

怕蟲在心口難開

April 11

2004年，有一份民意調查，試圖找出英國人怕什麼東西。當然，像蛇、高度和死亡等眾所皆知的恐懼，都登上了排行榜的前十名，但其中最令英國人喪膽的是蜘蛛。最近，好萊塢利用這種恐懼成功拍出像《小魔星》(1990年)、《哈利波特:消失的密室》(2002年)以及《魔戒III:王者再臨》(2003年)等電影。

害怕蜘蛛學名上稱為「蜘蛛恐懼症」，對於患有此恐懼症的人而言，不需要看到一隻大蜘蛛就能引起他的恐慌。對於這群不幸的人而言，光是一隻蜘蛛就可以造成無法控制地顫抖、焦慮和呼吸急促。有時候，即使只是一張蜘蛛的圖片或是光想到蜘蛛(更別提是一部好萊塢蜘蛛電影)就可能造成恐慌。如同其他恐懼症的患者，蜘蛛恐懼症的患者知道他們的害怕是無來由的，但就是沒有辦法控制。

治療恐懼症最簡便的方法是使用抗焦慮藥。然而，治療師越來越贊同使用不必用藥物的治療方法。與其掩飾恐懼症，醫學界寧可直接針對這類問題的病根直接下手。絕大多數的恐懼症(雖然不是全部)是由童年所受的精神創傷所引起。這種童年經驗可能引起蜘蛛和感情創傷之間的聯想。舉個例子來說，如果一名幼童因為在一個充滿蜘蛛的暗處玩耍而遭到處罰，那麼他就可能從此將痛苦、害怕和恥辱與蜘蛛聯想在一起。藉著揭露和面對這些聯想，治療師便可以開始消除恐懼症。

雖然成功的治療可能可以讓患有蜘蛛恐懼症的人開始看《小魔星》，但更重要的是，它能使這些患者有機會過更好的生活。

April 12

一般來說，人們通常怕蜘蛛也怕昆蟲。然而，並不全然因為昆蟲對人類有威脅，我們就要怕他們。事實上，在某些國家，像是泰國和墨西哥，昆蟲還是很受歡迎的點心呢。

當然，也不能說昆蟲對人類完全無害，牠們傳播的疾病每年會造成數百萬人死亡。美國疾病管制局中心估計，單單是瘧疾，每年就至少奪走了一百萬條生命。而且非洲和中東地區每隔幾年，到了蝗蟲過境吃掉農作物的時候，便會飽受飢荒之苦。

但是這些第三國家的問題，很少受到先進國家注意。先進國家的新聞媒體反而傾向把焦點放在像殺人蜂這類昆蟲的聳動報導。殺人蜂比普通蜜蜂更具侵略性。儘管媒體誇大宣傳渲染，但其實自1900年殺人蜂登陸美國以來，美國只有七起由殺人蜂造成的死亡案例。

儘管對蟲蟲有這種天生的恐懼感，諷刺的是，不只是泰國人和墨西哥人，一般人每天都會吃到蟲。大部分的政府對於不同食物中可容許含有的昆蟲身體部位數量都有設定標準。舉例來說，美國就允許每份花生醬三明治最多可包含五十六個昆蟲的身體部位。

這些恐懼顯示我們天生就會怕外表怪異的東西。但下次你看到蜘蛛或昆蟲時，記住這句話:「不要以貌取人。」畢竟不是所有的昆蟲都那麼令人討厭。