

和諧的邊界：人際關係中的獨樂與眾樂

撰文者/曾于珊

「哎，我待會可能來不及到教室上課，我睡過頭了，你可以幫我點名嗎？」

當朋友有件事拜託你而你感到勉為其難，答應對方的當下，你心裡想著：這不是第一次了，萬一代點名被抓到，我會被老師追究、扣分，這是你的學分，為什麼是我要幫忙拿到？

「哎，可以陪我出門喝杯嗎？我失戀了，想要有人陪我聊聊天。」

當你在睡前又收到朋友的訊息、表達需要人陪伴，然而你已經洗完澡、睏意襲來，隔天又有早八，其實想裝作沒看到但還是立刻回覆訊息：恩好，十分鐘後在酒吧門口碰面。

以上對話，你曾在哪刻遇到過呢？發生這件事的當下，你曾想過自己想要這麼做又或者想要和對方說說自己的想法嗎？當下的自己不太確定這麼做對自己而言是否正確、恰當，同時也感到不舒服。所以，哪種與他人互動方式能讓自己感到自在，也是自己想要的人際關係？其實這與你的人際界限有所關聯，隨著你的、對方的人際界限樣貌不同，便有不同的互動模式，讓我們先來瞭解人際界限是什麼吧。

什麼是人際界限？

人際界限，我們能想像成國家與國家間的領土劃分，好比飛機要飛過他國領空時必須事前通知，否則將會被驅趕、攻擊。換言之，也是你與他人之間地域區別，它有助於定義你是誰，當要做決定時能知道自己要什麼或不要什麼，你也能知道自己喜歡什麼或討厭什麼。人際界限有助於你在關係中定位、避免受傷，它也時常與自我分化共同討論，那自我分化又是什麼？

自我分化是源自於Bowen的家庭系統理論，Bowen認為家庭是情緒的單位，情緒困擾是因著個體與他人關係距離的遠近、緊密程度而展現。自我分化程度說明當你面臨他人的情緒展現時，是否受對方情緒影響而引發你自然而然地做出特定的

No.285

回應，而這個回應的當下也可能引起你的不適。而自我分化程度能分成三種：高、中、低，分化程度越高，辨識自身與他人情緒、想法的功能表現越佳，有助於你面對壓力時不易受自身自動化情緒牽著鼻子走。

自我分化讓我們有機會從過去、從家庭來探討自己現今的人際界限樣貌，試著從那條隱形的界限瞭解自己是否容易受他人情緒影響，分辨出自己的想法、感受程度為多少。

一探我的人際界限

讓我們從自我分化來進一步瞭解人際界限的樣貌，三種分化程度（高、中、低）分別在人際關係中如何展現：

- (1) 高度分化者：清楚自身價值觀及個人信念並依循，面對事件當下的情緒能尋求冷靜方式，理性、有邏輯去協助自己因應情境，觀察環境與周遭人際關係。
- (2) 中度分化者：有明確價值觀及個人信念，但過度在意他人眼光而難以抉擇。
- (3) 低度分化者：容易討好、依賴他人，害怕獨立做決定。

你覺得自己是屬於哪一類呢？看到這裡，也許你會想人不能如此被分門別類，我就必須要獨立自主而不能與他人同在嗎？這樣的疑問，可以從 Bowen 的理論假設中有所了解：人有兩種內在驅力，一為人會學習獨立、依循自身的想法及感受並行動，二為人會趨向群體、他人及家庭保持情感連結。如此也說明，在人際關係中，你會期待自己是某個團體的成員分享、關照彼此生活，但同時也希望保有自己的空間及時間去做想做的事。因此，擁有自在的人際界限能讓你在關係之中保有自己選擇的權益，也讓你與對方一起生活。

那，我要如何擁有自在的人際界限？

我們能透過以下兩個練習，認識自己的人際界限後再找到自己感到自在的人際界限：

- (1) 自我紀錄：當你發現在自己在回應對方的當下是感到不自在、想婉拒對方時，你可以記下當時的想法、感受，並且寫下你希望對方給予的回應。從自我紀錄中你將發現，哪些是你自願在關係中付出的，哪些是你勉為其難的行動，這麼做帶給自己的感受又是什麼。
- (2) 找一個信任的對象，練習說出你的想法、感受：找一個信任的人談談紀錄中你希望對方回應的內容，透過他人的視角讓自己瞭解這樣的表達對人際關係有什麼影響。這樣的練習也有助於緩解你心中的擔心，擔心自己將未說出口的需要表達後，對方的回應讓你無所適從，甚至關係破裂。

當你擁有健康的人際界限时，你是瞭解自己的價值觀、信念，在與他人互動時能表達自身需求與感受，也能尊重他人的需求與界限。當你感到疲倦時，你能表達自己需要休息的需求並拒絕他人不合理的期待。你能在人際關係中與他人親密互動、享受眾樂，同時保有自主性、享受獨樂。

參考文獻

- 王鑾襄、賈紅鶯（2013）。Bowen 自我分化理論與研究：近十年文獻分析初探。輔導季刊，49(4)，27-39。<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19966822-201312-201312170031-201312170031-27-39>
- 盧宜蔓（2010）。人際關係與人際界線。諮商與輔導，(298)，2-4。
<https://doi.org/10.29837/CG.201010.0001>