

情緒耗竭是真的，你的人際界線也需要是！

<人際關係系列文章>

柯幸如 駐點心理師

你聽過人際界線嗎？一文中我們認識到了人際界線，也知道人際界線是健康人際關係的重要因素，它不僅僅保護了我們有限的時間與精力，也提供我們表達自己限制和需求的機會，將我們有限的時間、資源、力量留給自己、照顧自己，並與他人保持舒適的距離，如果沒有這樣的距離，短時間我們可能會感受到情緒的波動，但長時間累積下來則很可能會有情緒耗竭(emotionally exhausted)、適得其反的情況。

“如果你為了維護和平而避免衝突，你就會在自己內心發動一場戰爭。”

——謝麗爾·理查森 (Cheryl Richardson)

這句話生動地描繪出在人際關係中，維持人際平和與內在情感衝突的兩難情境，倘若我們不斷地退讓、避免衝突以維持關係，那些不舒服與委屈的心情並不會消失，反倒是會轉向內在，對情緒、身心健康展開一場戰爭。

看到這我們可能會想說：「有這麼嚴重嗎？」當然，情緒的不舒服不會立刻演變為情緒耗竭或強烈到我們無法適應；也不是每次有情緒出現都意味著我們需要設立或調整人際界線，但如果下列幾種情緒在某段人際關係中，總是持續、重複的出現，那我們就真的需要停下來想一想，是否在工作、個人生活、健康及我們與自己的關係上有可能被涉入太多 (Wilding, 2022)，再一次強調，人際關係是多元且多樣的，家庭、婚姻、感情、同儕、職場、社團等等等...都包含在內。

1. **緊張**：緊張的情緒信號是指當我們面對關係時無法保持冷靜，並且持續地擔心、恐懼過去發生的事情或未來可能會發生的人際事件，以至於容易分心，且長時間下來甚至會無法好好的沈澱與休息。
2. **怨恨**：怨恨是無聲的憤怒，就像把憤怒的張力吞忍在心中，默默忍受情緒所引發的不平衡、委屈感受。威爾丁博士指出，四種情緒線索中，怨恨是最需要停下來思考的人際界線信號，因為它反映出關係中長期的、持續的不平等關係，表示我們生活中重要的價值、規則或期望可能已經受到忽視與違背，而其中也包括了不被欣賞、輕視或貶低。
3. **挫敗**：感到沮喪、挫折在人際關係中是很頻繁出現的情緒線索，意指對關係中發生的事件或互動的方式感到無能為力、提不起勁或想要逃避，放棄處理、經營或面對的狀況。

4. **不適(discomfort):** 不適是一種隱隱約約、若隱若現的不舒服感，他或許不會像上述三種情緒信號那麼強烈，但會是一種揮之不去的不安、急躁感受，就像是時時刻刻提醒我們有些事情是不對勁的。

上面四種情緒訊號，能幫助我們更覺察自己、跟自己對話，並且增加思考人際關係現況的機會，如果他們頻繁的出現，而我們選擇忽視、壓抑，那很可能我們就會經歷到更強烈的情緒經驗，以致於產生情緒耗竭的狀態。情緒耗竭是情緒壓力一層一層堆疊的結果，慢慢的會讓我們對生活、關係甚至是自己失去熱忱與應對的能力，往往會伴隨各面向的疲憊與無力感，讓我們像是陷入泥沼般動彈不得，不知道能如何反擊，甚至可能出現習得無助(learned helplessness)^{註1}的狀態。

喬治亞·威特金博士提出幾項指標，能幫助我們檢視自己是否已經有情緒耗竭的狀況發生。但這邊也需要提醒，情緒耗竭僅僅描繪了情緒壓力長時間累積的狀態，可以成為我們自我認識及了解情緒重要的參考，而不是一個正式的診斷或疾病名稱 (Witkin, 2019)。

1. 我發現自己笑得比過去少，縱使在我覺得有趣的環境或情境中。
2. 我發現自己的感官（五感）似乎變得比較遲鈍。
3. 我發現自己的睡眠品質有改變，包括困難入睡、時常醒來或是總是在睡覺。
4. 我發現人際互動對我來說是困難的，當我跟家人或朋友在一起時，我會感到很疏離，並且困難專注於他們所說的話。
5. 我發現自己容易被聲音、噪音或其他人的動作嚇到。
6. 我發現自己比以前更容易生氣，尤其在使用電話、通訊軟體或視訊的時候。
7. 我發現自己的焦慮程度比以往高，尤其在人多或擁擠的情境下更是如此。
8. 我發現自己比以前更容易哭泣，包括看電影、悲傷的新聞、感人的故事，或甚至是幸福結局的節目。

就像本篇文章標題說的那樣，如果我們不能保持適切、舒適的人際距離，那情緒耗竭是真的會發生，既然，我們知道人際界線對保護自己有多重要，縱使這條線無法透過肉眼看見，卻也需要真實的存在每一段人際關係之中。我們已經認識了人際界線，也知道設立界線的重要性，接下來就讓我們進一步來練習如何建立健康的人際界線，以及克服建立人際界線時會遇到的困難，下篇文章會詳細說明這個部分。

註1：習得無助是指面對挑戰時的一種消極心態，若個體長時間處於失敗與挫折中，面對衝突及壓力無法有效解決，長時間受挫後採以逃避心態去面對問題，縱使輕易成功的機會擺在面前，也缺乏嘗試的勇氣，形成逃避失敗的習慣。

參考資料：

1. Wilding, M.(2022, March 10). 4 Emotional signs that you need stronger boundaries- burnout is real. Your boundaries need to be, too. Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/trust-yourself/202203/4-emotional-signs-you-need-stronger-boundaries>
2. Witkin, G.(2019, May 21). 8questions to check if you're emotionally exhausted- How to rebuild your emotional energy. Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-chronicles-infertility/201905/8-questions-check-if-youre-emotionally-exhausted>