

探討界限與親密(上)



我們因而談到，集體主義當中的親密，與個人主義的不同。

在集體主義社會，要建立有親密感同時有健康界線之關係，是不容易的平衡。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

集體主義其中一個特色，就是大家自小就有「我們是一個更大的整體的一部分」之概念。我們是家庭的一部分、學校的一部分、民族的一部分。自小就學習「犧牲小我，完成大我」，因為大家一直都是這樣來體現「我」。

進入青春期，我們爭取「獨立」，嘗試與別不同，以「劃出」自己。然而，那個「劃出」仍然關係到他人，因為必須參考別人，我們才能知道何謂「不同」，從而理解自己的「獨特性」。

老子的思想包含「不要從別人『劃出』自己」的意思，這在華人社會中很有見地。

個人主義則視人為一個個體。西方社會中，當然也談團隊精神(teamwork)，個人主義並非自私自

利，而是在理解何謂「我」上有種基本取向(orientation)的分別。個人主義較多從獨立個體去理解何謂「我」，普遍在日常生活中，較少視人為一個整體的一部分。因此，談個人權利是心安理得的，因為人人都應當被尊重。

華人社會「話中有話」

我以個人與臨床經驗去談，感受到華人的連結(connection)需要很高，意即當有矛盾時，大家可能更願意去放棄「自主」(autonomy)需求，以維持連結需要。而連結並不只是連結，它亦是我的「關係」，即「我」之所謂我的意義。

我是個怎樣的上司、父母、子女、朋友、以至更廣泛的我在社會中之地位等等，都關乎「我與他人的關係」這件事上，屬相對性。

而這一部分在個人主義社會上較少。很多時，他們已假設了自己之「獨立性」是被尊重的；故此，他們對於表達想法比較輕鬆，因為那不過是我的想法而已，你可以同意或不同意，但我還是可以有個人想



部分父母以和子女之間沒秘密為榮，其實這情況不健康。

法。在學校裏，自由討論、表達自己見解，是被鼓勵的；只要有禮貌的表達方式，基本上都不會有「我這樣說不會為他人帶來壓力？」之類的擔心。

華人社會中，我們都某程度上學習聆聽那些「沒被說出來的話」，或臆測「話中有話」；而在個人主義社會相對較少這個需要。

把事情釐清是必須，表達個人感受和需要也廣被接受。

子女感覺窒息原因

我在英國面見華人個案，不時遇見父母對親密感的追求，讓已成年子女感覺窒息的例子。原因可分為以下幾個：

一) 親密感等同於我可以知道你所事情

有些父母與子女的關係，好像停留在青少年階段，他們「每事問」而且

「問到篤」，有時候他們這樣做有充分的理由；例如，孩子過去曾闖禍，讓他們覺得不得不這樣去「協助」孩子。

他們的發問，有時出於「擔心」。如果能夠巨細無遺地知道孩子的生活作息，父母覺得很「親密」同時較「安心」，因為可以去「指點」孩子該怎樣做。這可奪去孩子練習「自主」的空間，例如延續了「依賴型人格障礙」。

二) 親密感等同於我們是一樣的

有些父母尋求孩子與他們夠相似(sameness)，有時因為父母的世界比較單純，故此孩子長大了如果變化太大，不再活在他們的世界之中，便會感到非常不安。這種情況本來就很正常，然而有些父母所追求的親密感，主要來自於「我們很相似」，那他們便會感到大家很疏離。我有不少專業人士個案，都有困難和走藝術路線的子女維持親密感。

三) 親密感等同我們之間沒秘密

部分父母以和子女之間沒秘密為榮，覺得這代表了他們的關係超好。其實這並不健康。有些父母把他們的婚姻問題向子女傾訴，美其名「孩子是我最好的朋友」，事實上卻剝奪了孩子「天真」的權利，造成他們「忠誠分裂」。長遠也可能影響到他們的「個體化」(individualization)，在建立個人形象、明白自己、充分地發展自我上有困難。有不少本身能力很高的個案，亦擁有這種「我不知道自己喜歡什麼」的困惑。

我們的家庭如何，對關係界線和親密感的定義也必如何。必須替親密感找出更深層的可能，才能不為追求「親密」而當掉「健康界限」，並擁抱這種內在矛盾感。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。

難和走藝術路線的子女維持親密感。

