

設立情緒界線，關照關係中的自己

撰文／張君若

「我就知道有你在一定不會出錯，氣氛絕對不會尷尬。」

「你現在辭職的話，你的工作就會沒有人做，可以等我找到下個人再辭職嗎？」

「全部孩子裡面就你最聽話，所以你要再努力一點，不要讓我們失望。」

這些話，都是一位名為小蔡的國立大學大三生日常中出現的話語。

一直以來，他是教授眼中優秀的學生、朋友們眼中絕無冷場的話題王，更是爸媽眼中孝順的兒子。有天小蔡睜開眼睛，突然覺得渾身不自在，情緒好低落，不曉得生活有什麼目標，好像總透過別人的眼光定義自己是什麼樣的人，也依賴社會定義的有成就來衡量自己的價值。忘了上次自己打從心底感到開心是什麼時候的事…

小蔡回想起生活中，似乎有很多讓自己不舒服的行為和言語，只是自己總把這些視為是自己需多注意的地方而全盤接受。他相信只要做好，未來就能變得更好，但真的是這樣嗎？

從小，小蔡常常聽爸媽對他說，你要體諒我們，賺錢養你們已經很辛苦了，要好好讀書，不要添麻煩。於是小蔡把這些叮嚀牢記在心，即使爸媽在他成績掉下來，很生氣的對他說：「你考這個成績，怎麼對得起我們」或是「你都讀到大學了，怎麼還不懂得自律」的時候，小蔡依舊優先照顧著爸媽的情緒，只因為他不想搞砸家庭氣氛。家庭是我們接觸到的第一個社會團體，成長過程中，父母是我們第一個接觸到的人，因此對形塑自我認識佔據重要的地位，而小蔡總想讓父母滿意他表現的形象。慢慢的，小蔡將這樣的互動狀態類化到其他關係中，努力的在每一段關係都當一個凡事都說好、做好的人。

有時小蔡心中會浮現「我好累」、「我也想要好好的跟朋友去玩」、「如果我不做好這些事之後，應該就能好過點」，或是「家庭氣氛不是我的責任，為什麼要我負擔」，但這些想法過不久就會被他壓抑下去，開始否定自己的這些想法。因為過去小蔡說出這些話時，都會被說想太多、你這樣很不負責任、我都是為了你好，所以久而久之小蔡就會把這些想法吞回去，且要求自己不能有這些想法。

父母和小蔡的互動模式行為和態度，常讓小蔡在關係中感受到否定、威脅，或覺得自己的

情緒界線被侵犯到。這些容易模糊情緒界線的人，在生活中可能會有以下幾種互動模式：

1. 對自己和他人的關係既親密又疏離

對他們來說，情緒是個複雜又難以捉摸的東西，表面上關係看起來親密，在心中可能又疏離。不曉得該如何面對陌生情緒，更無法承接他人的感受。

2. 容易在關係中感到不被尊重

當你想要保有自己的決定權時，他們可能會出現干擾你做決定的想法。像是「學生的本分就是讀書，怎麼可以玩」或是「有那麼嚴重嗎？撐一下就過去了」等等，讓你只好漠視自己的感受，在關係中屈服。

3. 在關係中總感到無能為力

以小蔡為例，他為了家中氣氛好，都順著父母，但父母卻認為這些是理所當然，甚至可以做得更好。這些期待都會讓小蔡更難看見自己在關係中的努力。

4. 在關係中容易被視為他人的延伸

和情緒界線模糊的人相處過程中，我們可能會有種壓力是「我要優秀一點，才不會讓父母沒面子」。在這樣的狀態下，容易自覺是他人的延伸，例如若自己不好，就代表父母。於是當自己做不好時，也可能影響到對自我的價值感。

而在情緒界線不清的互動關係中，自己可能會有的影響：

1. 容易產生自我懷疑、失去安全感

人們透過關係的互動模式來定義自我，了解自己是誰，但在界線不清的關係中，當自己已經做好了，旁人卻還是認為自己不夠努力時，我們容易產生自我懷疑。

2. 需要為他人的情緒負責

他人的情緒本非我們的責任，在這樣情緒界線不明的相處中，久而久之我們就會背負起不屬於自己卻又擺脫不掉的責任。而後當我們沒辦法安撫好他人情緒時，就會萌生出「我不好」的想法。

在這樣的狀態中，你能做的是…

1. 將情緒界線劃分清楚

在界線模糊的當下，我們可能會無意識中接下對方的不安、焦慮等感受。這時，我們可以停下來想，現在我很焦慮，是發生什麼事了呢？這個焦慮情緒是我的嗎？如果不接下這些焦慮會發生什麼事？

2. 試著了解自己的喜好

在過往界線模糊的互動中，當出現不自在的情緒時，許多時候無法明確表達，甚至需要壓抑感受使關係融洽。現在的你想要學著重視自己、看見自己時，就需要了解自己的喜好。這樣的練習，會讓情緒覺察速度提高，也能進一步提升在各種關係中的互動品質，更深層的了解自己。

3. 練習表達自己的需求與感受

很多時候，我們會為了求和而漠視自己的感受，最後可能認為自己不值得被重視。因此，當下次需求和感受浮現，學著正視並接下它，這樣的舉動不僅是表達感受，更是看見自己的存在。

4. 尋找情緒宣洩的管道

在關係中立下適當的界線其實不太容易，這個過程可能會浮現許多罪惡感或自責的情緒。這時你可以找信任的人聊聊，抒發內心複雜的感受、釐清內心糾結的地方，在調適好自己的狀態後就更能理解界線的拿捏。

5. 尋找設立界線的資源

轉變行為模式的過程中，我們或許有方法耗盡的時刻。這時，可以試著上網尋找相關主題資源，或詢問身邊親近的人關於度過這樣狀態的參考方式，對於設立界線的操作將會有不同的幫助。

資料來源：

1. 周慕姿(2017)。情緒勒索。寶瓶文化。

2. Lindsay C. Gibson (2020)。如果父母情緒不成熟：和內在父母和解，從假性孤兒邁向情感獨立的大人(劉凡恩譯)。橡實文化。(原著出版於 2019 年)