

深入了解健康的界限



界限是我們自己和他人的分界線，把個人身份區別開來，指示大家如何與人相處。它決定了什麼是屬於我們的，如身體、情緒、擁有的物、責任等。

界限本身也是一種溝通，指出對我們來說，什麼可以和不可以接受，建立自在的、身體上與心靈上的距離 (Martin, 2021)。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

健康的界限意味着大家對人際關係的設定限制，以維持個人身心靈健康。這些界限協助建立個人自主、自我和對他人的尊重。如果我們想維持互相理解、開放溝通和情感上的安全，健康界限是必須的。它要求我們明白和尊重自己的私人空間、私隱、感受、價值觀、先後次序及限制，及我願為一段關係付出的時間、個人空間、情感能耐 (emotional availability)、財政以及共同決策過程，這必然涉及清晰地溝通個人需要與限制。

文末總結簡明的例子 (Ray, 2021) (見表)。

不同的文化會導致界限亦有分別。如之前文章〈探討界限與親密〉所說，一個較注重階級、重視各人恰如其分地做某個社會角色的文化背景，可能讓人容許權威不顧我們的感受而入侵其界限 (Ray, 2021)。這文化鼓勵互相猜測對方心思，不鼓勵把話說白，令健康的人際界限變得模糊。

文化中對情緒的表達都有「角色期待」。如「和顏悅色」地對待父母，在團體中要「以和為貴」，讓人傾向把「不和」消音；與界限被踐踏相關的情緒 (如憤怒) 不被鼓勵流露，這些都會加大我們要建立健康界限的難度。

建立健康界限的前提，自己內心要有足夠空間，感受自己的情緒而不先否定或批判它，我們才有空間看見

自己的需要、價值觀和先後次序。然後才分得清自己的期待是什麼，對方的期待又是什麼。

作出取捨

舉個例子，你剛生了孩子，父母期待隨時可以出現在你家，你本人大致上歡迎且覺得被支持，但先生卻跟你吵架，說覺得私人空間被僭越。你可能需要跟他們各自談談，才能明白幾件事：

你的期待：剛為人母，渴望得到父母支援。

你先生的期待：能夠預期什麼時候外父外母會出現在家。

你父母的期待：他們被歡迎、被需要，能分享有初生嬰兒的快樂。

問問自己，我的先後次序？如何平衡先生、自己和父母的需要？當所有關係都是重要的，哪一個是我此時比較要滋養和維繫？

然後，試試讓你和你先生去打分 (記着各自打分) (Urban, 2022)。

1. 對你來說，得到父母支援的重要性，1至10有多少？

2. 對你 (先生) 來說，能預期什麼時候外父外母會出現在家的重要性，1至10中又有多少？

這可能會為你的取捨，帶來一點端倪。

健康的界線並不完美，只是某個時刻的最佳取捨。我們尊重自己的感



健康的界線並不完美，我們尊重自己的感受，同時要容許對方擁有其感受而不否定對方。

受，同時要容許對方 (先生、父母) 擁有自己的感受而不否定對方。

這個結果可能是，你需要用平靜而堅定的語氣，把你和先生的共識跟父母說：「我和先生很開心你們來幫忙，而且你們多出現對孩子也很重要。可是，我們亦邀請你來前打個電話，即使只是半小時前都好，這樣我們有心理準備，讓大家都比較舒服一點。」然後可能要堅定地重複要求並執行這界限，並容許父母擁有他們自己的感受。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。

健康與不健康界限之例子

健康的界限	不健康的界限
建基於關係上與親密感 (包括情感和身體上)	毫無辨識的信任 (如日俱增的互信及信任所有人或完全不信任任何人)
為個人價值觀和需求而爭取或倡議	不為個人價值觀和需求而爭取或倡議
在他人越界時，發現並維護自己的界限	在他人越界時，根本沒察覺，或完全沒維護自己的界限
相信自己的決定和直覺	不相信自己的決定，或由他人為自己做決定；不聯繫或不相信直覺
知道自己的身份和重視的事	由他人決定自己重視的事；如他人想自己做什麼或要什麼
對他人抱有合乎現實的期待 (如不期待他人有讀心術)	對他人抱有不符合現實的期待 (如個人需要及欲求)
能堅定地表達自己界限	以晦氣、消極兇惡、有攻擊性的方式表達自己界限
有需要時說「不」	接受或實行任何形式的虐待 (身體、性、情緒、言語)
當他人將自己表達得清楚時，會調節自己的界限	因為界限被侵犯過而完全與人隔絕，拒絕連結



參考：

Martin, S. (2021). *The better boundaries workbook: A CBT-based program to help you set limits, express your needs, and create healthy relationships*. New Harbinger Publications.

Ray, R. (2021). *Setting boundaries*. Macmillan Publishers Aus.

Urban, M. (2022). *The Book of Boundaries: Set the Limits that Will Set You Free*. Dial Press.