自己的反射反應，而看到彼此。我也相信這將有助於他們找到自己。

理解過去，釋放當下

在第四與第五次晤談時，我決定對丹尼絲跟彼得進行依附訪談，並讓他們旁聽彼此的故事。我很直接地問他們能否尊重這項訪談中會顯現的脆弱。他們在言語上同意了，而我也能清楚地從他們的身體訊息中感覺到他們會尊重對方在訪談中浮現的內在世界。這同意的表示，加上他們在個別晤談中顯現的基本善意，讓我相信我們可以尊重的態度來進行這項工作。

簡單說，彼得大致上顯現出自我焦慮的敘述，並顯露出他持續在意童年時尚未解決的問題。而丹尼絲則是自我忽略的敘述，將她對別人的需要降到最低——包括她童年時和現在。

彼得是四個兄弟姊妹裡年紀最小的，而他的母親在他出生後不久，就因為一場車禍而留下長期的背部問題。她開刀好幾次、住院，並且長時間在家療養，而彼得的父親則當兩個地方的警衛，包括值夜班，以維持家計。彼得最大的姊姊瑪姬長他十二歲，是彼得小時候最主要照顧他的人，但是她在十幾歲時染上了藥癮（她先是吃她母親的止痛藥，後來開始吃巴比妥酸鹽鎮靜劑跟喝酒）。瑪姬會把他單獨留給年長他五歲跟七歲的其他兩個姊姊，而彼得說「他們只顧自己」。

「我以前都會自己去找我母親，」他回憶道，「有時候還不錯——

我是說，我可以得到她的關心。我們有一段時間還蠻親近的——我小的時候。我知道她以前經常跟瑪姬在一起，她很喜歡她，超過其他姊妹或我。但是她大部分時間還是鎖在自己的房間裡，不然就像是根本都不在乎。她向來不在乎。到現在我都還是孤單一個人。」彼得口氣有些怨懟地說出結論。這樣交錯著過去（我以前都會.....）與現在（她向來都.....）的說法，不但顯露出一種陷溺其中的心態，也顯示了彼得對丹尼絲的某種看法。

彼得從小到大都看著他父親一天抽兩包香菸，「釋放壓力」，結果他在彼得十四歲時就死於心臟病。他母親後來身體算是康復，於是開始擔任代課老師，但是彼得再也無法重新獲得與母親的親近感。她後半輩子都是個「哀傷憂鬱，孤伶伶的女人。」（她在十年前過世，就在他與丹尼絲結婚前不久）。彼得說他永遠都覺得自己該為她的哀傷負責，尤其是家裡只剩下他一個孩子的那幾年。音樂成為彼得的避風港。他的天分讓他獲得在家鮮少得到的讚賞，也讓他的創造力有地方發揮。此外，他的音樂也讓他獲得位於國家另一頭的學院的獎學金。

彼得離家去念書時，就下定決心要在經濟上獨立，才能夠「不需要依賴任何人或任何事」。他跟兄弟姊妹失去了連絡，而且一年才「出於義務」地回去看他母親一兩次。他在學校表現很好，並發現了自己對爵士樂的熱情，也獲准進入一間頂尖的音樂理論研究所。但是他發現自己談戀愛的對象經常「對他要求太高」，也從來不能幫助他感到「自在」。他永遠都無法讓對方快樂，他說。他很確定對方會離開他，又很擔心對方不離開。這樣動盪不安的關係讓他情緒起伏，煩躁易怒，而且「很不穩定」，他說他經常「突然爆發」。連他擔任爵士鋼琴師的表演也開始失常¹。「我就是沒辦法進入那種忘我的狀態，

讓即興演奏自然發生。我甚至考慮回去彈古典曲目，只要照著樂譜彈就好了。」之後，他在一個朋友的派對上認識了丹尼絲，而覺得跟她在一起「感覺很安全」。她從來不會對他有太多要求，這讓他如釋重負，覺得在他們的關係裡，「有足夠的空間，讓我覺得自在，可以當我自己。」他的爵士樂表演進步了，而在他們婚姻的頭幾年，一切似乎都在正確的軌道上。

丹尼絲的故事則截然不同。她的父母一直身體健康，她也想不起來「有過什麼特別的事。」事實上，她說她不記得關於她童年的太多細節，只記得一切「很普通，就像正常普通的童年一樣。」你可能還記得，這樣模糊的總結，將細節搪塞帶過，正是自我否定敘述的特徵。當我直接問丹尼絲她與父母的關係——當她不開心的時候，或與他們分開的時候，他們會怎麼做——丹尼絲的回答是：「我母親把我照顧得很好。她把家打理得整齊清潔，又很會做菜。沒有什麼特別的事——我是說，沒有什麼事會讓我不開心。我父親也是一樣。他是個工程師。我母親則是祕書。我們家很井井有條，倒不是說非這樣不可，這是我們自己的選擇。」請注意，我問的是他們彼此的關係，但是丹尼絲的回應都集中在個人身上——這是小時候經常遭到成人迴避與排拒的人，常會有的模式。

接著我們談到依附訪談中關於喪失的問題。丹尼絲回答：「確實，我小時候遇到過很大的喪失。我七歲的時候，我弟弟得了白血病。他才兩歲，但是我不記得太多細節，只記得我們在他過世後，都不太談論這件事。我父母就照常過日子。生活似乎沒有太大改變，我覺得。只是現在又只剩下我們三個人了。」丹尼絲用相當中立的口氣說，有時候她會想到，不曉得為什麼都沒有人談論她弟弟過世的事。我又嘗試了幾次，想探索這個家庭對這項喪失的情緒反應，但是丹尼

絲持續轉移談話焦點。

儘管丹尼絲表明「人際關係並不重要」的立場，但我希望她根本的人際連結需求仍完好無缺，我也相信如果我們比較謹慎地慢慢碰觸，她也能比較察覺自己的需求。就像我先前提過，研究顯示有著排拒故事的人所顯現的生理跡象，表示他們的皮質下邊緣系統跟腦幹區域仍舊還在乎人際關係，只是負責製造意識的上層皮質區域會排拒這樣的意識，以便渡過關係貧瘠的時刻。所以關鍵是我必須能感受深埋於地下的迴路，而增強丹尼絲的能力，使她能將這些迴路整合到她的生命裡。

在丹尼絲的訪談要結束時，我回去談到她的弟弟，並且說，或許在一切都如此「井井有條，整齊清潔」的家裡，在每個人都不容許自己對一個小孩的死亡有反應的地方，感受自己的感受似乎並不安全。她只是睜大眼睛看著我。這完全不同於她從昂首闊步走進我的辦公室以來，就一直顯現在臉上的自信眼神。但是她不發一語。時機尚未成熟。她只是看著我，而我立刻察覺她內心有種東西改變了——某種必須被尊重，而非被檢視的東西，但不該在她剛敞開內在世界的這個脆弱階段被公然討論。

丹尼絲跟彼得都盡他們所能，以渡過艱難的童年時光，但他們的適應方法都讓他們的發展留下了一個缺口，而對方正好神奇地填補了這個缺口。不論是有意識或無意識的，我們都會渴望我們過去沒有得到，或現在無法擁有的東西。丹尼絲會需要像彼得那樣，容易察覺自己的感受，能夠隨性變化，並連結到自己的內在世界。彼得也會需要像丹尼絲那樣，能夠稍微與自己的情緒和需求保持距離，稍微遠離令人痛苦的經驗。但是他們沒有互相合作，彼此學習，而是像許多陷入困境的夫妻一樣，撤回到各自的極端。現在他們就困在這相距遙遠的

兩端。

改變的決心

試著想像丹尼絲的心智如何雕塑她的大腦，讓她可以在情感沙漠裡長大成人。由於她跟父母雙方都是迴避依附模式（這是她之所以有否定敘述的最可能解釋），她關閉了腦中需要親密與連結的迴路，也就是負責人際關係、情感與身體感覺的右半腦。她就是因此變成「沒血沒淚的老闆」。同時她也與自己內在的感覺與身體知覺世界失去聯繫。就跟斯圖亞特一樣，她似乎在邏輯的、線性思考的、語言的、照規矩來的生活模式中找到避風港。也就像斷絕脖子以下所有感覺的安妮一樣，丹尼絲似乎也跟她的下皮質層世界缺乏聯繫。甚至在建築師的工作上，她也都喜歡設計辦公室或工業建築，而不是住家或像圖書館、學校、博物館這樣，許多人聚集在一起的地方。

現在的問題是，丹尼絲是否想繼續這樣與情緒保持距離的生活。我想我可以先從科學角度這樣的安全距離開始，並訴諸於她高度視覺性的建築師思考。我用一個大於真實大小的精細腦部模型，讓她看到左右半腦，並指出胼胝體如何連結兩邊，並解釋這些連結可能如何被關閉。我也借給她一本我為父母所寫的書，其中描述了這些大腦的適應變化。等到她可以清楚意識到這些關於神經突觸的真實性後，我也提醒她，人的腦部終其一生都可以改變。腦部會因應注意力的焦點，以及我們刻意營造的經驗，使這些未發展的神經連結仍可能受到刺激，而開始發展。

我表達這個概念時，是對她發出邀請，表示這是一個成長的機

會，而非她為了滿足彼得的需求而必須做的事。這是很重要的一點。有些人的依附歷史讓他們太容易迎合別人的期待，有些人則會因此不聽任何親近的人所給的意見。這些情況都可能扭曲我們改變的動機。邀請對方合作，絕對好過發出最後通牒——「改變，不然後果自負。」丹尼絲也可以選擇保持目前這樣，我說。這最終還是應該由她自己選擇，因此我請她在接下來那個星期思考一下，再決定要走向哪條路。

而相反的，彼得則需要瞭解有時會將他淹沒的情感浪潮，跟他早期的經驗有什麼關係。以任何方式被忽視，不被關注，對他而言都是強力的啟動板機。有時候他會在跟孩子商量時，突然跳起來，對他們大吼。如果丹尼絲在他們意見不合時中斷討論，他就會整天生悶氣。但是如果她躲進辦公室裡，把門鎖起來，他就可能激動起來，開始用力敲門，要求進去。而在他任教的音樂學院裡，如果學生排好的課表沒有經過他同意而改變，他就可能火冒三丈。（他說院長忽視他、不尊重他。）這些不遵循上層皮質指導的低下之策顯示他的前額葉皮質很容易斷線，而他的右腦歷程也很容易壓過左腦的平衡影響力。實際結果就是，彼得容易傾向混亂，而丹尼絲容易傾向僵化。他們各自被困在整合這條河的兩岸。

如果你跟丹尼絲一樣，童年都在情感沙漠裡渡過，那麼與別人的連結可能不會帶給你滋養的同頻率感，反而可能讓你功能失調。你對人際連結，尤其是深度親密的容忍度會很低。你會採取的一個適應策略會是關閉神經迴路，以免一再被提醒自己少了什麼。如果丹尼絲的父母在她弟弟過世後從來不加以談論，如果他們甚至不肯承認這項喪失，那麼丹尼絲很可能在內在世界的任何角落都不會覺得安全。那裡不會有太多的連結，不會有太多能創造「我們」的共鳴時刻，不會有任何親密感，可以減輕她的孤立。

而彼得童年時面對的則是負責但常缺席的父親，以及他母親與他姊姊時有時無的照顧，這塑造出他不同的共鳴迴路。他獲得的支持並不穩定，而他姊姊的藥癮與他母親對止痛藥的依賴，都可能讓他在許多時刻面對難以預料、難以招架的溝通方式。他母親也因為憂鬱症而情感遲鈍²。研究顯示，從小到大面對有憂鬱症的母親，會大幅影響孩子發展中的腦部。對孩子而言，他就像是長期生活在「無表情」實驗中³。彼得在很小的時候必定需要增強他的依附迴路，以嘗試獲得任何連結，因此他對切斷連結的容忍度會大幅降低，所以任何一點被排拒的暗示，就會讓他可憐兮兮地退縮起來，或怒氣沖天地爆發。

我很小心地對丹尼絲跟彼得解釋，雖然他現在的心態有一部分來自於他艱難的過去，但是彼得現在感受到的絕望與孤獨，都是在回應此刻仍在發生的，他與丹尼絲的相處經驗。只是他童年時成形的反應模式確實影響了他跟丹尼絲持續陷入負面的回應循環中。而丹尼絲反射性的排斥他過度的需求，又讓他更陷入孤獨與無望中。我們可以專注於處理當下的人生，但過去會跟隨著我們，隨時準備被探索，被發現。

現在的問題是他能否安撫自己的痛苦，而能有助於為彼此創造一個療癒的空間，讓他們能在個別的內心和彼此的關係裡，獲得更多連結。打破他們激動與疏遠的循環，這不是其中任何一人單方的責任。這種雙人互動系統，這對夫妻的相處失調的方式，必須被改變。

彼得要做的選擇是：如果他想與丹尼絲結伴前進，他就必須學會紓解自己內心的痛苦，以免丹尼絲可能有的許多反應都讓他一下子就意志消沉。丹尼絲的工作則是要學會多建立連結——首先跟自己的身體與情緒連結，接著是與彼得的內在世界連結。她要面對的另一個挑戰是提高她的容忍度，接收彼得的信號，以免他一有需求，就讓她自動

撤退。我說這是兩個「成長方向」⁴，也是較長遠的治療的第一個焦點。

在經過一個星期的思考後，彼得與丹尼絲都選擇在經過了六個星期的開始階段之後，繼續一起努力。

扭曲的鏡子

我們接下來那次晤談的當天早上，我醒過來時，腦子裡突然響起我最喜愛的一首歌，詹姆斯·泰勒（James Taylor）的〈我心底的卡洛琳娜〉（Carolina in My Mind）。但是歌詞有些不一樣。

在我心裡，我被鏡像神經元驅使。
你無法看到我的意圖嗎？
你無法感覺我的情緒嗎？
那不就像是歷史從背後偷偷襲來，
因為我被心底的鏡像神經元驅使。
我們之間還有一大群其他東西，
或許我們在道路黑暗的這頭，
而路永無止盡地延伸著。
你一定要原諒我，
因為在我心底，我被鏡像神經元驅使著。

我不打算跟丹尼絲與彼得分享我的音樂創作，但歌詞提醒了我，我們該往什麼方向走。

你可能還記得我們在「共鳴迴路」中提過鏡像神經元就像觸角一樣，會蒐集到有關對方的感受與意圖的資訊，然後在我們心底製造出情緒共鳴與行為模仿。我們不需要有意識的努力或意圖，就會自動自發地反映對方。在我心裡，讓我們陷入「路的黑暗那頭」的「一大群其他東西」就是模糊或扭曲我們的鏡子，生命中早期關係的不良影響。

鏡射神經系統會讓我們的內在狀態去複製我們在別人身上看到的狀態，從中「學習」⁵。對丹尼絲跟彼得解釋過這點之後，我請他們思考他們過去生命中的經驗如何可能創造了他們相處時所經歷的反射反應。我說，我很驚訝地發現，當我單獨跟他們晤談時，他們兩人不但都能接納我，還能坦然接受對方的優點。但是當他們共處時，一切似乎都變了調。「或許我們根本就應該住在兩間分開的房子？」丹尼絲開玩笑。這是她在我們的三方晤談中第一次真正微笑。

她用「我們」這個說法也是一個好跡象。我曾經注意過她在談論彼得跟她自己時，很少用這個辭彙，也懷疑她是否從來不用這類辭彙思考。迴避依附模式會導致人覺得與別人的連結並不重要，也會阻撓右腦訊號的分享。而鏡射神經元就是用右腦訊號來刺激存在於我們內在的他人，並建構起獨立的「自我」意識的神經圖像。這就是為什麼我們可以同時是「我」，也是一部分的「我們」。丹尼絲似乎沒有發展出太多這方面的能力。

現在再來看彼得的神經元。剛出生的寶寶都準備好要建立連結，要將他在別人身上看到的樣子，連結到他自己的行為與內在感覺。但是如果這些他人有時候給予清晰的訊息，能與他同頻率，但大多時候又跟你很疏離，還有些時候很干擾人或令人困惑呢？彼得小時候看到他人的內心都是反覆無常而混亂的，這因此影響了他對自己內心的感

受，甚至影響他如何創造及認識自己。簡單地說，他有著很混亂的內在自我。

彼得「自我陷溺」的成年故事顯示他小時候形成的矛盾依附模式，以及因此而來更強烈的依附需求。他必定因此反覆進入警覺的反射狀態。我的依附對象現在會安撫我、保護我嗎？我可以相信她會關注我，保護我的安全嗎？這些經驗必定深埋在彼得腦裡，而在他父親死後，他母親的憂鬱與哀傷想必對他造成更大的挑戰，因為他完全無法治療母親這些情緒，就像他說的，「無論我如何努力練習跟演出，不論我多麼努力。」這些經驗也成為他隱藏記憶的一部分，不受控制的來自過去的內心狀態，直到現在都在影響他當下的心態。

研究顯示，有過矛盾依附模式的人的腦部，事實上對於負面回應更加敏感，他們邊緣系統中的杏仁核在面對憤怒的臉孔時，更容易被激發起來⁶。彼得對丹尼絲的敵意跟排拒極度敏感，就很符合這個描述。同樣的研究也顯示，過去有迴避依附模式的人，社交回饋的迴路事實上會被壓抑，他們對微笑的臉孔較沒有反應。這有助於解釋為什麼丹尼絲即使對彼得正面的連結嘗試，也非常抗拒。如果丹尼絲跟彼得可以看到彼此的差異，有一部分是建立在不同的腦部敏感程度上，或許就能超越對彼此習慣性的責難。

身體掃描

我知道丹尼絲跟彼得很難吸收這些概念，但是我希望清楚表明我們的工作基本架構：兩個人都不會因為目前的處境而受到責怪——而且他們都需要對方的支持，才能獲得個人與彼此關係上的成長。除此之

外，要完全接納對方，他們就需要坦然接受所有來自皮質層底下，可以創造並顯露共鳴的所有感官感覺——不論是來自邊緣系統、腦幹或整個身體。在他們可以變成「我們」之前，我必須幫助他們兩人找到跟自己身體的連結——而我會經由身體掃描來教會他們。

當我們再次晤談時，我謹記著上述這一切，並看到丹尼絲與彼得一起專注認真地進行身體掃描時，不由得深受感動。在他們兩人結束內在練習時，我可以感受到房間裡有種平靜，但很難描述出來。他們的臉都變得較為柔和，丹尼絲的口氣感覺比較放鬆，而彼得臉上的憂慮也消失了。即使這是第一次的練習，但隨即帶來一種開放的感覺，我想他們兩人也都感受得到。我沒有對此多說什麼，但是我們三個似乎都鬆了一口氣。

在接下來的晤談裡，身體掃描就變成我們每次開始的例行公事，而當他們在互動中自覺出現反射狀態，需要暫停時，也會再度求助身體掃描。他們讓自己立足在這個內在的身體世界裡，而為彼此創造了一個安全的世界。

分化與連結

彼此同頻率的伴侶會經由心靈的做愛彼此連結，兩人的內心結合在一起，創造出成為「我們」的美麗共鳴感。由此萌發的親密感可能很令人驚異，但是要到達這個境地，並持續待在其中，可能並不容易。一對伴侶要結合成「我們」，首先要能分化成兩個「我」。

丹尼絲的成長方向是要擴大內在軸心，讓她能緩慢而安全地意識到自己的身體感覺和大腦邊緣區域的情緒狀態，這些感覺過去都躲在

她的意識雷達偵測範圍之外。我教了她一套簡單的流程，幫助她藉由我簡稱為「SIFT」的過程，刻意地去獲得過去被她排拒在外的五官感覺（Sensations）、影像（Images）、感受（Feelings）與思緒（Thoughts）。我請她用SIFT這張清單去一一檢查她對日常生活事件的反應。丹尼絲通常都能意識到自己的思緒——因為她很慣於運作自己邏輯思考的左半腦。但是除此之外她還有一整個新的世界要探索：她右半腦的五官感覺、影像跟感受，包括她從童年起就一直隱藏起來的深層的渴望。篩選（SIFT）自己的生活經驗有助於她逐步而安全地開始探索。

彼得則朝他自己的成長方向前進，提升自己對獨處的容忍度。隨著他更能與自己的身體同頻率，他也開始用左半腦逐漸具備的能力，對自己的情緒「加以命名以便馴服」。當他們討論時，如果丹尼絲需要時間向內思考，自己化解問題時，彼得就會意識到自己開始心臟狂跳、下顎收緊、雙手握拳。這時他就會用他在第七感練習中學到的心理標記法，用「生氣」、「沮喪」或「絕望」等來標示自己的感受。他發現只要他暫停下來，那感覺的浪潮就會升起來，然後逐一落入他內心的空間中。他因此學會說：「感覺並不等於事實。」

能夠駕馭內在的軸心後，彼得就能利用他左半腦的力量來標示並描述自己的感受，能夠接近而理解這些感受，不會退縮退卻。他仍舊擁有右半腦的所有力量，他內在的感受與身體的地圖都還存在，但是他的內在世界已經不會再將他丟入混亂中。

等丹尼絲與彼得已經開始在自己內心形成更佳의整合之後，我覺得他們已經準備好更直接處理彼此的關係了。我希望幫助他們以尊重的方式，意識到對方的內心，而能夠分享彼此的記憶與人生故事。然後他們就能以伴侶的身分，互相理解對方過去的個別經驗，並瞭解他

們在一起的歷史是如何受到他們童年時的求生方式所影響，而能攜手共同發現「我們」的世界。

我要求他們成為感受並尊重對方內心的專家，請他們帶著創造愛的好奇、開放與接納，以身為對方的詮釋者與支持者，而接近對方。我說：「你們的任務，就是要成為對方內在世界的『捍衛者』。」

要執行這項任務，丹尼絲必須嘗試讀懂彼得所發出的非語言暗示，並且讓自己的身體開放接納她在他身上感受到的東西。她可以讓自己的鏡像神經系統完全沉浸在他的訊號裡，而改變自己的內在狀態。如果是在我們治療工作的初期，丹尼絲可能一聽到這項任務就打退堂鼓了。但是到這個時候，她不但能夠保持開放接納，還能成為彼得積極的捍衛者。

有一天，這對夫妻一進來，彼得便立刻說了這個故事。兩天前他得知一個新的老師被升任為他學院裡鋼琴部的主任。彼得比他資深，也很想要這個職位。但現在這個新人將成為他的頂頭上司。過去丹尼絲經常對彼得在工作上的「溫和態度」很有意見。她多次指出這讓彼得不敢捍衛自己的權益，無法得到她認為他應該有的一切。但是現在丹尼絲明白，成為彼得的捍衛者並不只是肯定他的音樂天分，或捍衛他獲得晉升的權利。這一次，她能夠單純地在他回家時，接納他失望的感受。「她問我有什麼感覺，」彼得說，「她也想知道我是怎麼得知，有什麼反應等等的細節。你知道，過去她只會抱怨我是軟腳蝦，告訴我應該怎麼做。我真不敢相信她只是認真地聽我說。那感覺真好。」

我有一刻認為丹尼絲或許會把焦點放在「軟腳蝦」的主題上，為自己辯護，但她只是微笑。她直接對彼得說：「你知道，從你一進門，我就可以感覺到多沮喪，後來你告訴我那些傢伙的行徑時，我

就知道你一定很難受。我想到瑪姬——想到你母親偏愛她——也想到院長也用同樣的方式對你。」丹尼絲沒有增添彼得的屈辱，而是感同身受地體會他的內在世界——成為他真正的捍衛者。

用彼得自己的話說，他對於丹尼絲真的能夠「看到」他，並捍衛他有權利擁有這些感受，簡直是不敢置信。相反的，彼得也刻意地試著尊重丹尼絲想要多一點距離，尤其是在她壓力很大的時候。將丹尼絲的需求放在心裡，而不要在她沒有立刻滿足他親近的需求時，就衝動地表達自己的挫折，這對彼得而言，也是全新的嘗試。他在學習用大腦皮質層的力量顛覆情緒反應——從他的中央前額葉區域對激動的杏仁核灑水，澆熄它的砲火。他們兩人都在刻意擴展自己早期學來的適應方式，希望能跟對方在中途相遇。

我希望這些努力背後的善意會同時啟動丹尼絲跟彼得的安全感，讓他們的「警覺狀態」能夠放鬆下來，獲得連結與開放的感覺。就像是位於他們共鳴迴路最高點的腦部中央前額葉正在學習一種新的存在方式。關鍵就是不要把自己或對方的舊模式看得那麼嚴重，或那麼針對自己。簡單說，反射反應會阻礙他們，他們必須去除過去那些自動反應，才能一起創造出新的、更接納的狀態。

當丹尼絲越來越能感受到彼得的努力，感激他現在能給她「空間」時，她自己的成長方向也大有進展。她開始注意到新的內在感覺——喉嚨的緊縮、胸口的沉重，跟肚子裡空虛的感覺等。她在學習「讓這些感覺存在」，而不是把它們推開。有時候她會知道這些感覺是什麼意思，但她經常都只能與它們和平共存。她說她開始相信自己的身體會讓她知道哪些事是重要的。「現在即使我的腦袋告訴我，根本沒什麼事，我還是可以感覺到有什麼事，像一個內在的警鈴，告訴我真相。」

隨著晤談持續進行，丹尼絲也越來越能開放接受這些感受，以及她想與彼得親近的需求。對自己與彼得的內在世界感到好奇，是她重大的進展起點。我們探索她在小時候從來沒有得到被他人重視的恩賜，從來不覺得有人支持她的感受，而且她現在終於能與彼得分享這些。她開始稍微回憶起她弟弟過世時，她感到多麼孤單恐懼，還有之後家裡如何充斥著寂靜。她沒有突然喚回大量的記憶，因為童年時有迴避依附模式的人經常缺乏自傳性記憶可以回顧。但是現在身為母親的丹尼絲可以運用自己的想像力，而同理小時候的自己。她沒有流下眼淚，但在那一刻，她的脆弱填滿了我們之間的空間。

那天，在那個房間裡，陪伴著丹尼絲，我感覺像看到一條新的人生道路展現在她面前。某種正面的東西已經開始在她心中生長——你可以察覺一種活力、一種新的慷慨，對她自己，對彼得，也對她的孩子們。

「我們」的認知輪

在接下來幾個月裡，彼得與丹尼絲欣然地接受過程中的起起伏伏。雖然一開始時，他們兩人都懷疑彼此根本不可能改變，但現在他們已經開始看到辛苦的果實。我們會在每次晤談時利用一些時間討論過去一週發生的問題——管教孩子上的意見相左、對彼此社交計劃的誤解等等，會引發舊有的不良相處模式。但我們會在工作裡持續注意彼此共有的故事的進展，將現在的經驗連結到過去的意義，讓這些挑戰變成進一步成長的機會。

有一天，丹尼絲想談前一週的某天晚上，她為了要完成一個大型

計劃，必須在辦公室待到很晚。她先前就告訴過彼得，但是他忘記了，所以她沒有回家吃晚餐時，他便很生氣地打電話到她辦公室去。他打來時口氣很不好，而丹尼絲也對他的健忘有反射性反應——他居然不記得對她而言這麼重要的大計劃。「我跟他說過我會晚回家，但是他根本沒在聽我說。」她說。但是當天晚上，他們沒有繼續擴大自己的不滿，而是決定專注在「對方」的感受。

「我簡直不敢相信丹尼絲回家時的表現，」彼得帶著讚賞的表情望向丹尼絲。「她上樓來，跟我說：『哇，你已經讓孩子都上床睡覺了？』然後她問我們能不能坐下來談一談。」

「我說我希望我們可以好好坐下來，聽聽對方想說什麼——就像在這裡一樣——並且承認自己的感覺，而不要怪罪或指責。說實話，」丹尼絲繼續說，「我很驚訝孩子不是還在滿屋子亂跑——我很感激不用在那時候應付他們。」（彼得先前就一直很努力給孩子定下清楚的生活常規——他自己從來不曾有過固定的生活常規，因此一開始對於要強制他們遵守感到很歉疚，覺得這「不夠慈愛」。對彼得而言，能夠在自己終於受不了之前，先自在地管教孩子，對他而言是很新的嘗試。）

丹尼絲繼續說下去。「彼得說他一直很期待那天晚上跟我一起吃晚餐，因為他前一天才開完一場大型音樂會，他很想跟我說他得到多少很棒的反應。當我沒有出現時，他覺得像是受到拒絕。如果是以前，我一定會叫他少廢話了，但是我那時候可以感覺到他的難過，我也認真地聽他說。事實是，我真的忘記了——我沒有理解到那場音樂會對他有多重要。我搞砸了。我也承認了。」

我可以看到彼得的臉上也顯現與丹尼絲同樣坦率開放的神情。然後他說：「你知道嗎，其實細節都不那麼重要了。我們已經不再像以前那樣，在雞蛋裡挑骨頭，想看看誰能說出最惡毒的批評。」丹尼絲

伸出手，握住彼得的手。「當丹尼絲說她很難過我不記得她的大型計劃時，我完全可以理解。而且最重要的是，我很高興我們終於可以好好講話了——而不是我大發脾氣，或她封閉起來。」彼得停了一下，然後說：「你知道，我終於瞭解我的腦袋臉皮很薄，我不能讓它戰勝我。」

彼得與丹尼絲逐漸成為一個「我們」。兩人都對自己的個別世界，以及現在兩人共同的內在世界，採取了更好奇、開放與接納的立場。丹尼絲提到說他們也覺得更能與孩子連結。「雖然聽起來有點好笑，但是我真的覺得我現在可以調到正確的頻道，察覺他們的感覺，而不只是針對他們的行為反應。這是很大的差別。」彼得只是同意地微笑點頭。

那次晤談結束時，彼得幫忙丹尼絲穿上外套，而我注意到丹尼絲轉身對我說再見時，一隻手放在彼得肩上。那天「他們」一起離開，往他們共同建造的家與人生走去。

這就是第七感的精髓：我們首先要看見並瞭解自己的內在世界，才能清楚地描繪出別人的內在世界。當我們更有能力認識自己，也就更容易認識彼此。而當「我們」在我們的鏡像腦神經元中形成，我們的自我意識也會因為我們的連結而更加清晰。當我們擁有內在知覺與同理心、自我賦權（self-empowerment）與彼此結合、分化與連結時，我們就能在負責社交的大腦區域中，創造出和諧的共鳴迴路。

-
- 1 很有趣的一點是，演奏即興爵士樂時，會需要中央前額葉區域的積極參與，但是演奏古典音樂卻不必。參見Charles J. Limb a

- nd Allen R. Braun, “Neural Substrates of Spontaneous Musical Performance: An fMRI Study of Jazz Improvisation,” *PLoS ONE* 3 no. 2 (2008) : e1679; doi: 10.1371/journal.pone.0001679。
- 2 參見Geraldine Dawson et al., “Preschool Outcomes of Children of Depressed Mothers: Role of Maternal Behavior, Contextual Risk, and Children’s Brain Activity,” *Child Development* 74, no.4 (2003) : 1159-75。
- 3 參見Tronick, *The Neurobehavioral and Social Emotional Development of Infants and Children*。
- 4 “growth edge”，我要在此感謝David Daniel, M.D.介紹我認識這個術語。
- 5 其中的根本概念來自Iacoboni的研究，並且建立在源自義大利，由Giacomo Rizzolatti以及Vittorio Gallese等所做的許多研究基礎上。參見Vittorio Gallese and Alvin Goldman, “Mirror Neurons and the Stimulation Theory of Mindreading,” *Trends in Cognitive Sciences* 2 (1998) :493-501 ; Giacomo Rizzolatti and Michael A. Arbib, “Language Within Our Grasp,” *Trends in Neuroscience* 21 (1998) : 188-194 ; Vittorio Gallese, “Intentional Attunement: A Neurophysiological Perspective on Social Cognition and Its Disruption in Autism,” *Brain Research* 1079 (2006) : 15-24。
- 6 參見See P. Vrtička et al., “Individual Attachment Style Modulates Human Amygdala and Striatum Activation During Social Appraisal,” *PLoS ONE* 3 no. 8 (2008) : e2868; doi: 10.1371/journal.pone.0002868。紋狀體 (striatum) 是製造動機性驅力時不可或缺的部位，而有迴避型依附歷史的人在看到一張微笑的臉時，紋狀體

的啟動會較常人為低——而有矛盾型依附歷史的人，在看到敵意的臉孔時，其杏仁核的啟動則會提高。

第十二章

時間與潮汐

面對不確定與不可避免的死亡

當我十幾歲的時候，有時會在晚間，從我家騎腳踏車到海邊去，在大海邊緣寬闊的沙灘漫步。我會看著海浪，心裡充滿驚嘆——對生命、對潮汐、對海洋。月亮的力量召喚著海水，上漲到峭壁旁，又將它拉回，退到礁石低窪處，再回到海裡……我心想，就算我從這地球上消失許久以後，這些潮汐仍會繼續著它們亙古的循環。

不是只有我一個青少年會有這種想法。青春期的大腦會開始變化¹，尤其是在前額葉皮質區，讓我們開始思考自我與生命、時間與死亡的必然性，而體認到我們周圍的一切，以及我們自己的存在，都是短暫的。

小孩子到了三、四歲時，就會開始用具體的方式思考死亡。他們知道人跟寵物都不會永遠活著。到這個時候，我們的前額葉區域也已經有足夠的發展，可以開始編織自己的人生故事。在我們進入小學之後，就會開始累積記憶，而時間便嵌入我們的世界觀當中。在青春期的時候，我們前額葉皮質的時間意識會進入另一個階段——我們會開始夢想未來、思索生命的意義以及面對死亡終將來臨的現實。

當人類的大腦已經演化到足以認識時間，藉著大腦神經啟動模式而運作的心智，就面對了一個重大的挑戰。一方面，我們的大腦皮質傾向於創造連續與連貫的意識，驅動我們去創造連結過去、現在跟未來的人生故事。這些皮質層的連結編織出一種確定感，讓我們覺得我

們可以認識和控制自己的人生。這些啟動模式中還包含一種渴望永恆的驅力，拒絕承認死亡就是最後的終局。但是除了容許內心創造這些永恆、確定跟永生不死的夢想以外，大腦也是資訊處理器，讓我們可以清楚看見現實。即使我們不一定能接受這個現實，但前額葉皮質會讓我們知道，生命事實上是短暫、不確定的，而且只存在於出生與死亡這兩個疆界之間。就像納巴可夫²在他的回憶錄《說吧，記憶》（*Speak, Memory*）開頭說的：「搖籃搖晃在無底深淵上，而常識告訴我們，我們的存在不過是兩個永恆黑暗之間的一線微光。」

短暫、無常與無可避免的死亡

我自己的孩子接近青春期時，曾經問我，我們的狗會不會擔心像死亡這類事。我告訴他們，因為狗根本沒有前額葉皮質，所以只有相對簡單的感官知覺，以及活在當下，不擔心未來的簡單生活。我們現在已經知道，有些哺乳動物也會有複雜的哀悼形式³，例如大象，還有更多哺乳動物會因為預期即將受到傷害而痛苦。我們無法進入牠們的內在世界，因此無法知道牠們有多少跟人類相同的能力——或說負擔——能對自己表徵生命與死亡的複雜意象，以及經歷時光的旅程。

雖然許多不同的動物物種都有能夠「預測」事件的神經系統——例如在制約學習實驗中，動物學會閃光跟獎賞有關，但是為未來「計劃」，則似乎是專屬於前額葉的發明。創造表徵，讓想像力進入未來，是前額葉發展出來的資產。這人類前額葉能力發展的巔峰——讓我們不只著眼於眼前的事物，還能計劃明日——讓我們建造建築、擬定教育計劃、飛向月球。前額葉區域其實在很多方面都可以被稱為「人類

皮質」，因為它對人類專屬的許多特質，都是不可或缺的。

就像我們先前看到的，腦部皮質以下的大部分區域都是負責此時此刻的身體與感官歷程，例如消化跟呼吸，或從外界接收資訊。這是我們對外的五種感覺器官，跟對內感覺的第六感，結合起來一同運作。而當我們往皮質層前進——往掌中大腦模型的前指關節跟指甲部位前進——我們所來到的神經部位，它的能力就不只是感知眼前的物質世界。這是我們的第七種感覺。

這第七感讓我們可以感知自己的內心，並創造時間的表徵，而不只是感受每一天的流逝而已。它告訴我們每個生命都會死亡，沒有任何事物是永久的。我們感知模式的能力，讓我們知道變化與無常是生命不變的法則。在此同時，我們也知道自己有能力影響周圍的事物和人，所以我們會試圖預測和控制，讓我們的世界充滿安全與確定。

沒錯，前額葉皮質讓我們的內心能夠計劃、夢想、想像跟反思——並在前進時持續自我更新。它創造出人類內心看似無窮盡的潛力。但是這些能力並非不用付出代價。

王子之死

我在十四歲的時候，負責照料我們西班牙式一層樓房子後方的果園。我們在熾熱的南加州陽光下栽種了橘子、梅子、桃子甚至無花果。我的任務是照顧這些果樹以及採收水果——其中最重要的，是在我們這個沙漠社區最炎熱的月份裡，幫它們澆水。我覺得這個工作很棒。

但是那年春天特別多雨，草莓於是茂盛生長，像八爪章魚長長的

手臂一般，伸出四處攀爬的藤蔓，形成新株。蝸牛也因此大量出現，沉浸在大量的水分裡，大啖草莓葉跟剛冒出的小果實。一天傍晚放學後，我從車庫拿來蝸牛餌，灑在草莓藤蔓上，希望能保留一些果實給農夫，給我們這些人類。

我讀了蝸牛餌盒子上的標示：「警告！有毒！避免兒童及寵物接觸。」沒問題！我是家裡最小的孩子，也已經懂得要洗手。至於寵物，我們的後院天竺鼠養殖場已經關閉好幾年了，而其他動物都關在屋內的籠子裡。我當時養了一隻狗叫艾莫森，是我的老狗「王子」的小兒子。王子是一隻高度及膝，會拉雪橇的快樂混種狗，自己找到了一隻漂亮的比利時牧羊犬與邊境牧羊犬混種流浪狗當「老婆」。牠們生了一窩六隻小狗，而除了艾莫森以外，我們幫其他小狗跟小狗的媽媽都找到了主人。所以我要忙的除了課業、果園，還有一大缸的熱帶魚跟兩隻狗。

但是兩個月前，王子在外出散步途中——牠已經走同樣的路線十年了——被一輛車撞到了。一個鄰居哭著來到我們家，告訴我們這件意外。我哥哥把王子抱回家，我們在牠臨死前跟牠道別，然後牠的遺體就被帶走了。我還沒有從失去牠的傷痛中完全復原，每當我在家時，都會讓艾莫森跟在我身邊。為了紀念牠的父親——或許也是為了讓王子以某種方式繼續活著——我們把牠這隻聰明漂亮、眼神銳利的兒子重新取名為「小王子」。

我清楚地記得我讀到那個蝸牛盒上的標示，而心想我一定要記得叫我父母不要像平常一樣，在晚一點的時候讓小王子出來外面。我寫完功課、刷了牙，洗了臉、上床睡覺，我的年輕朋友就睡在我旁邊。等我醒來時，小王子已經死了。

之後有很長一段時間，我都無法看著鏡子裡的自己，因為我為鏡

中那個人感到可恥。我清楚記得那天晚上，我灑下毒餌，讀了盒子上的標示，想著那個念頭，做完我的功課，在洗臉時看著鏡中的自己。生命感覺那麼簡單、寧靜、安定。然後早晨到來，我發現我毒死了我最好的朋友。更糟的是，我事實上讀了標示，知道我該做什麼，才能保護牠，但我就是忘了——這件事我沒有告訴任何人。我那晚只將心思轉而專注在功課上，忘記了這件擔憂、這個警告，也沒有再度檢查看看是不是該做的事都做了。

海邊的不確定

時間往前快轉十一年。我是醫學院高年級生，在波多黎各西北海岸的一個小鎮瑞康的公立診所實習。我已經修過家庭醫學跟熱帶疾病的課程，而負責在此擔任「醫生」，診治住在這個衝浪者天堂的貧窮居民。我不會衝浪，但是我上過水肺潛水課程，希望能在休假日去探索加勒比海的礁岩和崖洞。

但是在午餐前的此刻，在看了一早上的病人之後，我肚子裡隱約有種不自在的感覺。我在想著帕布羅，我那天稍早看視的一個幼兒。他的耳朵劇烈疼痛，並且還發燒。我用剛學會不久、破破爛爛的西班牙文詢問病史，幫他做了身體檢查後，並跟主治醫生確認過後，認定他應該是有嚴重的耳內感染，並決定開給他抗生素（我小時候經常有耳內感染，我還記得那種痛苦跟恐懼）。我看著帕布羅跟他母親離開，他母親右手拿著處方籤，左手牽著帕布羅的手。

但現在我覺得不太對勁。我心底出現我毒害了帕布羅的影像。我開給他抗生素是正確的嗎？抗生素的量太多的話，不但會殺死他中耳

裡的壞細菌，還會殺死他內耳脆弱的絨毛細胞，讓他永遠失去聽力。我告訴自己，我是太過擔心，實在不必多想。我跟主治醫師確認過，寫了處方籤，一切都沒問題。我在腦海中說。但是那不安的感覺就是揮之不去。

我到櫃台去調出帕布羅的病例，檢查我到底寫了多少劑量，結果發現我只寫了藥物的類型，卻沒有寫劑量。然後我想查他家的電話號碼，卻發現他們住在鎮上一個很偏僻，電話線路沒到的地方。我再度告訴自己或許一切都不會有事，但是我無法休息。我朝海邊走去，但我沒有去那裡吃三明治放鬆，而是開始徒步跋涉往帕布羅家的方向去。棕櫚樹在經常形成颶風的東風裡搖擺。我跨過散落四處的椰子，跨過緊抓著沙灘的棕櫚樹糾結的樹根。我到現在都還記得空氣中強烈的氣味，結實纍纍的芒果從樹枝垂下來，不遠處人家屋院裡豬隻的氣味跟嚎叫。

我在沒有路標的路上穿梭，反覆地用西班牙文問：「瑞歐家在哪裡？瑞歐太太住在附近嗎？」我得請別人講慢一點，最後我終於知道帕布羅家就住在下一條街，靠近一塊空地旁。當我抵達他們家時，帕布羅跟他母親剛好在門口，看到我非常驚訝。我要求看藥瓶，我解釋說，我想確定劑量。

我知道我應該根據帕布羅的體重，寫下的劑量。但是就在我眼前的瓶子上，我看到我行醫生涯中第一個重大疏失：我計算出了正確的每日劑量，但是我寫的是這個劑量一天服用三次，而不是把這劑量分成三份。一天抗生素過量還不會有問題，但是連續十天肯定會殺死帕布羅內耳的絨毛細胞，永遠毀了他的聽力。

我不知道我是怎麼知道的。那是一種全身的感覺，是在我心裡、肚子裡，一種揮之不去、讓人坐立難安的感覺。我知道有什麼事不對

勁，我得找出來到底是什麼。

我調整了劑量，而當我擁抱帕布羅，並跟他母親說再見後，我心底的那個想要再度確認的某種感覺就獲得了徹底的滿足。我想確認事物的強烈驅力，或許是因為小王子的死，又或許因為我剛擔負起新的責任。我們的內心無時無刻都在跟不確定搏鬥，但是現在我進入的職業卻要求我不分日夜地察知以及確定所有的事物。時間整合不再是備而不用的奢侈品，而是照顧他人的工作中非常核心與必要的能力。

比起過去，現代醫學更需要與這些問題搏鬥。電腦程式提供了按部就班的精確檢核表，得以幫助醫療人員精準地執行複雜的手術。在某些領域，這些檢核表已經大幅降低人為錯誤，以及因此導致的併發症，包括死亡在內。但是不論我們設計出多少檢核表，我們還是要開放接收來自自己全身的智慧，傾聽前額葉皮質同時賜予的直覺。這時我們才能夠不只是檢核，而且還能清楚徹底地感覺我們已經關注了所有該做的事。

尋找確定

就像海浪看似是從遠方襲捲而來一般，我們的內心也會感知到一種連續性，即使是這種連續性實際上並不存在的時候。我們會看到遠處的海洋捲起大浪，然後看著它朝向海岸翻騰而來。但事實上，我們看到在遠方捲起浪花的海水，跟幾分鐘後在海岸湧起的海水，根本不是同樣的水。海浪的連續性只是一種幻影。

多種認知實驗都顯示，大腦皮質層有一種驅力會將斷裂的現實連貫成流暢的經驗流，而建構起心理感知⁴。舉例來說，我們經常都在眨

眼，但是大腦會適應視覺輸入之間的空隙，建構起完整的畫面。大腦有天生的偏見，傾向於讓世界顯得堅實穩定。我在第十章探討的多重狀態中，建立起有連續性的「自我」意識，也是同樣的道理。年幼時期，一旦我們學會因果關係，就會在各種經驗中尋找因果鏈——甚至在沒有因果關係時自己創造。渴望連續性和可預測性的驅力，與察覺生命的無常和不確定，這兩者正面衝突。那麼我們要如何解決現實情況與期望的矛盾？這就是時間整合的核心。

真正重要的是什麼？

在念高中的時候，有一段時間我幾乎都在思考生命的短暫無常和死亡的必然性。我記得有一次我打電話給一個同學，想邀她出來約會，或者至少我以為我是在邀她。我開口說：「蘿倫，你今天都還好？」她說她放學後跟一些朋友去公園，然後去逛街買新鞋。

「那你呢，丹尼？你放學後在幹嘛？」她問。

「嗯，」我一向不習慣拐彎抹角，「我只是在想有一天我們所有人都不會存在了。我真不懂我們為什麼要把事情看得那麼認真——例如功課、成績或我們會不會贏得冠軍等等。我們現在還在這裡，但是有一天我們就都會消失了。」

電話那頭一片沉默。「蘿倫……妳還在嗎？」當我聽到她掛掉電話的喀嚓聲，於是知道我又只能跟自己的憂慮相依為命了。

追根究柢，要面對無常與死亡，我們就必須潛入永恆的幻覺之下，尋找生命中更深層的意義。我們會從宗教或科學、社會共有的儀式或個人熱切的追尋等等各種方式中，尋求慰藉與意義。其中有些追

求是要設法面對我們的存在焦慮，有的則是在設法逃避。有一次，一個同事告訴我他為什麼一星期工作七天，有時候甚至不眠不休，因為「如果我不專注於解答這些科學謎團，我就會想到死亡，而被焦慮跟憂鬱壓垮。我這麼拚命工作，是為了避免沮喪。」

人類會花很多力氣避免面對現實。我們的迴避策略可能會以多種不同形式出現，可能是像我科學家同事那樣的工作狂熱，也可能是對自己外表的極度執著。有時候我們會把所有精神都用來處理日常生活中滿足基本需求的瑣事——因為我們確實要花很多時間做功課、上班、倒垃圾、遛狗跟刷牙。我們也可能在物質的世界中尋求慰藉，耽溺於物質消費或沉迷在激發腎上腺素的刺激活動中。但這些都是短暫的逃避。當我們暫停這些被驅使的行為時，就可能被焦慮淹沒，迷失在內在的空虛感中。缺少了我所稱的時間的整合，我們就會漂流到混亂或僵化的某一邊河岸。

人類得天獨厚的才能與技巧可能會掩蓋住我們根本上的不安全感。最早用燧石跟摩擦升火的人類，想必也覺得自己對大自然有了全新的控制力。知識就意味著生存，不論這知識是懂得區別安全的植物跟有毒的植物，還是能預測斑馬跟牛羚何時會因應季節變化遷徙。人類天生就會渴望預知情況的演變，我們也天生就被設定為偏好熟悉的臉孔——大腦會有基本的系統知道該信任誰，或區別誰是我們這一族的成員。但是這些古老的感官知覺，這些想要與人連結，想要確定的驅力，卻經常與當代文化的需求背道而馳。我們可能整天待在一個現代都市裡，沒有碰到任何一個認識的人，可能看到數千張面孔，但在無名無姓的人群中迷失自己。由渴望掌握一切的驅力所主導的全球化社會，也給了我們太多的知識——每天用難以計數的災難新聞將我們淹沒，隨時都能摧毀我們的安全感。滑鼠一按，「那裡」發生的事，

「這裡」馬上就能知道。

我們能怎麼辦？人類會適應，會學習遷就，會習慣生活在數百萬人的超大都市中，被來自全球各地的資訊轟炸。但是許多人都會發現，我們要不就是麻痺自己，設法適應，要不就是痛苦地感知到自己處境的脆弱。我們要如何找到內心的平靜？哪裡有空間？哪裡有內心的庇護所？可以讓我們把頭安放在枕頭上，篤定自己和群體都能安然生存？尋求單純與庇護的渴望依舊在我們的突觸迴路裡蠢動著。

檢查員上場

十二歲大的珊蒂知道她不應該害怕書桌的銳角，或擔心鯊魚可能會游進鄰居的游泳池裡。當她描述著她的恐懼，和她自己發展出來應付這些恐懼的儀式時，她披著長長瀏海的臉顯得害怕又不好意思。

珊蒂的父母告訴我，珊蒂在進入中學後的頭四個月，都表現得很好，交了新朋友，也跟父母和弟弟相處得很好。但是過去六個星期以來，珊蒂卻開始出現令人困擾的恐懼，以及強迫性的行為。

珊蒂告訴我，每次她只要想到桌子的桌角，或想到鯊魚，她就得在腦海裡數到一個雙數，或用兩隻手彈指，彈到雙數。結果我發現她還擔心其他的災難，例如地震會毀了她的家（畢竟我們是在洛杉磯），或大火會燒毀整個城鎮等。她非常認真地問我鯊魚有沒有可能游進污水下水道，然後從廁所裡跑出來咬她。外在的現實是，最近確實發生了一次地震，城北的山區確實發生了一場大火，而一個衝浪客確實在馬里布海灘遭到一隻鯊魚攻擊。新聞中的這些事件確實提供了珊蒂一些偏執想法的素材，但是她的內心顯然先前就已經受到促發，

而容易聯想到危險。

我問珊蒂，如果她不彈指，或者不在腦海裡數到一個雙數，那麼會發生什麼事？她停了一會，表情很害怕，然後說：「我不想知道會怎麼樣。」她又講了更多關於大火、地震，以及鄰居游泳池會出現鯊魚的恐懼。珊蒂的父母帶她來見我的前一個週末，她在一場午後游池派對上，一直坐在泳池邊，連腿都不肯伸進水裡。

我認為珊蒂可能發展出「強迫症」（obsessive-compulsive disorder, OCD）。強迫症的一項特徵就是不斷重現的思緒——偏執於可怕的影像或不合理的想法。強迫症的患者經常會覺得被「困在」同一個思考模式或行為習慣中，無法逃脫。他們可能會有揮之不去的自我懷疑，驅使他們重複檢查自己是否鎖了門，是否關了爐火等等。他們也可能顯現出外在的強迫行為，例如反覆而長時間的洗手等——這些行為都是「就是覺得不對勁」的內在意識引起。他們相信，只要他們採取這些強迫行為，或用某種特定方式思考，例如數數，或重複一個特定的語言模式，就可以避免這些壞事發生。他們也經常擔心這些偏執想法或強迫行為如果沒有正確地執行，就會發生很嚴重的後果。可能會有人死亡或生病，而他們就要為此負責。還有些人會堅持相信自己是殺人犯、虐兒犯、或其他各種不道德的人，而他們的偏執強迫行為可以莫名地幫他們洗清這些罪惡，或防止他們真的做出這些行為。

接觸到鏈球菌（streptococcus bacterium）可能導致一個人突然出現強迫症⁵，因為鏈球菌表面的一種蛋白質會引發一種免疫反應，而激發導致強迫症的神經迴路。但是珊蒂並沒有鏈球菌感染病史，最近也沒有明顯的壓力源，沒有遭遇什麼意外，家庭生活也沒有太大改變。最近唯一一件比較重要的事，就是她開始上中學，因此我特別記下來，如果她決定跟我做心理治療，就要特別討論這點。

有些醫生在診斷病人是罹患強迫症後，不論引發因素為何，都會立刻開立焦慮症藥物，即使是小孩子也一樣⁶。但是由於這些藥物都有潛在的副作用，尤其是對成長中的小孩，此外藥物也只能緩解症狀，並且只有持續服用才有效，我覺得我們應該從不同的方法著手。對成人的研究已經顯示，提供認知與行為治療，加上正念技巧，以及認識腦部運作的相關資訊，效果跟藥物一樣好——而且更長久⁷。目前科學界還沒有針對兒童的類似研究，但是我自己發展出一個類似的做法，可以同時因應兒童的發展需求。我自己的臨床經驗顯示，對青少年跟成人有效的做法，對兒童也一樣有效。

我之所以想嘗試不用藥物的做法，另一個原因是珊蒂的強迫症才發作不久，而且不像我見過的一些長期而嚴重的案例，生活功能已深受影響。如果過度擔憂的神經迴路長期被不斷地啟動，就可能在腦部變得根深柢固，也就更難改變了，但是由於珊蒂的強迫症才剛開始，我覺得我可以等一段時間，看看我建議採取的方式會不會有效。如果初期的跡象不樂觀，我們還可以嘗試其他認知治療法，或者如果有必要的話，仍可以回去求助藥物。

我當然希望珊蒂可以立刻擺脫這些將她占據的侵入性思緒和儀式性行為，但是我也希望讓她有機會，在自己的腦部發展出新的，效果能持續一輩子的自我調整技巧。

我的第一個目標是消除珊蒂症狀的神祕性，讓她比較不會對自己腦袋裡發生的事感到那麼害怕，比較不會覺得自己「瘋」了。我在她父母在場時告訴她，我們每個人的腦袋裡都有經歷數百萬年的演化形成的神經迴路，來保護我們的安全。我用我的掌中大腦模型，解釋說這些神經迴路包含了腦幹的「戰鬥—逃跑—凍結」系統、產生恐懼的邊緣區域中的杏仁核，以及負責憂鬱跟計劃的前額葉皮質。當求生反

射與恐懼情緒被啟動時，就會促使我們的大腦皮質去尋找危險的來源——有時候是真的有威脅存在，但有時候危險的意識只是我們的大腦自己創造出來的。因為這個大腦系統會負責察看危險，所以我喜歡稱它是「檢查員」。

我說，檢查員已經存在超過數億年了，並且在世界上還沒有人類之前，就已經在幫助許多動物存活，而且它非常認真看待它的工作。我問珊蒂，如果檢查員跑去放長假，而這時候你正要過馬路，會發生什麼事？珊蒂睜大了眼睛，驚呼：「那你一定會被車子或卡車撞到！」正是如此。所以沒有檢查員的史前動物沒有存活下來——牠們不會檢查看看喝水的水塘旁有沒有劍齒虎，因此牠們還來不及繁衍後代，就被吃掉了。我確定珊蒂瞭解遺傳與演化學的基本道理，因為她補充說：「對，有檢查員的動物才會活下來，所以牠們的寶寶也會有檢查員，所以這些寶寶也會活下來。」

接下來，我補充說，但是檢查員有時候會變得太緊張。我說，你可以這樣想像：如果一個朋友來你家，說她想跟你一起騎腳踏車（珊蒂之前告訴過我，她很喜歡騎腳踏車），但是她想要持續騎上四十五個小時，那你會怎麼說？珊蒂笑著說：「絕對不行。」

好。但是除了拒絕以外，你能不能想出其他兩個人都能接受的方案？例如你說——「好，我們去騎，但是不要騎四十五個鐘頭，騎四十五分鐘就好！」珊蒂同意說，這樣她跟她的朋友都可以玩得很開心。

所以檢查員也是這樣，我說。最重要的就是讓檢查員不要太過熱中，但同時你也要知道，檢查員心底其實是想保護你。

第一次的評估晤談結束之後，我可以意識到珊蒂放鬆了一點。她知道我們每個人都有檢查員，只是有些人的檢查員會比別人的檢查員激動，人總是有缺點的。珊蒂跟她的父母得知這些之後，便決定讓我

教她一些正念技巧跟其他技巧，來直接與檢查員合作。珊蒂的母親說她自己也有一些類似的問題，而詢問她能不能參與我跟珊蒂的幾次晤談。我對這點並不覺得非常意外。珊蒂過去從不曾聽過母親也跟檢查員有些問題，但她很高興她們可以一起努力。她母親願意坦誠告知她有類似的症狀，顯示她們兩人可能是基於天生的基因，而較容易罹患焦慮症或強迫症，但我知道我們仍舊可以共同努力來改變她們的大腦。

充滿不確定的年代

在治療珊蒂的第一個階段，我分別跟她、她的父母，以及他們全家人晤談，以便聽到他們每個人對這件事抱持的觀點。在跟珊蒂單獨晤談時，我問她是否親身經歷過任何危險，或有過讓她仍感到恐懼的爭執，或被人不當地碰觸過。她都回答沒有，因此我想她的症狀之所以發作，有一部分可能是因為轉換學校，以及她因為青春期而經歷的身體和感覺變化。

我在第五章討論過，在前青春期與青春期，我們的前額葉皮質都會經歷重大改變，有時候這些改變就足以干擾我們在面對恐懼時的自我調節能力。事實上，不少人可能都曾在這個階段有過度活躍的檢查員。如果你回顧自己的青春期，可能還會記得自己有過各式各樣的儀式和反覆出現的想法，伴隨著流傳已久的各種迷信（敲木頭、不要走在樓梯下、在比賽日穿特定的上衣等等），這些都算是相對而言較溫和的檢查員正在發揮作用。

如果除此之外，珊蒂的基因中還帶著焦慮的傾向，那麼聽到最近

新聞中報導的災難很可能就會讓她的恐懼迴路進入高度警戒狀態。當她周圍的世界，以及她內在的青春期的世界，都充滿著不確定時，她要怎麼做才能覺得自己握有控制力，以此來安撫自己？一個方法就是「假裝」——假裝她可以藉由自己的努力來影響事件的結果。檢查員就在此時出場。

檢查員是神經預測功能的最高表現。至少表面上看起來，唯有像檢查員這樣警覺的應付危險系統，能夠如此有效地幫助我們面對不確定。檢查員會創造我喜歡稱為「SAM」的三階段策略。首先，檢查員會隨時掃描（Scan）有無危險，警戒注意可能會傷害我們的東西。其次，似乎有威脅性的事情要發生時，檢查員就會發出恐懼和焦慮的警報（Alert）。最後，檢查員就會開始動員（Motivate），要我們採取行動來防止危險發生。

在正常的情況下，檢查員會提醒我們在過馬路前左右張望，在我們看到一輛卡車朝我們衝來時發出尖銳的警報，然後動員我們趕緊讓開，不論是站在人行道上不動，或加速過馬路。這是檢查員最稱職的時候，而珊蒂需要知道檢查員的「SAM」步驟是她最好的朋友與守護者。

但是如果檢查員過度活躍，對工作過度熱中，我們就可能因此動彈不得。此時檢查員可能隨時都在想像最糟的情況，即使事實上並沒有任何危險。過度活躍的檢查員會認為最佳的防禦就是隨時做好最壞的打算，永遠都保持戒心。當檢查員做得太過分時，出現的可能不只是過度的警戒和警報，還有偏執想法與強迫行為。這些表現都是強迫症的典型症狀，也都被不合理地認定可以預防災難。儘管許多強迫症患者事實上都很痛苦地知道自已的行為和思考模式沒有道理，但是檢查員會製造出令人難以忍受的內在感官知覺，讓你覺得有事情需要完

成，或有事情需要執行，而採取這些行動就可以暫時緩解那不斷督促你的恐怖感覺。就像我一個年輕病人說的，強迫症，就是「過度活躍的檢查員執勤中」。

現在，假設你聽從了你的偏執想法，或執行了強迫儀式，結果沒有任何壞事發生——沒有地震、火災或鯊魚攻擊——你的大腦就會說服自己，你的強迫行為正是你之所以存活的原因。檢查員是對的！因果關係被證明了！檢查員成功地保護了你和其他人，因此他的策略更被強化。病人經常將此視為生死攸關而堅信不移。畢竟檢查員的任務就是要確保我們的生存——以便將我們的檢查員基因再遺傳下去數億年——所以這可不是開玩笑的事。

專注內心來改變大腦

你可能會懷疑，更深入思考自己內在世界的治療方法，怎麼會有益於一個已經被焦慮和偏執所苦的人。我不是應該幫助珊蒂「不要想太多」，而不是更深入聚焦於自己的內心嗎？事實上，幫助珊蒂重新看待自己的症狀，將此視為正常但過度活躍的大腦的一部分，可以有兩種效果。它可以讓病人冷靜下來，有助於緩解症狀，同時還能讓大腦的自我調節迴路開始增強。

在我們第二次的晤談開始時，我們複習了一下過度活躍檢查員的概念，然後討論過去這一星期家裡和學校的生活。然後我教珊蒂和她母親我在本書當中一直使用的基本冥想技巧。她們很快就學會進入一種狀態，可以意識到自己的呼吸，變得知覺敏銳——「就像我從自己的身體外面，來看我自己一樣，」珊蒂後來這樣告訴我。她跟她母親同

意要在每天早上一起練習五到十分鐘。就跟許多兒童與青少年一樣，珊蒂也說，有時候她會覺得「只是坐在那裡看著我自己的腦袋」，感覺真的「很怪」。但是很快，當她對這個練習比較自在之後，這種自我觀察的意識會帶來如釋重負的感覺。她發現，有時候她可以只是跟自己「坐在一起」，不一定要因為自己的想法而做什麼。

這個新發展出來的辨別力並不會就此消除珊蒂的擔憂，或她想彈指的衝動，但確實開始減輕這些行為或想法的強度。她告訴我，她會在心裡默數，或在學校裡把手藏在桌子底下，以免別人看到她彈指，但是她還是很害怕如果她不算數或彈指的話，會發生什麼事。

在第三次跟第四次晤談時，我開始處理珊蒂的強迫行為。我希望能夠在她變得衝動後，要開始進行自動反射的儀式行為之前，創造一個小小的空間。我請珊蒂試著偵測到檢查員剛要開口，剛要變得激動的那一刻。這時候她心裡發生了什麼事？她可以偵測到某種恐懼、擔憂或害怕的內在感官知覺嗎？隨著她開始有正念專注的能力，我想她也能開始認識到她的偏執與強迫行為是檢查員的傑作。我在第六章談到過「加以命名以馴服」的策略——運用左腦處理模式，來安撫被啟動的邊緣區域，而現在這種做法則是另一種變化版。如果珊蒂可以辨識出是檢查員在工作，並認可檢查員有它自己的需求和驅力，那她就可以開始將檢查員的工作，跟她本來所感受的純粹的驚恐區別開來。對珊蒂而言，瞭解由焦慮驅動的想法與行為只是她腦中一個特定神經迴路的作用，而非她整個人的問題，是幫助她擺脫這些思緒與行為的關鍵步驟。

謝謝妳，珊

一旦珊蒂可以在自己的偏執或強迫衝動出現時就偵測到，我們便進入治療的第三個階段。這時她不但可以觀察到檢查員在工作，還能跟它進行我在第一次晤談時描述的內在對話。內在對話，或稱自我對話，是我們的內在在當下每一刻運作時，正常而重要的一部分。我只是希望運用這樣的內在對話，幫助珊蒂安撫她的不安。

珊蒂很喜歡跟檢查員說話的這個想法。而且她已經習慣代表「掃描」、「警戒」跟「動員」的「SAM」簡稱，並將它轉化成一個名字：珊（Sam），也就是珊曼莎的暱稱。我覺得這是令人振奮的正面跡象，顯示她在與自己這個令人困擾的部分做朋友。我們開始針對不同的情境做角色扮演。假設她在鄰居家的後院吃午餐，而檢查員變得激動起來。它會說什麼？

檢查員：「不要靠近游泳池邊。牠們可能會跳出來抓住妳。」

珊蒂（在自己的腦海裡）：「珊，謝謝你這麼愛我，擔心我。我知道你想保護我的安全，我也想確保自己安全，但是你太熱心了，現在並沒有什麼危險。」

我告訴她，在這個階段，你不需要改變自己的行為——但是要開始對話。如果你想坐得離游泳池越遠越好，或者想彈指或數數，都沒有關係。只要確定你先跟檢查員談過。

這種對話跟她在治療前經常會有的內在掙扎形成強烈對比。珊蒂的母親告訴我，她以前經常在開始擔憂時，就強烈批評自己：「擔心這些真的好蠢——太荒謬了——閉嘴！」或「我不敢相信我這麼蠢——真是白癡！」如果你是跟自己打仗，有誰能夠贏？

當我們將檢查員視為另一種不同的心理狀態，去擁抱它，而非摧毀它，治療才會出現進展。為什麼要擁抱它？因為辛勤工作，幫助我

們的祖先存活了數百萬年的神經迴路，值得我們的感激。如果它沒有盡力工作，你就不會存在了。此外，不論你是十二歲或九十二歲，你可能無法戰勝至少已經存在數億年的腦部神經迴路。在尋求整合性的方法裡，獲勝的策略就是尊敬它，與它合作。

珊蒂與檢查員的新關係讓我們得以進行下一個步驟：經由協商減少儀式性行為。珊蒂之前每次有恐懼的念頭時，就會彈指十四次——一定要雙數——而這種情形可能一小時就發生許多次。我們前面已經討論過這種彈指儀式背後的動機——「確保不會發生什麼事」。於是我跟珊蒂約定，下星期當檢查員叫她彈指時，她就彈十次，而非十四次。我告訴她，檢查員可能每次都會抗議，但是她可以只回答：「謝謝你跟我分享你的想法。我知道你認為彈指會讓我們安全，但是十次也夠了。」接下來那週，珊蒂則要將彈指次數從十次降到八次——之後再降到六次、四次，然後兩次。每一次她都還是要感謝並安撫檢查員。

當然，我只能期盼珊蒂在減少彈指次數期間，不會碰到什麼意外。還好，這期間並沒有發生森林大火，或有人在海邊看到鯊魚等，讓檢查員可以說：「我就跟妳說吧。」珊蒂持續進步。在有必要的時候，即使是在上課中，她也可以專注於呼吸，讓自己鎮定下來，或運用我們之前一起發展出來的安全祕境的意象。直到珊蒂要把彈指次數從最後一個雙數二，降到一這個單數時，才出現較大的問題。珊似乎相當熱愛對稱，因此降到一似乎比減少雙數的次數困難許多，因此這個階段花了好幾個星期。

在最後一個階段，珊蒂則要跟珊協商，減少彈指的頻率。一開始她先容許檢查員一小時可以彈一次，然後是一天五次，這樣陸續降低，直到一天一次為止。然後有一天下午，她來進行例行的晤談時，告訴我說：「你知道嗎，我剛發現，我昨天沒有彈指耶。」

懷疑迴路

我們始終不知道為什麼書桌——而不是廚房餐桌或吧台，或其他任何扁平長方形表面——會成為珊蒂恐懼的焦點。或許她是「擔心」她在新學校的課業？至於鯊魚呢？我經常玩水肺潛水，因此我被訓練成要害怕鯊魚，但是以珊蒂而言，只要看到鯊魚攻擊人的新聞，就足以讓她連在自己臥室裡都感到害怕。會不會鯊魚攻擊象徵了學校的男孩子盯著她新變化的身體？我一直都在晤談中確保珊蒂有足夠的時間談論她日漸繁重的課業，談論男孩子，以及中學裡帶來各種挑戰的社交情境。但是要讓一個失控的檢查員停止工作，通常需要的不只是發現背後恐懼的原因，而且有時候甚至根本不需要知道原因。多年前，當科學界對相關的神經迴路還所知甚少時，治療師會耗費大量的時間對症狀「追根究柢」。結果他們有時候會發現自己不斷在追逐強迫症患者的下一個恐懼，當一種恐懼消退，就會有另一種出現取而代之。相反的，直接處理恐懼背後的神經迴路，才能提供減輕恐懼的直接管道。

過度活躍的強迫症迴路包含了我們的中央前額葉某些區域，而這些區域就負責在我們犯錯時警告我們。在正常情況下，就像我擔憂帕布羅的抗生素劑量時，前額葉的一個驅力就會啟動鄰近的前扣帶皮質，而製造出焦慮感。就如我在第七章談過的，前扣帶皮質負責連結情緒跟身體功能，因此焦慮會影響我們的心跳跟腸胃，讓我們有種深藏於心的恐懼感，進而激發我們去找到錯誤，加以糾正。

而在強迫症的情況下，腦部更深處，一個稱為「尾狀核」的區域也會高度活躍。尾狀核負責幫我們「換檔」，讓我們可以改變思考方

向或行動流程，這都是糾正錯誤不可或缺的。但是如果前額葉跟尾狀核的連結一直卡在「開啟」的位置，就可能創造出永不停止的擔憂與激動。（鏈球菌感染被認為會引發強迫症，就是因為這類細菌會干擾尾狀核。）這樣失控的神經迴路接著就會啟動腦幹的深層警戒系統。腦幹的求生反射，加上恐懼的情緒，則會再回饋到皮質層區域，激發我們去尋找危險——不論危險是否真的存在。

實際上，我們就是在重新塑造珊蒂的恐懼。有些警覺會在腦幹出現，然後由產生恐懼的杏仁核接收並放大。接著訊號來到皮質層：「出事了！有危險！快採取行動！」此刻皮質層也加入行列，縮小注意力範圍，聚焦在某一樣特定事物上——書桌桌角、鯊魚等等，任何可以讓內在恐懼狀態存在的理由，可以合理化我們一開始感覺的恐懼。接著皮質就會編造出內在的行為（偏執想法），或外在的行為（強迫儀式），以避免（想像中的）威脅來危害我們。而整合性的第七感策略則是肯定檢查員保護我們安全的意圖，讓我們在不確定的世界裡，保有支配感與確定感。

這項工作的關鍵在於採取合作的立場，否則整個策略都會失敗。也因此第七感會是如此潛力強大的工具：它教我們對心中出現的一切保持好奇、開放，接納。現在，當珊蒂學會觀察與標示出這些對話跟協商後，她就能開始監督自己的內在世界，進而修改自己的思考和行為。她可以在感受到衝動時，不把這衝動轉為行動。

珊蒂的症狀在頭四個月內急速減緩，而到六個月時，幾乎都已經消失。她停止了治療，但她選擇每隔一段時間會來看我，而我們兩人都樂在其中。現在距離當時已經過了三年，珊蒂對於自己的心理的本質，和自己身為一個凡人的存在，都發展出很深的智慧。她已經不再害怕靠近游泳池邊緣，她隨時都可以自在地跳進水中。她告訴我，她

有時候還是會聽到她腦中出現一個強烈的念頭，告訴她有壞事要發生，尤其是當她壓力大時。當這種情況出現，她覺得她要被迫開始彈指時，她就轉而進行一些安撫的自我對話：「珊，謝謝妳擔心我，但是我自己可以處理」，然後就能不太困難地繼續她的生活。檢查員已經從一個時時壓迫的獄卒，變成一個替她注意危險的友善「內在哨兵」。我希望，也預期，她下半輩子都能隨身帶著這項寶貴的資源。

接受不確定

我確保了珊蒂能瞭解，我們有種與生俱來的驅力，會掃描危險，對我們和他人發出警戒，要我們小心可能有危險的事物，這樣並沒有什麼不對。在小王子死掉後，我自己的檢查員確實找到理由變得更加警覺，而行醫也是擁抱這種檢查需求的持續努力。但是生活經驗也教會我們明白控制的極限。即使我們盡最大的努力，意外還是會發生。生命本來就是不可預料的。時間整合就是要我們放掉想確定一切事物的幻想，在盡力而為、確保安全之後放心，不再不合理地渴求全知全能。

匿名戒酒者協會美好的寧靜禱告，正呼應了這個放手的歷程：「願我能有寧靜的心接受我不能改變的，有勇氣去改變我所能改變的，並且有智慧分辨這兩者的差別。」寧靜、勇氣跟智慧，正是時間整合的核心。

我的一個親近如姊妹的朋友安琪拉，而她最近罹患了一種罕見並危及生命的疾病。她被送到當地的醫院，而她的家庭醫師動用了特權，幫她找來一大堆專科醫師。我在跟她通電話時，問說要不要我幫

她找一個對她的病症有專門研究的學界研究者。她說：「如果你覺得會讓你好過一點，就去找吧。」當然我不認為那是為了我自己的感覺，而是為了確保她得到「適當」的照顧。事實上我真的找到一個最近來到UCLA的學者，就專門研究她正面臨的問題。我打給安琪拉，說我們可以把她轉到大學附設醫院治療。她拒絕了。她說她對現在的醫療團隊覺得很自在，而身為一個復原中的酗酒者，感覺跟她信任而熟悉的人，保有穩定的連結，對她而言非常重要。她謝謝我提供的意見，然後我們掛了電話。

我不知道該怎麼辦。安琪拉聽起來很理性，但是我知道她的病情或許掩蓋了她的理智。但是如果她真的轉院，而迫在眉睫的手術沒有成功，我又會做何感想？我應該介入多少，即使我是想救她的命？我打電話給她的伴侶，討論轉到大學醫院的好處，但她告訴我，她同意安琪拉的決定——安琪拉應該做她覺得自在的決定。我又打電話回去給安琪拉，說我瞭解她的決定了，我只是打來問她好不好。她聽起來如此堅強——充滿了她在匿名戒酒協會這麼多年所學會的寧靜、勇氣與智慧。

幸運的是，安琪拉的手術很成功，她現在也都康復了。但是我體認到死亡的威脅多麼強烈地激發我想控制的驅力。我們想要相信健康青春會永遠屬於我們，我們想否認我們的死亡的必然性。有時候，不接受你得到的第一個醫療方式，而尋求其他的意見，獲得不同的診斷或治療計劃，是很好的做法。但有時候，我們之所以試圖控制，只是想避免必然存在的不確定。當我們體認到這種渴望確定與追求永恆的內在驅力，並將注意力重新專注於接受我們在宇宙萬物中的位置時，寧靜、勇氣與智慧，這些正念的特質，就會自然出現。

連結帶來的慰藉

我想用湯米的故事作為這章節的結尾。湯米是我三年前一個十二歲的病人，因為對死亡的偏執想法而來求助。當時他很親近的一個叔叔剛過世。九歲的湯米面對人生中第一個重大的喪失，這從此改變了他看待世界的方式。我們藉由肯定他的痛苦、他因為失去叔叔而產生的恐懼，以及對叔叔的哀悼，幫助他渡過了危機。半年的治療，加上他父母的幫助，他終於再度在家裡覺得安全，也能再度跟朋友玩在一起。他母親告訴我，在那之後的三年內，他似乎一直是個無憂無慮的快樂孩子。但是現在湯米卻開始深信他會在十六歲前因為天災而死掉。而且他告訴我，即使有時他不擔心這種厄運，也會隨時隨地都在想衰老和死亡會是什麼樣子。

「我們為什麼要意識到自己會死？」他問，他的眼神鑽透進我的眼裡。我可以感覺到他的傷痛，而湯米也主動提起他叔叔。在生命早期經歷喪失的孩子，經常會在每個成長階段，以不同的方式重新回顧當時的哀悼。我知道湯米現在進入了青春期的變遷，因此他前額葉的變化讓他能以更廣泛、更抽象的脈絡來思考他叔叔的死，並且連結到自己也必然要面臨的死亡。我告訴湯米，他的大腦正在發展，因此他現在獲得了更多前額葉的能力——還有伴隨而來的負擔，而能意識到時間的消逝和死亡的現實。基於湯米的大腦變化，和他無時無刻的存在焦慮帶來的痛苦，我決定教湯米一些鍛鍊正念的技巧。

我們第一次做冥想練習時，他的反應就很好。他說他「從來沒有這麼平靜過，真是神奇！我完全不覺得有什麼不對勁，好像一切都會沒事。太棒了。」我們在接下來幾次晤談中持續做正念練習，我也請

他每天在家練習大約十分鐘。我向他介紹我想像中的海洋意象，還有海洋表面之下的平靜之地。我希望他專注於呼吸，能夠帶他到寧靜的內在深處，讓他可以看到自己對死亡的憂慮只是他內心海洋表面上的波浪，讓他可以看著這些波浪在他的意識中來來去去，而不必感到這麼害怕。我鼓勵湯米只要留意自己的擔憂、念頭、恐懼，但不要加以批判——不要試圖將它們趕出或逐出意識之外，而要接受它們只是他內心的活動而已。

這次晤談快結束時，湯米說他發現了一件事。「我領悟到，如果有人認識我，例如我的家人跟朋友，那麼當我死的時候，我不會真的消失。有人認識我，這個念頭讓我覺得放鬆多了。我不擔心了。」

我們安靜地坐著，一起回味這深刻的領悟。他眼睛睜得大大的說：「只要有人認識我，我就不會消失。當我死的時候，我會成為萬物的一部分。」

我點頭。

「我會好好思考這點。」湯米說。

「我也會好好思考這點。」我說。於是我們的晤談就結束了。

湯米跟我在這條生命的道路上成為旅伴。當我們結伴同行時，父母與子女、病人與治療師、學生與老師、讀者與作者，我們不會找到問題的結尾，只能永遠接受挑戰，開放面對遭遇的一切，痛苦與歡愉、困惑與清明，一步步走過我們穿越時光的旅程。

1 參見 Sowell, Siegel, and Siegel, “Adolescent Brain and Cognitive Changes”; Sarah-Jayne Blakemore, “The social Brain in Adolescence”.

e,” *Nature Reviews: Neuroscience* 9 (2008): 267-77; Gogtay et al., “Dynamic Mapping of Human Cortical Development”。

- 2 譯註：Vladimir Nabokov，1899-1977，俄國人，後流亡德國及移居美國，以小說家、詩人、批評家和翻譯家身分享譽文壇，最有名的作品為《羅麗塔》（*Lolita*）。
- 3 參見G. A. Bradshaw et al., “Elephant Breakdown”, *Nature* 433 (2005) : 807。
- 4 參見Jennifer Freyd 對於動態表徵的研究：“Dynamic Mental Representations,” *Psychological Review* 94 (1987) : 427-38; “Five Hunches About Perceptual Processes and Dynamic Representations,” in David E. Meyer and Sylvan Kornblum, eds., *Attention and Performance XIV: Synergies in Experimental Psychology, Artificial Intelligence, and Cognitive Neuroscience* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1993) , 99-119。
- 5 參見Susan E. Swedo, Henrietta L. Leonard, and Judith L. Rapoport, “The Pediatric Autoimmune Neuropsychiatric Disorders Associated With Streptococcal Infection (PANDAS) Subgroup: Separating Fact from Fiction,” *Pediatrics* 113, no. 4 (2004) : 907-11。
- 6 選擇性血清素再吸收抑制劑 (SSRIs)是治療強迫症常用的藥物類型。但是以下這篇文章跟我有相同的看法，都認為藥物不應該是優先的治療選擇，尤其是對兒童或青少年患者。請參見：I. Heyman, D Mataix-Cols, and N. A. Fineberg, “Obsessive-Compulsive Disorder”, *British Medical Journal* 333 (2006): 424-29。關於強迫症的更進一步的研究，請見：S. P. Whiteside, J. D. Port, and J. S. Abramowitz, “A Meta-Analysis of Functional Neuroimaging in O

bsessive–Compulsive Disorder,” *Psychiatry Research* 132 (2004): 69–79; K. Richard Ridderinkhof et al., “The Role of the Medial Frontal Cortex in Cognitive Control,” *Science* 306, no.5695 (2004): 443–47; James Woolley et al., “Brain Activation in Paediatric Obsessive–Compulsive Disorder During Tasks of Inhibitory Control,” *British Journal of Psychiatry* 192 (2008): 25-31。

- 7 最早顯示可藉此種治療模式使症狀獲得長期改善，並使大腦功能改變的研究，是在加州大學洛杉磯分校所進行。其對成人採用的模式包括認知行為治療、對大腦功能的討論，並以正念作為治療要素之一。請參見Baxter et al., “Caudate Glucose Metabolic Rate Changes”。

終曲

擴大悲憫之圈：拓展自我

一九五〇年時，愛因斯坦接到一個猶太教士的來信¹。這位教士因為一場意外失去了兩個女兒。他在信中請求愛因斯坦給他啟發，讓他能幫助僅存的一個女兒哀悼她的姊妹。愛因斯坦的回覆是：

每個平凡人都是我們所稱的「宇宙」這個整體的一部分，是被局限在某個時間空間的部分。在他的體驗裡，他的思想與感受都與其他人隔絕開來，但這就像是意識上的視線錯覺。這種錯覺是我們的牢籠，將我們限制於個人的慾望，以及只開放給少數親人的感情。我們的任務是讓自己掙脫這個牢籠，擴大自己的悲憫之圈，擁抱所有生物以及整個美麗的自然。沒有人能完全達到這個目標，但光是努力邁向這個目標，就能夠帶來部分的解放，以及內在安全感的基礎。

跨領域整合的暢快人生

我在剛開始與男女老少各種病人共同進行心理治療時，是以促進八個領域的整合為工作框架。帶著人生中僵化或混亂模式而前來諮商的個人或伴侶，會跟我一起探究他們是如何深陷其中，並找出是哪些領域的分化或整合受到阻礙。當我們的工作有了進展，這些領域更加健全，身心健康的三腳架被穩定下來後，我經常發現有一種新的整體

感逐漸浮現。我的病人會以各種方式顯現他們越來越認知到自己屬於一個更廣大的整體，比在治療前所體會到的世界更加廣大。許多人會擔心心理治療跟沉思冥想都是「自我陷溺」的活動，但擦乾淨第七感的鏡頭，實際上反而會導向與自我耽溺跟向內沉迷完全相反的狀態。第七感似乎會直接使人深刻意識到想要回饋他人，想擴大關心的焦點，認同更遠大的目標。這種超越狹隘關係和社交世界、屬於更廣大整體的意識，會直接導向愛因斯坦所說的更寬廣的「悲憫之圈」。

舉一個簡單的小例子，例如跟死亡憂慮奮鬥的十二歲男孩湯米，在我們一起努力獲得我所稱的「時間整合」時，便自己發現到：感覺與他人相互連結，會減輕他的恐懼感與孤立感，因為「我死的時候，就會變成萬物的一部分。」這也可能產生較大的影響，例如經歷一段又一段令人挫折愛情的孤獨男人馬修，在努力解決自己的羞愧與孤立狀態時，也逐漸渴望參與超越自身利益的事，結果發現幫忙復育我們社區外圍的一片海灣，讓他充滿了目標與熱情。他可以動員他的企業經營技能與人脈，來保育我們的自然資源，不僅造福他並不認識的周遭人群，還能造福未來的世代，還有其他人。例如彼得跟丹妮絲，經由人際整合成為彼此的捍衛者，後來也主動捐錢給慈善機構，支持受到疾病重創的家庭。由於他們在各自的童年都經歷過不幸的喪失，因此這樣的舉動當然也對他們個人別具意義，但是他們關注的圈子已經從身邊的人擴大到更大意義的社群。

我當時還沒有什麼簡單的方式能描述這種發現——當人在這八個領域變得比較整合後，他們的自我意識也會擴大。「自我」的疆界變得廣大許多。最後我選擇用「昇華」這個字，意指我們可以「昇起而跨越」這八個整合領域。藉由昇華，我們消除了有時候相當狹窄的「我」的意識，而成為更大的身分認同的一部分，屬於一個甚至比我

們的人際關係都更廣大的「我們」。藉由昇華，我們能夠「整合各種整合」。

很重要的一點是，要達到這種昇華的存在，並不需要發展任何特殊技巧，只需要培養第七感的反思技巧。最後達到昇華整合的人，都來自各個不同的起點，一開始也是為了各種不同的理由，而有動力去發展不同領域的整合。有些人是面對立即的挑戰，迫切需要解決當前的衝突。有些人則是要處理許久以前未化解的喪失，消除尚未癒合的創傷或挫敗帶來的痛苦。藉由更深入、更反思地意識到自我與他人的內心，更敏銳地看見內在的世界，以及促進各個領域的整合。我們似乎並非只有一條單一的道路，許多的方式都能達到昇華。

自從人類史上開始有冥想的紀錄以來，冥想練習似乎也都在描述一個類似與萬物有真實連結的意識²。但是在人類的歷史上——或許尤其是在近代社會裡——我們似乎經常都將自己視為孤立的存在，是一個小舞台上的獨腳戲演員，頂多加上幾個挑選過的悲劇角色。其他劇場都不重要，或者甚至與我們的表演是相互競爭的。為什麼我們對自我的定義如此局限？

我 V.S. 他們

今天的科學實際上已經可以找出與較狹窄的自我定義，相對應的神經面向³。當我們的共鳴迴路啟動時，我們可以感覺到別人的感覺，而在皮質層創造出一個表徵，讓我們瞭解對方的內心可能是什麼狀態——因為那就跟我們的狀態相似——這時我們的心理與大腦就會啟動我們的第七感機制。我們打開內在鏡頭的蓋子，仔細看對方的臉，而能

看到潛藏在表面底下的內心。但是如果我們無法認同別人，那麼共鳴迴路就會關閉⁴。我們會把別人視為客體，只是「他們」而不是「我們」。此時我們的大腦內讓我們看見別人也有內在心智世界的迴路確實會封閉起來。

人類之所以有極度暴力的歷史，關閉同情迴路就是可能的解釋之一。缺少第七感時，別人就成為客體，而不再是主體，不再被視為跟我們一樣擁有值得尊重、甚至值得被瞭解的內心。在受到威脅時，我們可能扭曲對別人的看法，將我們的恐懼投射到他們的意圖上，而想像他們會傷害我們。我們也可能在對方根本沒有敵意時，感知到敵意，然後啟動受威脅的心理狀態下的「戰鬥—逃跑—凍結」求生反射。如果受威脅狀態在我們內心創造出「戰鬥」的反應，那我們就會不擇手段地將對方除之而後快。

感覺受到威脅，常會壓過我們的感知。有時候這對我們有利，例如我那次在山路上，就先「看」到我兒子面前幾步遠的那條蛇，之後才認知到恐懼感。但在其他時候，同樣的腦部機制可能大幅影響我們對待別人的方式。大腦造影研究顯示，當我們看到暗示危險跟威脅的照片，例如一把槍對著我們，或一張死亡車禍的近距離照片，我們的大腦就會立刻進入高度警覺⁵。就算這些影像是以很快的速度放映，讓我們無法在意識層面察覺，這些下意識的影像還是會影響我們的心理狀態跟行為。這類「死亡顯著性」（mortality salience）的研究一再顯示，我們對於「像我們」的人，會變得比較和善，比較努力去在乎他們的福祉⁶。他們會被視為同一宗族的成員，同一洞穴的居住者，因此我們會想保護他們，免於受到我們潛意識被促發而恐懼的傷害。但是相反的，如果對方「不像我們」，我們就比較可能以鄙夷輕忽的方式對待他們——彷彿他們是潛在的敵人與加害者。我們可以輕易地驅逐他

們，對他們的任何錯誤加諸比較嚴厲的懲罰，也對他們有較嚴苛的評斷。

如果我們無法認知自己在受到威脅的時刻，會以這些心理機制將人分類為「像我」與「不像我」，我們的人性就岌岌可危了。在這個全球化，資訊立即傳遞的高科技世界裡，缺乏第七感來遏制這些由下皮質驅動的快速反應警鈴，可能會帶來嚴重後果。

當我們只被求生反應驅使時，我們就可能無法運用全部或部分的前額葉皮質的九大功能，也就是芭芭拉說她「失去靈魂」時，所失去的功能。這時我們就很可能採取下下之策。當我們處於反射狀態時，我們只會訴諸於原始行為，而缺乏彈性或同情。我們會衝動行事，無法平衡情緒，也無法做道德思考。這種未經檢視的自動駕駛反應可能主導個人行為，也可能決定公共政策。缺乏第七感的反應是敵意而毫無彈性的，使我們喪失自己的道德羅盤，不再聽從理解與同情心，忘記我們仍可以同情威脅我們的人。

擴大自我認同

正向心理學的研究顯示，投身比個人自我更廣大的事物，會創造出意義感與幸福感⁷——這都是「快樂」的經驗中的精髓部分。舉例來說，當我們花錢在別人身上時，常會比花錢在自己身上，更感到滿足。這是根植在意義、連結，與恆定狀態中的身心健康——古希臘人稱這是幸福（eudaimonia），而現代人或許稱這是「內在」的或「真實」的快樂。矛盾的是，要獲得個人的快樂，就必須大幅拓展原本定義狹隘的自我耽溺。我們天生就被設定要屬於「我們」——並在與他人

建立有意義的連結時，進入更充實，或許是更自然的存在狀態。有生命的有機體都會將分化的各部分整合在一起，相反的，若缺少整合，它就會受苦而死亡。

科學已經證明，身心健康與真實的快樂都來自於將「自我」定義為互相連結的整體的一部分——與自己跟他人有真正的連結，破除自我隔絕的孤立疆界。發展出清澈的第七感鏡頭，覺察我們內在與人際之間的資訊和能量流，就能夠建立起這樣的連結。培養能力，察覺能量與資訊流，會幫助我們將「自我」擴大到我們的身體之外，顯示我們確實屬於一個互相連結的世界的根本真理。我們的「有機體」就是所有生物共存的廣大的群體。

但這項建議並不容易做到。要化解以大腦啟動模式創造出來，並經由社會人際互動來增強固著的心理感知，並不是簡單的任務。我們的人際關係會使我們早期的感知模式根深柢固，加深我們對世界的固定看法，與對自己內在敘述的信念。如果沒有內在的教育，教導我們暫停一下，向內反思，我們很可能習於以自動化反應來生活，臣服於文化與大腦皮質的影響力，而不得不走向孤立。

我們需要直接檢視皮質層如何經由先前的經驗，塑造出由上而下的影像，而遮蔽我們的視野。想獲得自己，甚至是整個世界的幸福，一部分的挑戰就在於要發展出足夠的第七感，清楚看見這些局限的自我定義，而能邁向自我內在與整體社群的更高層級整合。

清楚地看見內心

如果內心運作會自動局限我們的自我意識，通常讓我們認為自己

是跟他人隔絕開來的，那麼我們個人以及社會整體要如何做，才能擴大同理圈，化解這些由上而下的自動歷程？最有效的策略似乎還是讓我們清楚看見彼此的內心。

清楚看見內心，不僅可以提升生理、心理跟人際的健康，促成各個層面的整合，還能幫助我們消除彼此分隔的錯覺。我們會因此更同情自己與自己所愛的人，也會擴大自己的悲憫之圈，而超越我們眼前關切的圈子，將世界的其他面向囊括進來。這種昇華的認知會讓我們意識到自己是更廣大的世界裡，根本的一部分。當我們看到自己的一舉一動都會影響到我們置身其中、互相連結的生命網路，那麼物理上的區隔與差異就不再那麼重要了。當我們認為自己也是一切根本的連結，連結起過去存在的一切，以及軀殼都消失許久之後的未來的一切，那麼時間與距離的分隔也就不再是那麼重要的自我定義了。這就是昇華的精髓。

有了整合，我們的自我認同會隨之擴大。當我們擁抱這種互相連結的真實，我們的生活方式就會出現重大的改變，變得更體貼與關切更廣大的世界。當我們意識到關心彼此與關心地球的重要性，也就能看到，除了創造意義與快樂以外，昇華，以及孕育出昇華的整合，或許也是我們生存所不可或缺的。

從生理與基因觀點來看，人類的大腦在過去四萬年來或許沒有太大的進化——但是我們的內心卻不斷地持續進化⁸。今天出生的嬰兒跟數萬年前出生的嬰兒可能沒什麼不同，但是如果我們能夠用今天現代社會中一個成人的複雜神經結構，跟四萬年前的一個成人的大腦神經比較，就會看出巨大的差異。不同的環境會形塑極度不同的文化經驗，因此各個環境裡的成人的大腦，就會以極端不同的神經連結，來回應其能量與資訊流。

心靈運用大腦來創造它自己。當能量與資訊流的模式在文化當中與世代之間傳遞，就是我們的內在透過不斷演化的人類文化來塑造腦部的生長。這項科學新觀點帶來的好消息是，我們可以在現代生活中運用刻意的態度，使文化朝向正面的方向演進。只要我們培養對自己與他人的第七感，就能滋養下一代有同樣的內在認識，也讓這成為一種生活方式。我們可以主動地選擇增進內心的這種特質，而造福存在於此刻的彼此，和未來將行走在这土地上、呼吸這口氣，過著我們稱之為人類的世世代代。

-
- 1 這封信在數年後分別被引述刊登於《紐約時報》（*The New York Times*, March 29, 1972），與《紐約郵報》（*The New York Post*, November 28, 1972）。我第一次看到這些字句，是在Jon Kabat-Zinn的著作，*Full Catastrophe Living* (New York: Delta, 1990), 166，在此一併予以致謝。
 - 2 參見Jeffrey Moses, *Oneness: Great Principles Shared by All Religions*, revised and expanded edition (New York: Random House, 2002)。
 - 3 目前已經有數種方法可以幫助我們更深入釐清自我的特質與神經功能的對應關係。請參見：Jason P. Mitchell, Mahzarin R. Banaji, and C. Neil Macrae, “The Link between Social Cognition and Self-referential Thought in the Medial Prefrontal Cortex,” *Journal of Cognitive Neuroscience* 17, no. 8 (2005) : 1306–15; Decety and Moriguchi, “The Empathic Brain and Its Dysfunction”。

- 4 參見Mitchell, Banaji, and Macrae, “The Link Between Social Cognition and Self-Referential Thought”; Lucina Q. Uddin, Marco Iacoboni, Claudia Lange, and Julian Paul Keenan, “The Self and Social Cognition: The Role of Cortical Midline Structures and Mirror Neurons,” *Trends in Cognitive Sciences* 11 (2007) : 153-157; Matthew D. Lieberman, “Social Cognitive Neuroscience: A Review of Core Processes,” *Annual Review of Psychology* 58 (2007) : 259-289; Vittorio Gallese, Christian Keysers, and Giacomo Rizzolatti, “A Unifying View of the Basis of Social Cognition,” *Trends in Cognitive Neurosciences* 8, no. 9 (2004) : 396-403 °

- 5 Ahmad R. Hariri et al., “The Amygdala Response to Emotional Stimuli: A comparison of Faces and Scenes,” *Neuroimage* 17, no. 1 (2002) : 317-23; Yi Jiang and Sheng He, “Cortical Responses to Invisible Faces: Dissociating Subsystems for Facial-Information Processing,” *Current Biology* 16, no. 2 (2006) : 2023-29 °

- 6 參見Holly McGregor et al., “Terror Management and Aggression: Evidence That Mortality Salience Motivates Aggression Against Worldview-Threatening Others,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, no. 3 (1998) : 590-605; Susan T. Fiske, “Social Cognition and the Normality of Prejudgment,” in John Dovidio, Peter Glick, and Laure Rudman, eds., *On the Nature of Prejudice*, (Malden, Mass.: Wiley Blackwell, 2005) ; Mario Mikulincer and Victor Florian, “Exploring Individual Differences in Reactions to Mortality Salience: Does Attachment Style Regulate Terror Management Mechanisms?,” *Journal of Personality and Social Psychology* 79, no. 2 (2000) : 206-73; Joshua Hart, Phillip R. Shaver, and Jamie L. Goldenberg, “Attachment, Self-Esteem, Worldviews, and Terror Management

: Evidence for a Tripartite Security System,” *Journal of Personality and Social Psychology* 88, no. 6 (2005) : 999-1013。另可參考Samuel Bowles, “Group Competition, Reproductive Leveling and the Evolution of Human Altruism,” *Science* 314, no. 5805 (2006) : 1569-72; Charles R. Efferson, Rafael Lalive, and Ernst Fehr, “The Co evolution of Cultural Groups and In-Group Favoritism,” *Science* 32, no. 5897 (2008) : 1844-49; Susan T. Fiske, “What We Know About Bias and Intergroup Conflict, the Problem of the Century,” *Current Directions in Psychological Science* 11 no. 4 (2002) : 123-28。

7 許多研究顯示，即使中了樂透，也不一定會讓你快樂。跟一般認知相反的是，我們認為會讓自己快樂的事物，跟實際上會讓我們快樂的事物，並不一定相同。請參見Seligman, *Authentic Happiness*; Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness* (New York: Random House, 2006) ; Lyubomirsky, *The How of Happiness*; Elizabeth W. Dunn, Lara Baknin and Michael I. Norton, “Spending Money on Others Promotes Happiness,” *Science* 319, no. 5870 (2008) : 1687-88. 另請參見Dacher Keltner, *Born to Be Good* (New York: W. W. Norton, 2009)。

8 以下這些參考文獻探討的是社會因素如何在人類大腦——包括其尺寸大小與複雜性——的演化當中，扮演重要的角色。我們的文化經驗會利用我們由基因形塑的潛能，直接影響每個人大腦的發展。請參見David Lewis-Williams, *The Mind in the Cave* (London: Thames and Hudson, 2002) ; Steven Mithen, *The Prehistory of the Mind* (London: Thames and Hudson, 2002) ; Donald Merlin, *A Mind So Rare*, (New York: Norton, 2001) 。有關認知的演化，則請參見：Michael Tomasello, *The Cultural Origins of Human Cognition* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1999)

◦ 另請參見Michael Balter, “Brain Evolution Studies Go Micro,” *Science* 315 (2007) : 1208-11; R. I. M. Dunbar and Suzanne Shultz, “Evolution in the Social Brain,” *Science* 317, no.5843 (2007) : 1344-47 ◦

謝詞

這本書的計劃似乎涵蓋了我整個前半生，而期間有許許多多人都參與了這趟旅程，為這本書貢獻良多。從我念醫學院的頭一天開始，我所接觸的所有病人都是促使我建立第七感概念的主要動力。我何其榮幸，能夠受邀參與他們的人生，分享他們在奮鬥中的痛苦與困惑，以及他們在勝利時的清明與喜悅。有機會與他們一起瞭解與改變他們的人生，陪伴他們將傷痛與絕望轉化成韌性與力量，讓我獲得了個人生活上與專業領域上遠超過我所能想像的領悟。這些領悟給予了我寫作本書的直接動力——而正是我所有病人的奮鬥集合成的智慧，才能賦予第七感強大的聲音。

我要由衷感謝我的老師們，在我接受精神醫學的臨床與研究訓練時，給予我珍貴的指導：在我念醫學院時的金恩·貝瑞辛博士（Gene Beresin）、李斯頓·翰文博士（Leston Havens）、大衛·何索博士（David Herzog），及已經過世的湯姆·威特菲（Tom Whitfield）博士；在我擔任住院醫師期間的葛登·史特勞斯博士（Gordon Strauss）、喬伊·亞格博士（Joel Yager），還有已經過世的丹尼·康特威爾博士（Danny Cantwell）及羅柏·史多勒（Robert Stoller）博士；以及在我進行研究時指導我的羅柏·畢約克博士（Robert Bjork）、克利斯·韓尼克博士（Chris Heinicke）、艾瑞克·海斯博士（Eric Hesse）、瑪麗·曼因博士（Mary Main），以及瑪麗安·史格曼博士（Marion Sigman）。

我還要感謝從我開始接受醫學訓練以來，過去三十年在臨床界的

同事的支持。在人際神經生物學剛萌芽的時期，「第七感研究中心」的學生與同事也提供了許多充滿活力的精采討論。此外多年來有許多人讀過本書初稿，我也要感謝他們提出的建議與問題。其中幫助最大的包括邦妮·貝德諾許（Bonnie Badenoch）、艾瑞克·柏格曼（Eric Bergemann）、蒂娜·布萊森（Tina Bryson）與史考特布萊森（Scott Bryson）夫婦、琳恩·柯特勒（Lynn Cutler）、艾瑞卡·艾莉斯（Erica Ellis）、唐娜·艾曼紐（Donna Emmanuel）、史黛芬妮·漢彌頓（Stephanie Hamilton）、瓊安·羅森柏格（Joan Rosenberg），以及奧柏瑞·史格（Aubrey Siegel）。我還要謝謝我所指導的實習醫師，包括葛柏·艾克豪斯（Gabe Eckhouse）、狄妮·艾許斯坦（Deanie Eichenstein）以及艾倫·史特瑞（Ellen Streit），以及藍燈書屋的貝絲·皮爾森（Beth Pearson）、湯姆·皮東尼克（Tom Pitoniak）與凱特·諾瑞斯（Kate Norris）如此仔細閱讀這本書的最後完稿，並給予深具洞見的評論。在藍燈書屋將本書呈現在世人眼前的過程中，布萊恩·麥克藍登（Brian McLendon）以及卡洛琳·史瓦茲（Carolyn Schwartz）也扮演了很重要的角色。

「全球人際神經生物學學會」（Global Association for Interpersonal Neurobiology Studies）是一個很棒的團體，集合了許多志同道合的朋友。我們都相信，看見人的心理有助於提升個人與社會整體的生活。加州大學洛杉磯分校的「文化、大腦與發展中心」（UCLA Center for Culture, Brain, and Development, CBD）所支持的「心理文化研究基金會」（Psychocultural Research Foundation），以及「正念認知研究中心」（Mindful Awareness Research Center, MARC），在我學術生涯剛開始時，以及後來從事臨床工作時，都給予我很大的支持，讓我能在臨床工作之餘，仍以學術研究作為治療工

作的堅實基礎。這兩間大學研究中心的研究人員提供了重要的學術支持，讓在心理治療的主觀世界工作而希望結合兩者的我，持續受到挑戰與刺激，而不得不進行嚴謹的思考。我要在此感謝「正念認知研究中心」的蘇·史麥利（Sue Smalley）、黛安娜·溫斯頓（Diana Winston），以及蘇珊·凱瑟·格林藍（Susan Kaiser Greenland）；還有「文化、大腦與發展中心」的米瑞拉·達布瑞托（Mirella Dapretto）、派翠西·葛林菲爾德（Patricia Greenfield）、艾利·歐克斯（Eli Ochs）、艾倫·菲斯克（Alan Fiske）、馬可·艾可波尼（Marco Iacoboni）以及艾倫·舒曼（Allan Schumann）。我另外還要感謝所有致力於以著作推廣人際神經生物學，試圖連結研究、臨床工作和教育這三者的所有作者——尤其是羅·柯左利諾（Lou Cozolino）與艾倫·蕭爾（Allan Schore）。他們也是從一開始就與我並肩努力結合科學與心理治療的好友與戰友。此外我還要感謝「終生學習研究院」（Lifespan Learning Institute）的瑪麗安·索羅門（Marion Soloman）與邦妮·葛爾斯坦（Bonnie Goldstein）給予我無盡的支持和革命情感。此外我也想在此深深感謝「亞特拉斯基金會」（Atlas Foundation）、「亞提亞斯基金會」（Attias Foundation）以及「柯林家庭基金會」（Kirlin Family Foundation）所給予的支持。

同事與朋友都是刺激我在個人與學術上不斷成長的重要助力，也對這項計劃提供了珍貴的反思。黛安娜·艾克曼（Diana Ackerman）、丹·高曼（Dan Goleman）、喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）、傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）、瑞吉娜·帕利（Regina Pally），跟瑞奇·西蒙（Rich Simon）在我心中親如手足，我要深深感謝他們在許多艱難時刻給予的友誼與支持。此外，我也想在此紀念我親愛的朋友與同事，約翰·歐唐納修（John O'Donohue）。他雖然

英年早逝，但他偉大的著作與他對生命的熱愛仍不斷為我每天的生活帶來啟發。

我的兩個孩子給予了我價值非凡的支持。他們的幽默與生動的爭辯，也讓我時刻戒慎恐懼，從來不會將任何事視為理所當然。任何家中有青少年的人可能都知道，在坦誠直率的十幾歲孩子面前，你是不可能變得志得意滿、自以為是的。

我太太，卡洛琳威許（Caroline Welch）是我人生中智慧與鼓勵的泉源，也給予我無比的啟發與靈感。卡洛琳讀過這本書不斷演變的每一次手稿，而她的評論也成為這本書中不可或缺的部分。我對擁有這段美好的關係由衷感恩。

我還要深深感謝我的寫作經紀人與朋友，道格·亞柏朗（Doug Abrams）。他跟我一樣深信，將理念帶給這個世界，就能以一字一句，一次一小步地帶領世界邁向正面的方向。我自己的人生就因為我們的關係而提升。我們在著手這個計劃時，也開始尋找有共同理念的發行人，而最後能找到班騰出版社（Bantam）的東妮·柏班克（Toni Burbank）對我們而言猶如夢想成真。從初識到現在的數年來，東妮始終一如她的名聲，是個優秀傑出且不吝支持的得獎發行人。我們的關係，在我們共同埋首研究每一章每一頁中成長。我也從親身經驗中發現，她不但是冰雪聰明的文字魔法師，還非常幽默風趣。我十分感激她對這項計劃的投入，更驚異她能如此善用第七感，在我們掙扎於科學細節與敘述流暢度之間時，還能隨時把讀者的閱讀經驗放在心上。擔任本書主要編輯的貝絲·羅許鮑恩（Beth Rashbaum）也提供了無比的助益，是我們團隊的重要資產。她的熱誠、深具見地的提議，以及開闊的視野，提供了許多關鍵的補充。貝絲、東妮跟道格一路陪伴我完成這趟孕育《第七感》的旅途，對於他們，我真的有說不盡的感

謝。

附錄

以下我們整理出達成第七感、整合，與身心健康的方法，其背後的十二個基本概念，以及相關的術語和理念。

1. 「身心健康的三角支柱」包含了人生的三個層面：人際關係、心智，與大腦，也就是形成身心健康三角的三個點。人際關係指的是我們與人互相連結和溝通時，能量與資訊的分享。大腦指的是這些能量與資訊流通的生理機制。而心智指的則是調節能量與資訊流的歷程。這個三角形並非意味著要將我們的人生分成三個分離的部分，而是代表能量與資訊構成的單一系統的三個面向。
2. 「第七感」指的是一個歷程，讓我們能藉此監督與調整身心健康三角形中的能量與資訊流。第七感的監督面向包括能夠意識到我們內心之流，能夠感知它在我們神經系統內的流動，並經由人際關係意識到別人的內在支流，包括利用各種溝通媒介，分享彼此的能量與資訊流。之後我們才能經由心理的基本面向，也就是認知與意圖，而調整能量和資訊流，直接影響它在我們人生中採取的途徑。
3. 「系統」是由彼此互動的許多個別部分所組成。就人類系統而言，這些互動通常牽涉到能量與資訊流。能量是讓我們能做某些事的物理特質，而資訊則是代表自身以外其他事物的表徵。舉例來說，語言跟想法都是我們用來互相溝通的資訊單位。人際關係則包含了我

們跟他人結合，在家庭、團體、學校、社區，跟社會等單位中的互動。

4. 我們可以定義身心健康就是系統整合時會產生的結果。整合代表將一個系統分化的各部分連結起來。分化讓各個組成部分可以變得有獨特性，獲得專門的功能，並維持相當程度的自主。連結則讓各部分的功能可以互相配合。促進整合包含了同時助長分化與連結。而我們就能利用第七感，刻意創造出生活中的整合。
5. 當一個系統能開放接收外界的影響，並有能力變得混亂，就被稱為動態的、非線性的複雜系統。當這類型的系統獲得整合，就會朝向最有彈性，最有適應力的方向邁進。我們可以用一個首字組合，「FACES」，來記得一個系統整合之流的特色：彈性（Flexible）、適應力（Adaptive）、連貫（Coherent）、活力（Energized），以及穩定（Stable）。
6. 「整合之流」指的是一個系統的動作主要都遵循著整合的FACES之流，並具備和諧的特質。這種河流的兩邊河岸分別代表混亂與僵化。當一個系統出現混亂或僵化的特徵，我們就能察覺它失去了整合，不再處於和諧或健康的狀態。反覆出現勃然大怒或驚恐萬分的情緒，或者被癱瘓無力或生活空虛的感覺籠罩，都是脫離整合之流，而進入混亂或僵化狀態的例子。
7. 我們可以用「八個領域的整合」來促進身心健康。這八個領域分別是意識的、水平的、垂直的、記憶的、敘述的、狀態的、人際的，

以及時間的整合。既然心智是由身體及人際互動形成，調節能量與資訊流的歷程，那麼我們就能藉由刻意聚焦認知，而引導能量與資訊流在大腦和人際關係中都邁向整合。當這些領域的整合都被培養出來，第九個領域，昇華的整合（transpirational integration）就可能自己浮現出來，讓我們覺得自己屬於一個廣大許多，互相連結的整體。

8. 人際關係中的整合包含了人與人之間同頻率的溝通。每個人的差異都應該受到尊重，之後再連結成為一個「我們」。大腦的整合則包含了連結各自分離而分化的神經區域，以及它們各種不同的專責功能。這裡所稱的大腦指的是分布在全身各處的廣泛的神經系統。隨著注意力焦點的轉移，能量與資訊流就會被引導流經不同的特定神經迴路。因此我們可以說心智會利用大腦，來創造它自己。集中的注意力會啟動特定的神經通道，並建立基礎，由此改變這些啟動神經元之間的連結，這就是所謂「神經可塑性」的基本歷程。心智的作用——調節能量與資訊流——實際上就能改變大腦的構造。因此第七感就讓我們可以創造出神經的整合。
9. 大腦中被稱為「中央前額葉皮質」的高度整合區域，其具備的功能就是神經整合的一個絕佳例子。前額葉中，位於額頭正後方的區域（包含前扣帶、前額腦區底部皮質、內側以及腹側前額葉皮質）被稱為中央前額葉皮質區域，而其中的整合性纖維將整個皮質層、邊緣區域、腦幹、嚴格定義的身體，甚至人際之間的社交系統，全都連結在一起。中央前額葉皮質因為這多面像的神經整合而具備的九大功能包括：（1）身體的調節；（2）同頻率的溝通；（3）情緒的

平衡；（4）反應的彈性；（5）恐懼的調整；（6）同理心；（7）洞見；（8）道德意識；以及（9）直覺。這張清單應該足以囊括許多人對於身心健康的描述。科學研究證實，向內觀看的反思，正需要以上這些特質。此外，這張清單中的前八項也被證實是安全而充滿關愛的親子依附關係，所能引導出的成果。這張清單分顯示了整合為何能促進身心健康。

10. 第七感不僅來自於中央前額葉皮質。以開放、觀察跟客觀的態度，穩定第七感的鏡頭，進而聚焦於自我心理的反思練習，也很可能促進這些整合性中央前額葉纖維的生長。我們用SNAG這個字首組合來代表我們可以「刺激神經啟動與成長」（Stimulate Neuronal Activation and Growth）。這是神經可塑性的基礎，也是我們藉由經驗——包括聚焦注意力的經驗——來改變大腦構造的基礎。第七感透過這個方式幫助大腦邁向整合，也顯示我們能夠刻意地在不同領域中，促進其連結與分化。

11. 「容忍限度」指的是我們可以容忍激發的程度，表示我們在此程度內仍可以保持在整合的FACES之流內，維持和諧的生活。提高容忍的限度能讓我們在生活中更具有韌性。當我們的容忍限度降低時，能量與資訊流就可能超出容忍界限，使我們的生活變得混亂或僵化。就我們的主觀經驗而言，容忍限度內的整合狀態就是覺得活得自在，覺得身處在和諧的FACES之流，循著整合之流的河道前進。當我們SIFT自己的內心——追蹤主宰內在世界的感官感覺、意象、感受，與思考時，就能監督在我們的容忍限度內每一時刻的能量與資訊流，並隨時調整自己的內在狀態，以保持在FACES之流內，維持

整合。到最後，我們不但能藉由這樣的監督與整合改變自己當下的「狀態」，還能改變自己長遠的「特質」，顯示我們可以藉著改變大腦的動態調節迴路，而提升自己對各種感受或情境的容忍限度。

12. 我們可以用「認知輪」這個視覺形象來比喻內心。我們可以待在這個輪子中心，開放而接納的軸心，來意識輪框邊緣所傳來的心理活動，而不會被這些活動淹沒。當軸心獲得強化，我們就比較能保持觀察、客觀而且開放，而得以提高容忍限度，在生活中更有韌性。第七感便運用這種重要的能力，而能保持開放接納，更清晰深入地監督內在世界。這時我們就已經有充分準備，而能調整自己內在的世界與人際之間的世界，促進整合，使自己的人生更充滿同理心，邁向心理與身體的健康。

NEXT 251

第七感：啟動認知自我與感知他人的幸福連結

Mindsight: The New Science of Personal Transformation

作 者 丹尼爾．席格 (Daniel J. Siegel)

譯 者 李淑琄

主 編 李筱婷

編 輯 謝翠鈺

封面設計 林芷伊

美術編輯 吳詩婷

執行企劃 曾睦涵

發行人 趙政岷

出版者 時報文化出版企業股份有限公司

10803 台北市和平西路三段240號7樓

發行專線—(02)2306-6842

讀者服務專線—0800-231-705．(02)2304-7103

讀者服務傳真—(02)2304-6858

郵撥—19344724 時報文化出版公司

信箱—台北郵政79-99 信箱

時報悅讀網—<http://www.readingtimes.com.tw>

法律顧問 理律法律事務所 陳長文律師、李念祖律師

印 刷 盈昌印刷有限公司

二版一刷 2018年12月14日

定 價 新台幣420元

MINDSIGHT: The New Science of Personal Transformation

By Daniel J. Siegel

copyright ©2010 by Mind Your Brain Inc.

This edition arranged with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Complex Chinese edition copyright © 2018 China Times Publishing Company

All rights reserved.

缺頁或破損的書，請寄回更換