單調與心智錯亂

主要參考資料來源：《失控》，Kevin Kelly著，東西文庫譯，新星出版社，2010

人在單調或極度無聊時會出現心智錯亂的幻覺。例如，雷達觀測員在枯燥無味的工作中，報告發現信號，可是實際上雷達屏幕上什麼都沒有；長途卡車司機突然停車，因為他看到路邊有要搭便車的旅行者，而路上連個鬼影都沒有；韓戰期間，被俘的聯軍士兵被隔離加上各種折磨下被成功的「洗腦」……等。

1954年，科學家赫伯斯在加拿大蒙特利爾麥基爾大學建了一個避光且隔音的小房間，自願的受試者要在這狹小的房間頭戴護目鏡、手臂裹紙板、手上戴手套、耳朵塞耳機播放低沉的噪音下呆上3天。第一天有半數的受試者報告說產生了幻視，有幾個受試者則稱出現「醒時夢」的狀態。靜躺的第二天，受試者報告：現實感沒了、說話困難、思維遲鈍、夢境複雜、目眩神迷……等等。幾年後美國普林斯頓大學心理系繼續了「黑屋」實驗，結果也發現幾乎所有的受試者都失去了正常的思維，有一位受試者自己設計了游戲打發時間，但仍然心魔難驅，堅持了一會兒後發現自己已經無法控制遊戲，不得不按下中止實驗的緊急按鈕。

科學家的解讀是：身體是意識乃至生命停泊的港灣，可以阻止意識自我吞噬。如果神經網絡無法連接外部世界，就會把自己的構想當作現實！失去了感覺，心智最終會內卷隱蔽。「眼睛」是人類最重要的感官，它以難以想像的豊富資訊滋養著心智。若切斷了眼睛這個鈕帶，心智就會陷入混亂、暈眩，最終縮入自己的龜甲裡。早期切除白內障手術的病人，在醫院裡，頭纏繃帶等待恢復的靜養期間(約一週)，因為看不見，尤其在夜晚時人少無光，安靜得可怕，就有病人出現焦燥不安、頭腦發木、幻聽、幻視、癔症、企圖自殺……等現象，就像跌入了無底深淵，在眼科這種現象稱為「黑盲性精神錯亂」。

以上的事實給了我們什麼啟示？長期獨居無人陪伴的老人、太空艙中的太空人、大量生產流水線上的工人、某些安養院中的老人、隻身在異地謀生的移工……他們必須面對狹窄的活動空間、單調不合口味的食物、不斷重複的動作、稀少的休閒時間、充滿壓力、思鄉的情怯甚至危機四伏的環境，要用什麼方法才能避免精神錯亂和成員間的矛盾衝突？這正是管理單位應該重視的。如何編組人員、如何提供人道關懷、安排休閒娛樂、播放接觸影音、甚至提供虛擬實境頭盔……等等，都是值得進一步研究和推動的。