

建立健康界限

什麼是健康的界限？有沒有一個放諸四海皆準的定義呢？

在我與個案的面談中，「界限」是離不開的話題。許多煩惱，都跟我們如何設定健康界限有關。我從閱讀中學習，也從個人、工作與生活裏，練習實踐不同的文化之中，取得平衡的方式。我們必須足夠地認識自己、有充足內在空間理順自己的感受、需要、價值觀及先後次序，我們才能選取該時該地最適切的界限。

中國人不談界限

不同文化背景的個案，在設定人際關係界限时，都有不同程度、面向的挑戰。界限在中國人社會是不談的，我們從小並沒有學習「界限」(Boundaries) 這個詞，而是從點滴日常去感受

這個觀念。因此，它並沒有西方個人主義社會的教育那麼清晰。

集體主義比較以關係來定義「我」，儒家思想主張社會階層較分明，由內而外，愛是以關係為基礎、層層遞進的；「百行以孝為先」，一切道德根本由孝順父母開始。儒家思想不但視愛為一種義務，也是道德責任，它包含了照顧與關懷他人。如果使用英詞去表示「愛」在儒家思想中的意思，最好的形容無過於：愛是一個「及物動詞」。愛不止是一種感覺，談修身齊家治國平天下，也是在談。

當愛同時被視為義務和道德責任，就明白為什麼中國人家裏愛的展現，有很多「教訓」在裏面；並以「行動」來表達，為子女花錢、照顧飲食等，都是愛的表現。

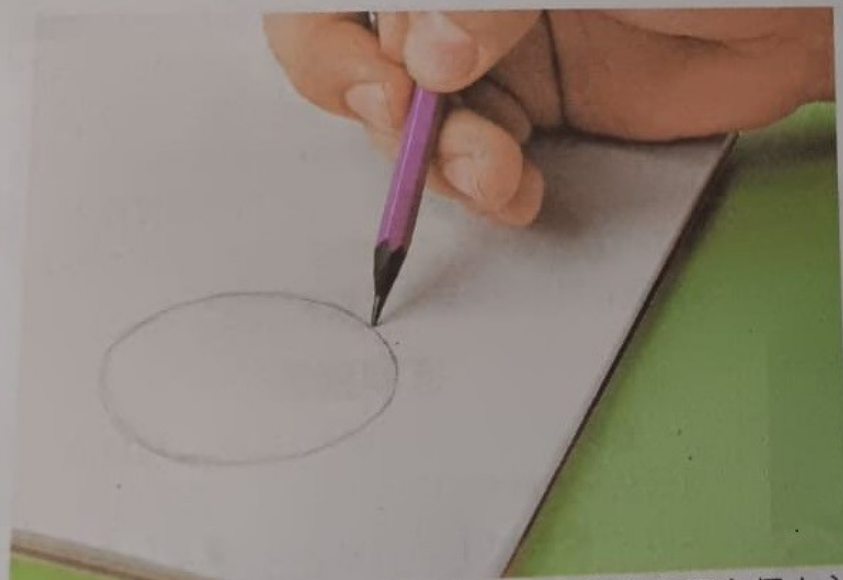
新書《別踩過界》

界限，在我們的文化裏是不被談論的。談論「界限」，什麼是屬於「你」和「我」的，幾乎會毀滅關係的親密感，因為那太「計較」。在我們的文化很少談個人權利，集中談「大我」，即「犧牲自己」。但不談就代表沒有了嗎？當然不是，我們還是天天活在有意無意設定的界限之中。

如果你有興趣建立健康的界限，請注意《信報》出版社的新書《別踩過界》，在各大書店有售。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk



▲ 在中國人社會中是不談界限的，它並沒有西方個人主義社會的教育那麼清晰。