

在關係中設限—淺談心理界線的重要性

撰文/郭玫秀

很多時候我們以為需要無條件的付出，才是愛...但愛人的能力有限，而有了界線的愛，才能夠讓雙方在關係中更加尊重彼此，也更珍惜每一個付出的難能可貴。

在關係中設限，聽起來讓人感到冷酷、有距離，如果是多年的好友、交往中的伴侶、最了解自己的閨蜜，還需要界線嗎？這樣好像讓對方覺得我們是「小氣的、愛計較的」...但當我們認為「必須要無條件付出」時，有些時刻總會感到委屈、不平衡、覺得他人並沒有正視我們的用心、我們也沒有得到相對應的回報，進而感到氣惱、憤怒、不公平。你也時常有照顧過度、不懂得為自己設界線，以及總是付出的問題嗎？或許這時候就應該停下來，重新檢視一下自己的「心理界線」了！

設立界線的目的，是讓我們有時間能夠停下來，好好地照顧自己，好好地聆聽自己的需求、自己的想法，並且能夠在關係中表達出自己舒服的樣子。本文淺談在關係中「被越界」的情境，**內文摘要部分林曉芳（譯）（2017）一書內容**，讓讀者能夠藉由幾個提醒，一起來設立與釐清屬於自己的界線。

總是「過度」，讓自己心累

心理界線模糊的其中一類人，常常就是過度付出、扛起對方責任的人。或許因為華人文化屬於集體主義，在照顧自己前，我們習慣先以他人為優先，因此時常出現照顧別人、而忽略自己的狀況。「過度」照顧別人，使得自己受累了，這時候湧上的委屈和難受，卻又只能夠自己承擔。下列幾種狀況便是「過度照顧」的徵兆之一：

- 把別人的責任攬到自己身上，做一些自己不想做的事
- 不等對方請求協助，自己主動處理好對方的需求
- 別人請求幫忙時，主動做超過自己份內的事

以上幾種徵兆，並不全然就是過度照顧而導致沒有界線的例子，最重要的是，在過程中，讓自己「一直感到委屈與不舒服」，也從來沒有告訴對方「自己的想法與需求」，而是拼命的「做個不停」，不知道何時該罷手，而這些狀態，都是自己的界線被過度侵入，而引發的警訊！

別把自己變成受害者，適時保持距離

一段好的關係，必須先從「自己」開始，如果連自己都沒有辦法好好照顧自己，在關係中，自然沒有辦法再給予對方更多，因為任何的「給」都已經不是自己可以負荷的了。

因此，重點不是出於照顧他人的行為，而是來自於自己的動機，問題出在我們「覺得自己有責任」要幫助對方，即使自己已經無能為力，這個「過度」的責任感依然讓我們深陷「必須幫」的死結中而無法自拔。這樣的循環，只會讓自己活得像個「受害者」，好像身邊的人都不斷的要求自己替他們做事，而自己雖然抱怨，卻也還是去做了，久而久之，只會讓自己在關係中，總是處於一個付出的位置，這樣積累的不滿、憤怒與無能為力的情緒，讓自己被壓垮在這段關係中，因此可能會有更多激烈的行動出現，例如：情緒爆發、斷絕關係、莫名的對對方產生厭惡感等等，而這些都不是我們想要的結果，我們也時常會因為這樣的結局而感到後悔。

當然，照顧我們所愛的人是人之常情，但是也必須基於我們「想做、想幫忙、想付出」的心態上，如果我們只做想做、願意做的事情，也願意替自己決定付出的行為負責，就不會有受害的感覺。

探索自己的界線，學習付出與獲得的平衡

有些人是不斷地付出，而有些人則是不設限地接受對方的幫助，這兩種情形都不健康。界線是彈性、是活的，會依照當下的情境、個人的感覺而有所變動，因此要注意哪些是「願意做的、付出仍會感到舒服的」，而哪些不是，在決定之前，先靜下心來問問自己的想法，再做出願意負責的決定。

而關於關係中的付出與獲得，在心中可以保有這樣的提醒：

- 付出是自然而然、打從心底：如果付出是有條件的，也應該把這些條件清楚的表達給對方知道，否則就會變成自己默默地等待對方的回報，卻等不到回應，也讓自己再次陷入心理不平衡的循環。
- 學會表達、學會拒絕：有時候表達自己的需求並不代表不重視對方的需求，學習拒絕，讓雙方都有機會學習為自己負責。
- 付出與獲得的平衡：付出並不是斤斤計較，而是應該要做到「恰到好處」，這也是提醒我們在關係中，注意彼此的界線，讓自己與他人都能夠為自己負起責任，不過度照顧、也不過度索取，能夠理解對方的界線而給予尊重。

設立界線，代表我們的愛人的能力有限，在關係中，不必當個聖人，只要當個足夠了解自己的平凡人就好。當我們學會照顧自己、為自己設立界線，我們才有足夠的能力去愛自己，也才能夠更舒服與坦然地去給予愛。

參考文獻

林曉芳（譯）（2017）。練習設立界線---在愛裡保持距離，將那些無法掌控的事情全部放手。（原作者：Melody Beattie）。臺北市：遠流。