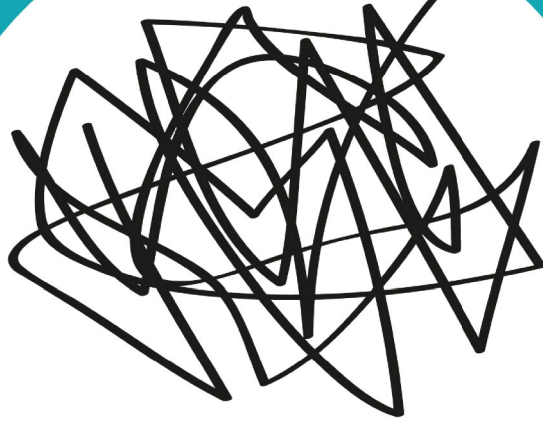




為何痛苦的記憶總是 揮之不去？

心有千千結，如何才能不打結

王志祿 / 柏仁醫院副院長

你是否也曾有過這樣的經驗：與朋友歡聚的愉悅時光、旅行中令人驚嘆的美景，這些快樂的回憶，卻往往隨著時間的流逝而逐漸淡忘；反倒是那些令人感到痛苦的經驗，例如童年時期被責罵的場景、感情上的創傷或是工作上的重大失誤，卻像電影的慢動作回放般，不斷地在腦海中浮現，揮之不去，甚至影響著我們的情緒和生活。究竟是什麼原因，讓痛苦的記憶如此深刻，揮之不去呢？

人類如何處理負面情緒甚至痛苦事件，可分下列幾個層面來了解：

大腦的運作機制

心理學家指出，大腦天生就比較容易記住痛苦的事情。這是因為當我們經歷負面情緒時，大腦中與情緒處理相關的區域，如杏仁核和海馬迴等，會被激活並促使記憶形成。杏仁核是大腦中掌管情緒，尤其是恐懼和侵略性情緒的區域，它在情緒記憶的提取過程中扮演著重要的角色，杏仁核的活躍程度越高，情緒的強度就越大。

此外，痛苦的記憶不僅更加鮮明，也更不容易被扭曲。負面情緒會導致大腦釋放出神經



傳遞物質，例如去甲基腎上腺素（Nor-adrenaline）和皮質醇（Cortisol），這些物質會加強記憶形成過程中的神經連結，使負面記憶更加深刻。同時，壓力荷爾蒙，如腎上腺素和皮質醇也會影響杏仁核，進而調節和強化記憶。這些荷爾蒙會作用於杏仁核基底外側核，這個區域負責儲存恐懼制約反應。當我們處於不利的情況下，這些荷爾蒙會被釋放出來，進而增強我們對負面事件的記憶。

負面情緒通常伴隨著強烈的生理反應，例如心跳加速、呼吸急促等，這些生理反應也會

增強大腦對悲傷記憶的儲存和回憶。相對地，快樂的情緒並不會引起大腦中記憶形成相關區域的強烈活動，因此快樂的記憶相對較淺。

此外，"情緒情境維持與提取模型 (Emotional Context Maintenance and Retrieval, eCMR)" 認為，負面情緒可以作為一種情境維度，影響記憶的編碼和提取。這個模型解釋了負面記憶更容易被提取的原因，因為負面情緒的情境比時間或其他情境更容易被重新召回。

演化的角度

從演化的角度來看，記住痛苦的經驗有助於人類趨吉避凶，避免重蹈覆轍。在人類演化的過程中，充滿了各種危險和挑戰，例如天災、猛獸攻擊、部落戰爭等。記住這些痛苦的經驗，可以幫助人們學習如何應對危險，提高生存的機率。研究發現，壓力會增強記憶，使人們更容易記住壓力經驗。這是因為壓力事件中的物件彼此之間的連結更加緊密，並且與其他經驗中的物件區分開來，這使得壓力記憶更具獨特性，也更容易被提取。

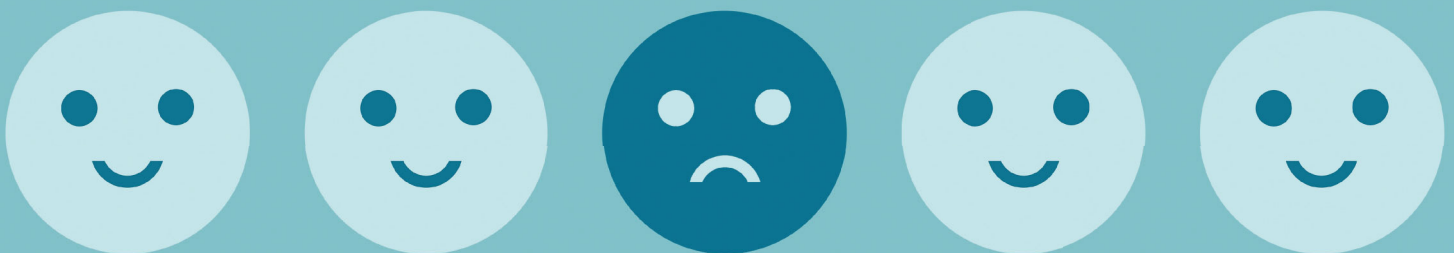
舉例來說，如果一個人曾經被毒蛇咬傷，他就會記住這個痛苦的經驗，並且在未來更加小心避免接觸毒蛇，甚至產生「杯弓蛇影」的幻象！這種趨吉避凶的本能，深深烙印在人類的基因中，也解釋了為什麼痛苦的記憶更容易被記住。

然而，這種記住負面經驗的演化優勢，在現代社會也可能帶來一些負面影響。例如，戰爭退伍軍人有時會在回到平民生活後，這些經歷戰場的殘酷會造成極大的痛苦。過度沉浸在負面記憶中，也可能導致心理健康問題，例如創傷後壓力症候群 (PTSD)。

社會與文化的影響

除了生理和演化因素之外，社會和文化因素也會影響我們對痛苦記憶的保存。文化規範會形塑人們如何看待和處理痛苦的經驗。在某些文化中，人們習慣壓抑負面情緒，避免談論痛苦的經歷。這種壓抑可能會導致痛苦記憶被埋藏在潛意識中，難以釋懷，甚至可能導致身心健康問題。

相反地，有些文化鼓勵人們表達情緒，分享痛苦的經驗並將其視為生命中重要的學習和成長機會。透過與他人分享，可以幫助人們重新詮釋痛苦的記憶，找到新的意義和價值，進而放下過去，繼續前進。此外，社會對創傷的態度也會影響個人應對和克服困難經歷的能力。如果一個社會對創傷抱持開放和接納的態度，那麼經歷創傷的人就更容易尋求幫助和支持，從而更適切地應對創傷。



如何克服痛苦的記憶？

雖然痛苦的記憶難以磨滅，但我們可以學習如何與之共存，甚至將其轉化為成長的動力與養分。以下是一些克服痛苦記憶的方法：

尋求外部支持：

◎**面對念頭的練習**：念頭，可大可小，即我們的想法、意識、信念。對人生有著極其深遠的影響。它決定了我們的情緒、行為、習慣，進而塑造我們的性格、命運，甚至影響我們的人生方向。透過練習與念頭的互動，可以幫助我們放下過去，活在當下。「**念起即覺，覺已不隨**」是一個很好用的方法，與大家分享！這句話蘊含了深厚的禪修智慧，主要在於「覺察」與「不執著」。我們可以拆解其意涵如下：**1.念起即覺**：當念頭生起的那一刻，馬上覺察到它的存在。這是一種高度的自覺與內觀能力，能夠即時發現自己的心念變化，而不被念頭所蒙蔽。**2.覺已不隨**：一旦覺察到了念頭的生起，便不再隨之起舞，不讓它牽引著自己的情緒，甚至誘發後續不好的行為。這不是壓抑念頭，而是以澄明的覺知來看待念頭，讓念頭如浮雲般來去，而不執著於心。即時的覺知讓我們不會陷入無明與執著。「不隨」則不讓念頭牽引自己的情緒和行為，就能保持內心的自在與安定。這句話可以作為一種日常的心法，隨時對外在的境（泛指人、事、時、地、物）來練習，並提醒自己：當煩惱、憤怒、貪念生起時，立即察覺（念起即覺）。既然已經覺察，就不必被它控制，也不需要過度反應（覺已不隨）。這種調適方式，能讓我們在人生的起伏與變化中，保持一種清明與穩

定，不受情緒、欲望或外境的影響而長留於痛苦記憶之中，更能真正體驗到內心的自在與平靜。

◎**尋求專業協助**：如果痛苦的記憶嚴重影響到你的生活，尋求精神科醫師與心理諮商師的協助是絕對必要的，不必避諱或在意其他人的看法而不敢尋求專業幫助。他們可以提供專業的指引和支持，幫助你處理心靈創傷，走出陰霾。

促進內在療癒：

◎**重新詮釋**：嘗試從不同的角度看待痛苦的經驗，例如從中學習教訓，或是將其視為成長的契機與養分。你也可以嘗試將負面記憶重新框架，專注於其中正面的面向，例如從失敗的經驗中學習到寶貴的一課，或是從失落中體會到人際關係的可貴。

◎**與他人分享**：將你的經驗與可信任的朋友、閨蜜或家人分享，可以幫助你釋放情緒，獲得支持。

◎**轉移注意力**：當痛苦的記憶浮現時，可以嘗試轉移注意力，例如運動、閱讀、聽音樂與朋友聊天等。

其他重要的策略：

◎**自我關懷**：當你經歷痛苦時，請溫柔包容地對待自己，練習自我關懷。照顧好自己是至關重要的，這也能讓你感到更有力量。

◎**保持距離**：與讓你感到痛苦的人、事、地、物保持距離，可以幫助你放下過去，繼續前進。

結語

痛苦的記憶雖然難以忘懷，但它也是我們生命的一部分，形塑了我們成為現在的自己。透過了解痛苦記憶形成的原因，以及學習如何克服它，我們可以更加坦然地面對過去，擁抱現在，並創造更美好的未來。重要的是，我們要學習如何與痛苦的記憶共存，並將其轉化為成長的動力。正念練習、尋求專業協助、重新詮釋經驗、轉移注意力、與他人分享等方法，都可以幫助我們更好地管理和克服痛苦的記憶。

近年來，聲光影音多媒體技術的發展與普及，對心理層面的影響亦極為深遠，涵蓋情緒、認知、行為等多個層面。加上人工智慧（Artificial Intelligence, AI）的推波助瀾，更是令人擔憂！如深偽技術（deepfake）藉著AI技術，透過深度學習與生成對抗網路（GAN, Generative Adversarial Network）來合成極為逼真的虛假影像、影片或音訊。這種技術可以用來變造人臉、聲音，甚至整

個人物的動作，使其看起來像是真實發生過的事件，但實際上是完全虛構的。這些深偽技術的影音成品常令人深陷虛假的負面情緒氛圍而不自知，造成的影響層面極大！另外包括資訊過載與焦慮：短影音（如TikTok、Reels）促進快節奏的資訊攝取，可能降低耐心並增加焦慮，導致「資訊疲勞」。負面情緒放大：過度接觸社群媒體上的負面新聞、仇恨言論或網路霸凌，可能誘發焦慮、憂鬱或社交恐懼。這些種種的負面訊息，亦將如痛苦的記憶一般，長存於記憶系統中，長遠的影響到心理健康！了解大腦如何處理負面情緒及克服的方法，及早去因應及取捨，達到如船過水無痕般的境界，也將是現代人們重要的課題！

最後以六祖慧能大師的偈語：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」，共勉之！

