



人的心境領域

人類

的心理結構，被心理學宗師 Sigmund Freud 劃為意識和潛(無)意識兩大塊。依其地形學的類擬，也可以劃分為**核心領域**、**警戒領域**和**開放領域**等三個心境領域。前者經常視為線性的平面或是立方體的觀念，而後者是個非線性球狀的概念。

大腦的神經系統的脈衝波是經由體外被動、體內自主的各式訊號之刺激而引發(活化)，接著產生了知覺、思考的意識和潛意識的各種流動。這些流動可視為載有的訊息之能量波。波有「場」的表現。不同的意識／潛意識流會組成不同的意識場。我們可以將它稱之為「**心境領域**」。

上述的三個心境領域是由密度式的實稀而區劃，無實質界分也無均態。各個心境領域時出探器、也時開受孔。兩個人的心境領域是以不具常形地、偶爾互侵、重疊、拉扯、疏離和孤立，端看相互的互動之張力和吸力而定，並且是以利益為結盟的要素。但是，不會以全面的、整體的進行，經常是以探器(探索)和受孔(接受)的配對對應而行之。而且探器是非常形的(一部份伸至警戒心境領域，而部分則暫留於開放心境領域，而且常是多點式突出)。

□ 兩個人的各自核心領域是不輕易被進入的。偶而會例外地開出受孔、但是也會迅速的關閉(說出心坎底的話的時刻)。它的密度紮實並且防衛的機制敏感和迅速、過往的經驗記憶保有關鍵的角色。外顯著「自尊」的表象。

□ 至於警戒心境領域則呈現時鬆時「警」、實稀不一的場景。它的變化多端、虛實詭譎，兩者之間的交流以互侵、重疊、拉扯、分離的不時對應之方式，相互地打探、交換著雙方的訊息。生物性的主觀意向發揮著功能。外顯著「知」交的表象。

□ 開放的心境領域是個鬆稀的場景。相當程度的自由而容許著雙方的進出。不經意地吐露著各自的訊息、也允許著多方的打探。對應是有秩序的、少障礙的。存有利益交換的意欲。外顯著「善與相交」的表象。

人的心境領域與實界領域有種相對應的關係。時常會加以標記以示其領



域範圍，在實界上的例子，譬如：在物品上簽上標記、姓名；辦公桌上擺上私人物品；要求權力頭銜和自用辦公室；地圖上劃上國界；帶著團體的徽章、穿著制服；口頭上經常掛著底線的警示；常道「我是那裡的人，認識什麼人」…等等，來宣示其欲支配的領域範圍。

演化設定了人類的大腦，同時也設定了心理。複雜的記憶編織了人類的經驗世界。問題是人類的警戒注意力過長於其它的物種（鳥類約 3-5 分鐘、狗約 20 分鐘）。然而人類卻短則 3、5 天，長至需數十天。甚之跟隨著一輩子（創傷症者）。經由警戒而引發的恐懼造成心境領域的幅圍，也是情緒心理的肇因。它的發生是獨立於意識之外的，是一種針對周遭環境作出反應的防禦行為。就算是暫時的平服，也會在情境類擬的狀況下，經由經驗記憶系統的自主活化而重陷於相同困境之中。

身存於人造的現代社會中，太多的事件施於人類負荷著過長的警戒注意力（例如：高中三年的準備對於大學的入學、整年的業績壓力、小孩的長時期之教育問題和一生之人際關係的圓融…等等）。這些警戒注意力所引起的壓力激素（Hormone Steroid）一直干擾著人類的認知系統。使得我們的核心領域更加的結實無縫。警戒領域的幅圍更為擴張、詭譎、善變。相較之下的開放領域之幅圍卻顯的更為縮小（薄皮化）。

窄幅的開放領域使人與人之間產生了過多的敵意（預測性的警戒注意力）。

因而引發了不必要的激素分泌，更強化了敵意的深度（道說、評比別人的不是，執固著自己的主觀意念，碰觸著別人而故裝著不知…等等）。類似這些的舉止都會弱化了人類心靈上的自性（而產生了精神性的焦慮）。人們的相處亦顯的侷促，溝通對立、錙銖必較、言詞挑釁…處處顯見。此時的兩者的心境領域無法有效的互疊而做出溝通，很容易地觸及對方的警戒領域，甚之迫及核心領域，使的另一方也得縮小其開放／警戒領域，而形成了壁壘森嚴的局面。

嚴重之薄皮化的開放領域會導致人格心理上的類似離解（dissociation）現象。不易反省自身、也常推卸責任、歸諉于別人。甚之出現了多重人格行為。尤其是生活在人口稠密的都市中，加上「牆／壁」的孤圍，警戒領域經常相互觸撞、磨擠。自然的生物性領域空間被迫縮至最小和強制的重疊，製造了冷漠、刁難、挑釁等舉止的機率，甚至於產生了侵略性和暴力性的行



◎人的心境領域

為。尤其存於現代社會之群組的過大，使得開放領域著不到可對應的重疊對象，而造成疏離、孤立、空虛、寂寥、徘徊和愁悵。

已有科學研究的事證顯示，人類的大腦演化是社會性群集的建構設定。但是，人類的文明卻超越了演化的建制地急速發達、膨脹、擴張。心智學習的速度以兵疲師老的集體恐慌似的追跟，無奈的是社會知識的產生卻以毫無節制、連續不斷地丟出為知識而知識的巨大訊息洪流，吞淹了人類心靈應有的自性。人們不知覺地受到了大腦的自然群集性建制的操弄，不斷地擴大群集地的幅圍（巨大都會 Huge-metropolis，集體性領地恐慌症，掩飾著對安全的焦慮感），而人呢！卻也不安地湧擠遷入這個不適居的巨大都會裡，卻擠壓著大腦應有的安全性之開放心境領域。這是一個以「不安全換取不安全」的悲慘的局面。

心境領域和身處的實界領域有著相互激盪、對應影響的關係。

建立覺察系統以意識來調理三個心境領域的幅圍（自省、涵養...的方式）。來加大開放／警戒的心境領域（樂山、樂水、藝術、閱讀、參加社團...等）來接受他人的互侵、重疊、探搜。這有益於靈長類的我們之神經系統的穩定和運作的調和。促使身心的衛生更健康。

浮人 April 15, 2007

友聲

- 僅供國立交通大學校友雜誌：交大友聲免費刊載。
 - 作者：林毅（錦堂），筆名：浮人。【EMBA II 屆碩士畢、商人、美術造形作家、藝術治療學會一般會員】。
 - e-mail: dartleco@ms26.hinet.net 手機：0937-967-830
- ※ 保有所有著作權 (Mar. 03 ' 2007 <Sat>) 非經許可，不得轉載且以任何方式、技術、平台予以流通。