

淺談衝動的控制

戴月明醫師

如果衝動是動物的天性,那控制衝動就是人類(或高等生物)的天賦,就神經生理學來看,衝動來自於情緒,是由大腦最中間的邊緣體(又稱原始腦)產生的,而控制衝動則是由大腦最前端的前額葉(屬於新腦的一部份)來控制,新腦的成熟需要較長的時間,所以隨著年齡的增長,衝動的控制才會越來越成熟。

美國史丹佛大學有個很有名的研究,在台灣常被稱為”棉花糖測驗”,就是讓小朋友(或成人)在一顆棉花糖前等待第二顆棉花糖的出現,但就是這期間不可以吃掉現在的棉花糖。原則雖然簡單,但在影片中就可以清楚看到每個受測者都必需很努力的控制自己,才能避免眼前這顆棉花糖”不小心”被自己吃掉。當好不容易等到第二顆棉花糖時,那種終於可以放鬆的表情,會讓旁邊的觀眾忍不住會心一笑。這個研究最有名的發現是:可以控制衝動越久的小朋友,在之後的學校成績及出社會的成就會越高。所以如果把前額葉的控制衝動能力視為是人類智慧的一部份,應該也不會過。

但是如何增加自己控制衝動的能力呢?臨床上我常會用一個叫”句子完成”的小技巧,就是先寫出句子的前半段,如:我最不能忍受_____,或這世上誰也不能叫我_____,或我絕不容許自己_____,然後讓個案在很仔細思考後填寫句子的後半段。接下來的五十分鐘,會一步一步的分析,個案的”地雷”在哪裏?為什麼會有這個”地雷”?最早出現在什麼時候?他的意義是什麼?如何重新面對或看待它?如果”化解”不了,那如何去避免再去踩到這個”地雷”。理想狀況是:當個案願意正視自己情緒上的盲點—也就是上面講的”地雷”,不管是試圖積極化解或消極的避免,都會得到比較好的情緒控制。比較麻煩的是少數個案會不願意面對自己的地雷。通常上面的句子完成測驗會寫不出來,甚至會直接填答沒有、不知道。剛好臨床上也常常是這樣的個案的衝動控制最不佳,甚至會一被踩到地雷就會”暴走”或”捉狂”。

當然一個人會不願意面對自己的情緒盲點,一定有其背後的原因,可能是面子問題,可能是承受不了,也可能純粹只是過於自信樂觀。所以在協助個案了解自的情緒盲點前,最好先澄清背後原因,才會比較容易讓個案不會感到壓力。我比較常用的方法是利用角色扮演的方式,和個案討論:如果有一個人站在講台前告訴所有人「我從來不會發脾氣、失控」或「我這個人沒有地雷」,讓個案來評論對這個人的感覺,何為什麼他會這麼說,慢慢的化解個案的心防。

學會控制自己的情緒,是避免衝動的好方法。我們常用的術語叫”Time-out”,有點像球賽中的”叫暫停”,目的是讓雙方冷靜一下,避免因為情緒蒙蔽了理智,而衝動誤下了錯誤的判斷。最後用一個相關的網路笑話來作個結尾:一個職業婦女拖著疲憊的身心回到家中,一心埋怨著公司假日還要加班,沒想到回家進了臥房,竟然看到床上有兩個人睡在棉被裏,而且露出一男一女的雙腳,氣憤的女主角二話不說拿起了身邊的棒球棒往棉被裏痛打了一頓,然後走到廚房打算喝口水。沒想到看

到自己的丈夫站在廚房裏準備晚餐,然後笑對對女主角說:「你爸媽突然來訪,來不及通知妳,我讓他們休息一下,妳要和他們打過招呼嗎?」