

## 大腦神經科學對性治療的啟迪

腦神經科學是近年發展很快，而又應用範圍涵蓋廣大的學問，學者 Paul D. MacLean 博士 (One Mind Three Brains) 的理論，認為一個腦有三部份功能，剖析性功障礙，除了評估心理社交，也要瞭解身體原始反應，好像腦幹 Brain Stem 為生存作戰、逃走或癱瘓的本能機制，直接呈現於性慾和身體感覺上，輔以邊緣系統(Limbic System) 的情緒記憶和新皮質區(大腦)Neocortex 的邏輯思考對理解心性治療的關鍵都有重大的啟迪作用。

性治療透過輔導、呼吸和體感練習，促進身心連繫，調節自主神經系統 Autonomic Nervous System (ANS)，根據 Dacher Keltner 博士指出，原來迷走神經活躍可以使人變的溫暖，熱情與開朗。而 Steven Porges 博士指出多元神經理論(Polyvagal. Theory)，說明神經覺 (neuroception) Porges 對周遭環境和人際的安全評估，故此要建立親密，當然要有一定的安全感，才能放鬆和投入。

而焦慮和壓力往往對性健康有負面的影響，這些本能的神經反應，導致荷爾蒙、腎上腺素和去甲腎上腺素分泌大量增加。在極端不健康的情況下，身體機能閉塞、關機，甚至肌肉因恐懼而癱瘓(Freeze)，這些都是性功障礙內裏的成因。

筆者整合腦神經科學的理論，參考 Peter Levine 博士對創傷療癒的研究，運用「身體經驗」和覺知，作為治療的契機，去促進服務對象學習身體重新建立連結和修復，建構心靜體悟理論 (TZGB)，T for Top 停止思想、覺察身體、專注呼吸。Z for Zigzags 左顧右盼、向內向外、尋找資源。B for Branches 腳踏實地、植根成長、連繫貫通，G for Grasp 曠闊視野、把握機會、珍惜擁有。

並舉辦「體感連情」工作坊，幫助夫婦認識五感的觸動連繫、身體的歸零練習、還有執子之手的按摩練習，探索初心的驚喜和生命的吸引…。

鄧麗文 (明愛性治療服務性治療師)