

## 設定界線

心理健康與諮商輔導組吳淑真心理師

生活在這擁擠的世界並不是一件容易的事，打從我們一出生我們要和他人互動，我們必須體驗到，人類彼此間需要相互依存才能活下去。

這份互相依存的關係裡，前提是，能有個清晰的自我認同，能感覺自己是個獨特個體的存在，這有助於整個人生全期的自我成長；這份在心理上能夠劃出與外在世界的界線，始於出生後，透過與母親最初的完全身心連結，反覆經驗母親的離去，了解母親是個客體，嬰兒內在發展出『自我感受』，劃出自己和客體世界(備註自己以外的皆稱為客體)間的界線，這在心理疆界上清楚與他人進行切割，這份內心世界開始獨立個別化於他人，漸漸地發展清晰出一套清晰的『認同』，套句兒童心理學家威尼特(Donald Winnicott)對認同的解釋，『透過這一種內在潛能，去體驗存在的持續性，以獨特方式與速度獲得個人的心理現實，以及個人的身體架構』，逐漸地，嬰兒才開始成為一個人。這是心理界線的源初開始，在生命的生活經驗中的不斷體驗，透過設定界線，『自我』與『認同』逐漸茁壯成形，所以……

### 設定界線是：

1. 每個人有權利表達不一樣的意見，只要是用堅定溫和的口吻，但也要尊重別人和你有不一樣的意見。
2. 每個人有權利主動拒絕他人的不適當言語及行為。
3. 可以說『不』，但記得，是對行為不是對人。
4. 你有義務保護你自己，尤其當你感到被冒犯時，自己也扛起些責任，主動站出來停止他人進一步對自己的不適切言語及行為。
5. 你只能為自己發聲，不能代替別人發聲。像是『別人也都看你不順眼，我代替別人一起說』，『別人都覺得你像是○○，我也這麼認為』
6. 要知道所有的情緒都可以被接受，但不是所有的行為都是合適的。為自己發聲時的語調以及行為，應是對事，而不是對人。
7. 要認知到不是所有人都願意改變，那就改變自己對他們的態度，不再存有幻想期待他人改變，有些人就是有狀況、有問題，記得我們最終選擇是原諒人(對自己的心理健康

好)，但不是原諒行為。

8. 無論結果如何，請用成熟的行為、禮貌的態度、尊重的心態和他人相處。

### 設定界線不是：

1. 在團隊合作上，單純個人對某人有意見，情緒上的不喜歡、討厭，概跨性涵蓋某人所有層面，進而拒絕他人，說『不』。
2. 從個人自私的角度出發，不願意在團體中多分擔工作，有所貢獻。
3. 不分青紅皂白地，不事先了解狀況，發洩自己的情緒為主，內心只想給他人一個教訓。
4. 因著過去的實質發生過的恩怨，或只是聽來的謠言，存著報復的心態，拒絕他人，說『不』的原因，只想讓別人知道，我也不是好惹的。
5. 覺得他人冒犯到我了，我也用同樣的方式應對回去(用不合適的言語及行為)，心想誰叫對方也這樣對待我，義正嚴辭地認為我沒有做錯的心態。

透過在生命經驗，了解心理疆界上清楚與他人進行切割，心理不受不必要的干擾，讓自己偏離軌道，知道能被大部分人接受(但不是被所有人接受)，卻也同時對社群有所貢獻，透過(1)丟掉不必要的義務(有些的義務其實是迷思)，(2)扛起人生的責任，(3)設定界線，心理上建立一套全新的心理結構運作模式，人本主義大師卡爾·羅傑斯博士(Carl Rogers)說『人進而成為一個人』。

### \*參考資料：

1. 母職的再生產：心理分析與性別社會學，蘭西·雀朵洛(Nancy J. Chodorow)著；張君玖譯，臺北市：群學，2003
2. 成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點，卡爾·羅傑斯(Carl R. Rogers)著；宋文里譯，新北市：左岸文化出版：遠足文化發行，2014