

成為另一半的專家-從腦科學談伴侶相處

撰文 / 徐菀庭

「每次吵架總會情緒激動，然後就不由自主的說出一些傷人的話，事後又很後悔……」

「相愛容易相處難。」有時我們真的很愛一個人，但卻用錯了方法，導致這份愛在衝突中被消磨殆盡。其實我們每個人在親密關係中，都有屬於自己的模式，而這個模式的秘密就藏在大腦裡。隨著腦科學越來越發達，伴侶治療師也嘗試透過這些生理的數據，來解釋愛情中那些我們好像知道，卻又說不清楚的「感覺」。利用這些知識，再加上一些練習，每個人都可以成為另一半的專家，讓彼此在關係中更自在、幸福。

人類是演化而來的動物，在演化的過程之中，我們的大腦保留了部分原始的腦，在其上又長出了更高等的功能。我們可將這些不同的腦區分為三類(Cozolino, 2014)：

1. 爬蟲類的腦：包含腦幹、小腦等核心構造，主要負責掌管生命現象、內分泌以及反射。
2. 哺乳類的腦：包含邊緣系統，主要負責掌管情緒、記憶等。
3. 靈長類的腦：最外層的大腦皮質、胼胝體等，主要負責認知、策劃以及運算功能。

哺乳類的腦

特別的是，在哺乳類的腦中，有一個特別的構造，叫做「杏仁核」(amygdala)，專門掌管情緒，特別是恐懼的情緒。杏仁核不只對帶有威嚇意味的話語敏感，更能夠偵測不友善的聲音、肢體動作或語氣、味道。當它感覺到這些危險的訊息時，會直接啟動「戰或逃」的機制，採取攻擊的行動或離開現場。杏仁核是在演化的過程之中，幫助我們能夠第一時間避開危險的重要角色，但有時候卻也會讓我們做出一些失控的行為，例如在吵架中大聲吼叫，或是失去理智的摔門離開。

靈長類的腦

另一個部分，靈長類的腦則是我們主要的內在調控者，也就是「理性的腦」。當我們

沒有面臨重大危險時，靈長類的腦會依循我們內心的聲音以及社會化後的價值觀，比較、思考後做出符合意志的決定。在正常運作的情況下，靈長類的腦能夠發揮他們的智慧，保持雙方的和諧，維繫親密關係。

當伴侶的眼神勾起你的生存恐懼

從演化角度看，人類從很古老的時期就是群居動物，落單意味著死亡。因此任何會破壞關係的訊號，即使非常微小，也會讓我們的杏仁核亮起紅燈。小時候我們能夠看著媽媽，就知道她現在心情不好；長大後，親密伴侶不悅的臉部表情、倏忽揚起的聲調、強烈而急促的動作特別容易激起我們的警戒(甚至有時只是自己的猜想)。只不過這些訊號會先傳到杏仁核，所以不見得每次我們都會意識到原來我們已經進入「戰或逃」的備戰狀態中了。當杏仁核接手大腦的控制權，理性和社會化的那一部分就很難發揮影響力，甚至有時候會淪為幫著攻擊或逃跑的幫兇，說出一些看似理智但實際上違背初心的話。

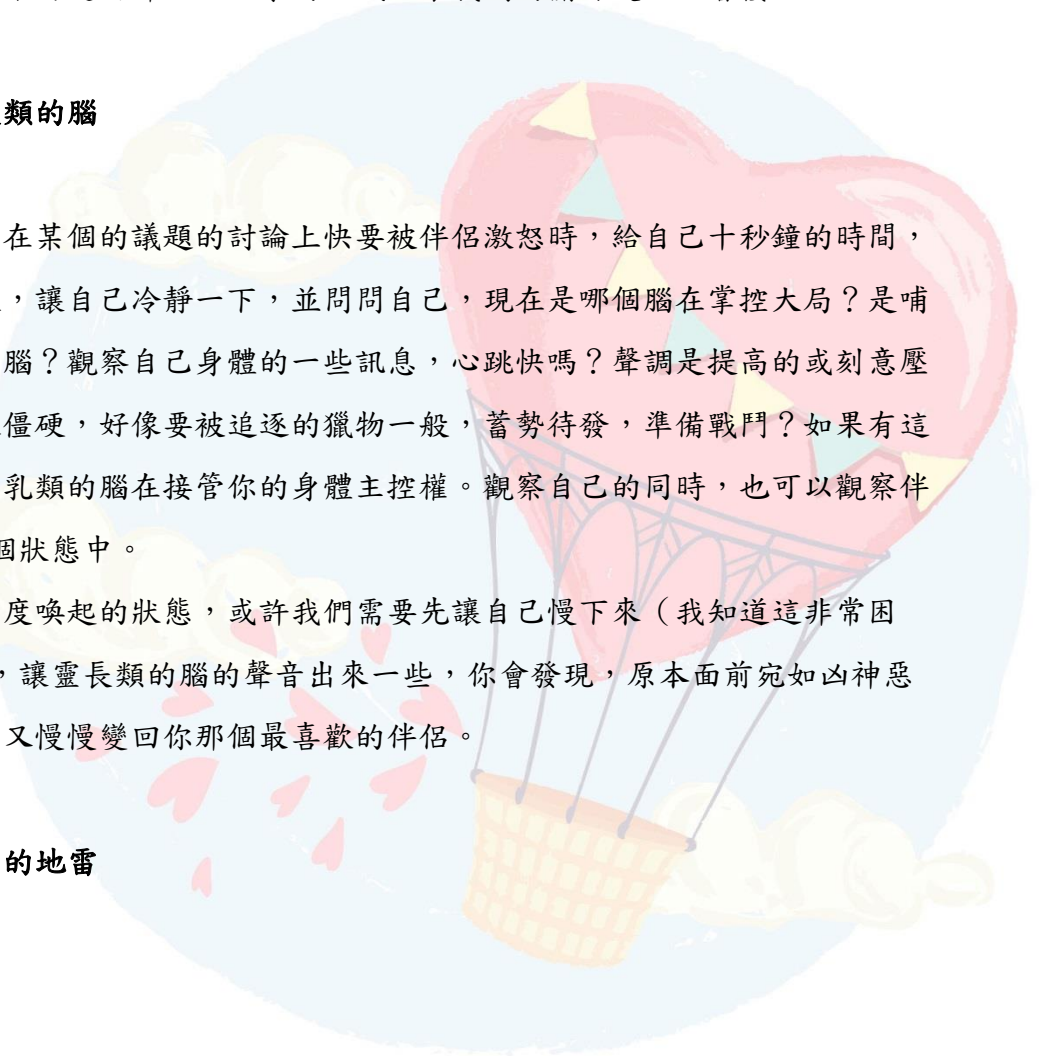
如果我們能夠意識到杏仁核在伴侶吵架之中扮演的角色，並且隨時對它的影響保持清楚——它只是當時的一句話或一個小事件引起，接納這些感受，我們有機會調整彼此的親密關係，讓關係更加穩定。不妨運用神經心理學的知識，讓我們的關係更上一層樓吧！

小練習一：召喚靈長類的腦

下一次當你發現在某個的議題的討論上快要被伴侶激怒時，給自己十秒鐘的時間，先暫時離開現場，深呼吸，讓自己冷靜一下，並問問自己，現在是哪個腦在掌控大局？是哺乳類的腦？還是靈長類的腦？觀察自己身體的一些訊息，心跳快嗎？聲調是提高的或刻意壓低？是不是整個身體都很僵硬，好像要被追逐的獵物一般，蓄勢待發，準備戰鬥？如果有這些現象，很可能目前是哺乳類的腦在接管你的身體主控權。觀察自己的同時，也可以觀察伴侶，看看她/他正處在哪個狀態中。

若雙方都在杏仁核高度喚起的狀態，或許我們需要先讓自己慢下來（我知道這非常困難！），給自己一點時間，讓靈長類的腦的聲音出來一些，你會發現，原本面前宛如凶神惡煞、必須被擊倒的猛獸，又慢慢變回你那個最喜歡的伴侶。

小練習二：探索伴侶的地雷



在你和伴侶沒有吵架、輕鬆聊天的時候，或許你們可以試試看這個練習，作為一場體驗遊戲。你和伴侶可以交換體驗，觀察自己在這些練習時的感受如何？

- 一、 調整自己說話的快慢、音調與音量，並嘗試用不同的語氣說話。
- 二、 觀察自己在說話時的感受，並和伴侶討論他的感受。
- 三、 請伴侶分享，什麼樣的語調會激起他的杏仁核反應，讓他想要反擊或逃跑？
- 四、 整理這些資訊，並在未來的互動之中，注意這些細微的語調對你自己以及伴侶的影響，嘗試避免那些會激起對方杏仁核反應的語調，並在自己被激起情緒反應時有所覺察。

關係的經營需要雙方細心呵護，以及對伴侶的尊重與了解。若我們能知道哪些透過表情與肢體傳遞的背後真正的訊息，觀察哪些會激起對方的杏仁核警戒；或是做哪些事情、說哪些話方最能讓對方感覺被安撫，在這段關係中，雙方都能感覺到深深的被愛，那不就是我們所追求的嗎？

參考資料

- Cozolino, L. (2014). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*. WW Norton & Company.
- Tatkin, S. (2012). *Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship*. New Harbinger Publications.

