

你聽過人際界線嗎？

<人際關係系列文章>

柯幸如 駐點心理師

人際關係是這一生中，我們無法避免，必須經歷的重要關卡。從出生開始我們就與家庭有了連結，頻繁地跟父母、手足相處；長大後漸漸擁有自己的交友圈，建立起同儕的互動；接著，我們會陷入情網，展開一段段戀情，或許進入婚姻，組織家庭，學習與自己的孩子培養親子關係；當然，也勢必會在職場中，開始體驗另外一種型態的人際關係。

還有許許多多種樣態的人際關係，不見得能囊括在上述的人際樣貌中，但不論是哪一種「關係」，都可能會是我們成長過程中，重要的資源與幫助；但同樣，也有可能是引發我們不舒服、壓力及情緒反應的來源。

在人際情境中，情緒的波動往往意味著關係中有些令我們不舒服的因素存在，而這些不舒服就像是在提醒我們，需要去正視關係中是否發生了什麼事情，或是長期累積了些什麼不愉快，是自己總是付出太多時間與金錢？還是某些重要的價值觀不斷地被挑戰、質疑？是投注過多的精神、注意力？還是總是被過度的要求、控制？

面對這些不愉快的情緒，我們當然可以選擇忍耐或忽視，但這些在關係中積累的負能量，很可能正一點一滴侵蝕著我們的人際界線（boundaries），而人際界線正是健康的人際關係、自我保護以及尊重自己的重要指標（C.Psych., 2022），所以，不論那些不愉快是什麼，想要擁有健康的人際關係及情緒經驗，都需要我們有意識的停下來，好好來整理與釐清。

界線，顧名思義就是一條分割線，而人際界線就是在人際關係中如何去劃分自己與他人，如何透過這一條看不見的線來保護自己，並且界定不得跨越的標準，以及需要的人際距離為何，更重要的，界線是我們為了能感到安全、擁有身心健康而向自己和他人表達的限制和需求，這樣的表達能幫助別人理解我們「能夠」或「願意」容忍的限制為何，並且讓我們保留有限的時間、精力、資源來照顧我們自己（Psych.,2022; Cmhc, 2021）。

我們可能會發現真的很少有機會去問問自己：「我的界線在哪？」尤其在華人文化中，以和為貴的思想自幼便圍繞著我們，不好意思拒絕、不要撕破臉，以及種種以愛之名加諸的“好意“，都可能讓我們陷入兩難的困境沼澤中，我們或許成為了「Yes man」，慷慨的讓身旁他人依賴自己，一次次的退讓、一次次的

沒關係，但我們總有感到疲倦，甚至是精力耗盡的一天，當想休息或拒絕時，卻可能又因此被貼上自私、斤斤計較的批評標籤，更不用說還有內在湧現的罪惡感、愧疚感。

這也是為什麼要設立人際界線真的不是件容易的事情，不僅僅需要足夠清楚地思考，更需要不斷的練習、經歷挫折、再接著練習，同時我們還需要有意識地去提醒自己是否又不小心陷入「Yes man」的循環中。因為失去界線短時間可能是情緒的波動與短暫的難受，但長時間下來所影響的就會是整體的身心健康，甚至是出現情緒耗竭(emotionally exhausted)或適得其反的情況，這些之後我們會再透過其他文章說明與討論。

在進一步「如何建立人際界線」(How)之前，我們可以先花時間靜下來問問自己，目前是否有讓我持續、重複感到壓迫的人際關係？如果有，那「是誰」(Who)以及「是什麼」(What)？這樣的思考可以讓我們更聚焦在自己的身上，也更有機會能去體察自己目前的人際與情緒狀態，並且，我們最想改變、調整的關係及標準為何，練習更貼近、認識自己，正好就是建立人際界線重要且不可或缺的一個環節。

花點時間，跟自己在一起，跟自己說說話，或許這是很長一段時間以來，我們第一次停下腳步來，想想自己的狀態，想想自己需要什麼。

參考資料

1. Cmhc, K. rusnak. (2021, November 6). Setting Boundaries Efficiently- How to Identify and Set Boundaries in Your Relationships. Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/happy-healthy-relationships/202106/setting-boundaries-efficiently>.
2. Psych, M. vermani c. (2022, May 4). Building Boundaries- Why Healthy Boundaries Are Good Self-Care. Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/deeper-wellness/202205/5-steps-building-boundaries>.