

一臂之隔

美國人喜愛寬廣的空間——在人與人之間

撰文 FRANK BURES

幾年前，我和太太到泰國南部一所小學教英文。那是一所位於小鎮的貧窮學校，校長盡他所能來接待我們，在校園裡為我們蓋了一個房間。這個房間有一間浴室和淋浴設備，還有好多好多學校董事的照片。以當地的標準來說，這間房間已經很豪華。

然而，以我們的標準來說，它缺少一個重點：隱私，我們和其他每個人之間的緩衝區域。這個房間就在校長辦公室隔壁，隔間的牆壁離天花板還有一英尺的空間。我們的床靠著這面牆擺放，牆的另外一頭就是校長的辦公桌。就某種角度來說，我們好像跟他躺在同一張床上。

這不是我第一次注意到關於個人空間的文化差異。當我住在東非時，我看到我對空間的需求在一個以人為導向的文化中，似乎顯得奇怪甚至不近人情。可是眾所周知，美國人向來都需要很大的個人空間。「國際留學生在美指南」(International Student Guide to the USA) 網站上一篇標題為



〈瞭解美國文化〉的文章建議：「美國人需要的個人空間往往比其他文化的個人空間都更大。」

如果你在交談時靠美國人太近，對方可能會覺得你在『挑釁』，並且會試著後退。當你講話時要避免肢體碰觸，因為這可能會讓對方不舒服。」

對我來說，在對話中有人碰觸確實會令我不舒服，就像沒有必要時坐得太靠近其他人也會如此。每當我上公車或是在電影院裡頭，我會四處張望，以三角測量法估量與其他人的距離，找到離每個人最遠的座位。

創造「距離學」來描述人類使用空間方式的人類學家艾德華·霍爾 Edward Hall 主張這種傾向源自於美國是一個「零接觸文化」，就像亞洲某些國家、北歐、和英國一樣。這些文化的其中一個特色就是厭惡被陌生人碰觸。霍爾發現，美國人保留身體向外 18 英寸（約 45.7 公分）的空間給親密接觸；往外 18 英寸到 4 英尺（約 122 公分）的空間是我們的「個人空間」，適合好友或家人；離我們 4 到 10 英尺（約 122-305 公分）的空間留給認識的人（我們的「社交距離」）。我們的「公共距離」大約是 10 英尺。如果公車上每個座位都能間隔 10 英尺，我們會很開心。

霍爾把我們拿來和「接觸文化」比較，像是阿拉伯世界、南歐、非洲多數地方，這些地方的人們站得比較近、較常碰觸、眼神交會的時間也比較長。他發現，歐洲人一般而言偏愛隔著 2-3 英尺（61-92 公分）的距離說話。

較新的研究顯示個人空間也可能會因交談的對象甚至

使用的語言而有所不同。在伊朗，庫德族和馬薩達蘭人的女性與同種族的女性在一起時，平均個人空間大約是3英尺（約92公分）。可是和其他種族的女性一起時，馬薩達蘭族女性的空間縮減為2.4英尺（約73公分），而庫德族女性則將界限擴張至4英尺（約122公分）。

另外一個研究檢視美國中西部一所大學的美國、日本、及委內瑞拉學生，發現委內瑞拉學生說西班牙語時會間隔32英吋（約81公分），但說英語時會間隔40英吋（約102公分）。個人空間比另外兩個人更多5英吋（約73公分）的日本學生，事實上在說英語時（38.5英吋，約98公分）會比說日語時（40英吋，約102公分）靠得近一些。

美國人對空間的需求來自何處？是對我們國家開疆闢土心態的殘留物嗎？是來自我們酷酷北歐祖先的遺傳嗎？還是我們極端個人主義傳統的影響？無論原因為何，它都深植於我們的文化之中，從長久以來許多人有逃離人群、擺脫文明、隱身於森林木屋的夢想茲可證明。梭羅 (Henry David Thoreau) 在《湖濱散記》(Walden) 一書中寫道：「有人為伴，即使是最佳伴侶，很快就令人厭倦和耗弱。我喜愛獨處。我不曾找到比孤獨更好的伴侶。」

就像梭羅一樣，我喜歡

一個人度過大量時光。然而隨著我們社會變得更繁榮，科技更進步，我們把他人隔開的能力也就提升，我開始在思考我們對空間的渴求與對陪伴的需求如何相互抗衡。

有些研究者對於寂寞的普及速率有所警覺：在1985年，「你有多少位密友？」這個問題最常見的答案是「三位」。可是在2004年，最常見的答案是「零」——有25%的受訪者都這麼回答。如果你把家人排除不算，這個數字會躍升為50%。

孤獨和寂寞是不一樣的。孤獨只是自己一個人，寂寞源自於缺乏想要的社交連結。如果你的感情關係是膚淺的，或是你覺得受到誤解，這也可能會產生寂寞的感覺。（就像梭羅說的：「我們出國在人群中往往比待在自己家更感到寂寞。」）孤獨是你可以選擇的，寂寞不是。

根據《寂寞：人性及社交連結的需求》(Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection) 作者心理學家約翰·卡丘波 (John Cacioppo)，這種感覺是「一種警訊，深植於基因之中」，警告我們要「採取行動來改變一個不自在、可能有危險的情況」。我們對寂寞的心理反應，就跟對身體疼痛類似。

可是雖然寂寞可能是一項警訊，我們現在知道它本身也是一種危險。寂寞會壓抑免疫反應，提高血壓，

並可能會讓心臟病發作風險增加29%，中風機率增加32%。寂寞可能會造成憂鬱、多疑、及社交焦慮。對健康的整體威脅和一天抽15根煙不相上下。慢性寂寞可能會讓死亡率增加26%。

心理學家蘇珊·平克 (Susan Pinker) 在她的著作《村莊效應：面對面的接觸如何使我們更健康、快樂、聰明》(The Village Effect: How Face-to-Face Contact Can Make Us Healthier, Happier, and Smarter) 中主張與人的接觸是逆轉上述影響的關鍵。它會製造隔離疾病的保護罩，有助於減少發炎，改善代謝，並增強免疫力。她證明上教堂以及與家人聚餐的大多數的心理及生理益處，事實上都是定期和他人進行有意義互動的結果。

我仍然不想和校長共用一道牆，可是我真的擔心我們文化所重視的個人空間問題。現在每個人身處自己的數位碉堡之內，要填滿周圍牆壁的間隙越來越容易，可以想像有朝一日我們可以創造出一個只能容納一個人的個人空間。

作者 **Frank Bures** 經常為《國際扶輪英文月刊》(THE ROTARIAN) 撰稿。他的著作《瘋狂地理學》(The Geography of Madness) 於去年出版。

本文譯自國際扶輪英文月刊2017年3月號之 At Arm's Length 一文