



此外掛程式不支援

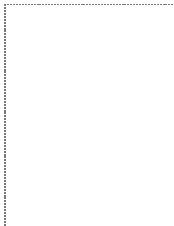
本期摘要

NEW 校園焦點**行政會報****陽明訊息****山腰部落格****課輔部落格****捐款芳名錄**

副刊專欄

9歲的科學實驗**山腰電影院**

相簿集錦



發行人：吳妍華
 總編輯：王瑞瑤
 執行編輯：劉柚佑
 網頁設計：賴彥甫

【焦點新聞】第45次



山腰部落格

看不見的地雷 - 談身體界限

每當斜躺在沙發上，我伸直的雙腿對我們家貓咪而言似乎是溫暖的床鋪，具有無法抗拒的誘惑，牠一定會窩到我腿上蹭出最舒適的姿勢。這不是一般的貓願意跟人保持的距離，貓跟狗不一樣，貓是不願接近人的。牠的沒有「界限」源於從出生後就是我餵奶長大的有關，有奶便是娘，我家這隻沒見過母貓的貓咪恐怕不知道自己是隻貓。即便如此，仍然可以看到動物的領域行為天性，牠臥在我腿上的「頭」，大多數是朝向我的腳尖，跟我的「頭」保持最遠的距離。到底貓是怎樣在界定牠跟我的身體距離？其實牠窩在我腿上我頗覺驕傲，是一種牠願意親近我的表徵，可是牠刻意將頭朝向腳尖，似乎又想要保有牠的私領域並跟我保持距離，若是我執意將牠的頭掉轉過來，強迫牠與我四目相接，通常牠就會選擇逃開，那麼牠是在表達什麼？維護牠的個人領域與身體界限嗎？

身體的議題範圍很廣，可以包括生理、心理與社會層面。生理部分是指客觀的身體數值，如：身高、體重、年齡、健康等。心理層面是指主觀的「身體意象」(body image)與「身體界限」(body boundary)，是個體對於自己身體的知覺(perceptions)、想法(thoughts)以及感受(feelings)，如：外貌身材、性別服飾(扮裝、裝扮等)、身體對待(過度減肥、整型、刺青、自傷等)、身體自主權、性騷擾、性侵害等。社會層面是個體與他人互動時對於自己身體的距離與領域，如：隱私感、私人空間、個人領域等。本文側重心理與社會層面，先看社會層面中人際距離學所談的距離與領域，再來談心理層面的身體意象、身體界限、身體自主權的議題。

人際距離學是一門人類與動物如何使用空間的學問，人際距離學至少有兩種向度：距離和領域。人類學家Edward T. Hall定義出我們在日常生活中的四種距離，他說我們都會依據特定時間與地點，對這個人的感覺，對話內容及人際關係目標，來決定我們跟別人之間的距離。

Hall所提出的四個空間範圍，第一個是最小的親密距離，大約是從皮膚接觸到18英吋左右。通常只有非常親密的人，可以在這個空間之內，在這空間之內都是屬於私密的互動，做愛、擁抱、非常舒服、受保護的。第二個空間的範圍是個人距離，大約是從18英吋到4英呎遠，這樣的距離通常是夫婦在公開場合站在一起的距離，不過如果在宴會中，某個陌生異性站在這樣的距離，可能會使人覺得有些不舒服，這種距離通常也代表著可以隨性的談話。我們可以讓某個人在「一個臂膀的長度」內，表示在這範圍之內，你願意與對方建立溝通關係，不過這範圍內的雙方關係深度，明顯不及上述的個人距離。

第三個空間是社會距離，大約是從4到12英呎，這種距離的溝通通常發生在商業行為上，有時更近一點的距離是4到7英呎，通常是銷售員與顧客或是同事之間的距離。我們有時保持較遠的社會距離—7到12英呎—在注重禮節的正式場合及非個人的情境裡，通常是我們跟老闆之間的距離，老闆可以穿過他的辦公桌看到我們，如果拿一張椅子坐在老闆旁約3英呎的距離，大多數人可能會感到壓力也比較緊張。

公共距離在Hall的分類中，是最遠的一種，指的是12英呎以外的，比較近的公共距離就是大多數老師在教室裡的距離，如果超過25英呎以上的距離，要進行兩個人的溝通，幾乎是不可能的事。有些情況，演講者必須採用公共距離，原因是聽眾的人數太多了，但我們同時也可以猜想，如果有人在可以選擇的情況下，仍然刻意跟你維持公共距離，那就表示他不想與你對話。

個人空間就像一個防護罩，無論我們走到哪裡，它都在我們身邊，彷彿是身體的一部分。然而領域是屬於不會動的，是一種地理上的位置，就像工作的地點、房間、房子、辦公桌或類似的物理空間，領

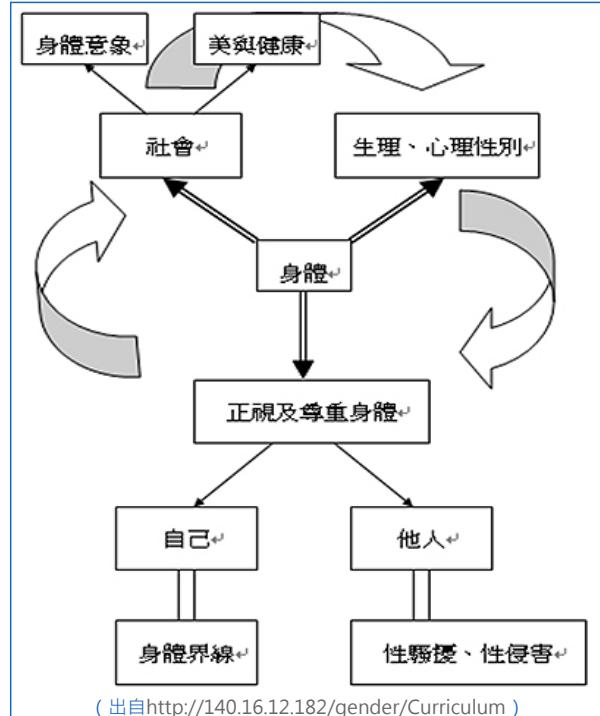
域就是指以上這些我們可以擁有自己的權利的空間。很有趣的是，領域並沒有真正的基本假設說明這是屬於誰的地方，但是這種擁有的感覺還是存在。在家裡不管你在不在你的房間裡，它就像你的，不過它不像個人空間可以帶著到處跑。有些時候，雖然你並沒有認為那些辦公家具是你擁有的私人財務，但你就是會覺得在辦公室裡的那個位子好像是你的。

我們使用空間的方式，也可以說明權力和地位。一般而言，比較具有地位的人，通常都擁有比較大的空間，跟較多的個人隱私。當我們要進入老闆的辦公室之前，一定要先敲門，而他卻可以隨意的進出我們工作的區域。在傳統的學校中，教授有自己的辦公室、餐廳，甚至連廁所都是私人的。而學生被認為不那麼重要，當然沒有這些地方。在軍隊中空間大小及個人隱私是依據官階而有不同：士兵睡在四十人一間的軍營裡，而中士以上就可以有自己私人的房間，將軍則有政府提供的房子。

談到人的身體界限，通常跟親近的人身體距離最近，而跟陌生人的身體距離最遠，因為距離遠近呈現出我們身體界限與私人領域。在公車上如果座位是16張雙人座椅，而10個上車的乘客彼此互不相识，你會看見幾乎每人各佔一張椅子，我們刻意保留比較大的私人空間領域來劃清彼此的界限。但是在擁擠的電梯裡我們也可以因地制宜接受陌生人身體挨著身體，甚至耳鬢廝磨般地聞到旁人體味，但是這時候我們會直視前方或樓層指示燈，用不接觸眼神來拉開界限，降低領域侵犯感。

一般人多半在遭遇身體受傷害或被侵犯時，身體界限的意識會提高，也近一步體會到身體自主權，進而想到心理界限。身體受傷通常是遭遇車禍、受傷、衰老，或是覺得來日無多之時；身體侵犯是說我們的身體自主權受到威脅，別人未經許可侵犯到私領域危及個人界限，通常涉及性騷擾或性侵害，譬如、鹹豬手襲胸、下體磨蹭、直視胸部、強暴等。這時候，很多人會開始問：「我為什麼會碰到這種事？為什麼是我？」身體自主權的重要性此時被正視。身體自主權雖然是身體權益的維護，卻與心理感受有關，例如某甲經常直視某乙的胸部，雖然某甲並沒有直接侵犯某乙之身體，卻使某乙感覺被侵犯，這是因為某甲侵犯到某乙的心理界限。當然，心理界線的範圍並不僅止於此，還包括個人情緒、認知、意見或態度被他人否定、忽視或批判，個體與他人文觀上認定的親密程度等。父母私下查看子女抽屜、e-mail、手機通話記錄或私人信件，常常因此侵犯子女的心理界限而引發親子衝突，願不願共用一個茶杯？要不要分享某個秘密？願不願意支持對方的觀點？都包含在心理界線中。

身體界限大致可以分為三區：禁區、敏感區、公開區。禁區，如：胸部、生殖器官、臀部、大腿。只有自己和非常親密的對象可以碰觸（有時父母碰觸也屬於不好的碰觸）。敏感區，如：腰部、頭、臉頰、耳朵、鼻子。只有親近的人可以碰觸。公開區，如：手、腳、肩。一般人可以碰觸，當別人碰觸時，不會覺得尷尬或不舒服的感覺。首先就是學習區分好與不好的碰觸，所謂有與不好具有主觀的意涵，主觀上「好」的碰觸是指特定的某人跟你的身體互動，你可以接受並產生正向感受，主觀上「不好」的碰觸是指特定的某人跟你的身體互動，你覺得被侵犯、被騷擾並產生負向感受。一旦遇到不好的碰觸時可以保護自己，口語拒絕或馬上離開，當別人（不管這個人我們認識或不認識）用不好的方式碰觸我們時，我們有權利並且要有勇氣告訴對方表示拒絕，同樣的，當別人也有同樣的反應出來時，我們也要能尊重別人，停止不受歡迎的舉動。



日常生活中我們總是會與各式各樣的人互動，你能察覺你自己的身體界限，並了解自己容許即不容許他人跟你身體互動的界線嗎？像我們家的貓一樣靈敏？牠非常清楚他自己的身體界線，牠知道自己要跟我保持怎樣的距離，當我跟牠的距離侵犯到牠的身體禁區，牠義無反顧的拒絕我。

還好我們比貓咪還多擁有一項口語表達的工具，我們可以口頭拒絕，最後才選擇離開現場。當他人侵犯到我們的身體界線時，我們可以先請求尊重，若是對方是朋友或親人，可請求對方尊重你的身體

界限。並且明確說不，不管侵犯者是熟識或陌生人，都要堅定而清楚地說「不！」，並在言語和行動上明確表達自己不悅的感受。如果對方繼續侵犯則可以大聲喊叫，讓對方懼怕，不敢繼續侵犯，尤其是在公車、捷運等公共場所。如果以上做法仍然無效，對方若執意侵犯也無人伸出援手，則應該明哲保身速離現場，到人多、明亮的地方，或到求援單位如：教官室、警衛室、服務台、警察局等。

並不是所有超過個體身體界限的行為都會被視為身體侵犯，例如：看醫生的時候、打針的時候、口對口人工呼吸的時候等，並不構成侵犯身體界限，不同關係中有不同的親密度，比較親密的對象身體距離通常比較小，而且每個人的身體界限都不一樣，有些人習慣與別人維持近距離說話，有些人則刻意保持距離。但是察覺自己的身體界限及身體自主權，同時尊重別人的身體界限及身體自主權是必要的功課。

參考文獻：人際溝通（黃素菲譯[2007] 洪葉文化事業有限公司）

< 黃素菲撰 >

[←] 回上一頁 [⊗] 回到首頁 [↑] 回到最上

● 關於電子報

● 訂閱電子報

● 聯絡編輯小組

● 友站連結

● 上期電子報

Copyright (c) 2008 National Yang-Ming University ALL RIGHTS RESERVED
國立陽明大學版權所有·未經同意·請勿轉載