

親密關係中的健康界線

性別平等

資料來源／諮商暨職涯輔導組

上了大學總少不了一堂必修課－戀愛，心理學家Sternberg（1986）認為愛情是由以下三種要素所組成，包含激情、親密與承諾，這必修的「戀愛學分」是大學生活相當重要的環節，然而「愛」是什麼？若還沒先確定自己的需求與想法，更不懂得在一段親密關係中建立健康的界線時，可能就會和另一半產生爭執，關係惡化…。愛需要適當的「距離」但不要「疏離」；關係需要「界線」但不要「局限」。我們一起學習如何和伴侶建立健康的界線吧！

在一段親密關係中，不同的階段與伴侶就有不同的互動，從基本的眼神接觸階段，到擁抱親吻等親密的身體觸碰階段，最後則是進入到口和胸、手和性器官的接觸以及性交的階段，同時也是兩人為彼此開放較為親密的界線，但在最後的階段中，若對彼此的界線與關係沒有共識，也沒有深厚的關係基礎，那可能會產生衝突，甚或關係惡化。一段親密關係在發展的時候，總不免有天雷勾動地火的時刻，此時更要確立自己與伴侶雙方目前共同認知與接受的是處於哪一個階段。身體自主權是自己掌握的，若自己還沒準備好，建議要適時的和對方SAY NO！如果對方不尊重自己，更要勇於拒絕，不勉強自己發生不預期的行為，也不要害怕對方不高興或是怕失去對方，而不敢做溝通，這樣一來反而失去伴侶間的功能。

「堅決拒絕」技巧是：明確地透過肢體語言（例如：嚴肅的表情、反擊的手勢……等）及堅定的拒絕語氣（例如：直接說不），讓對方知道你的態度，不表達的含糊不清，以免造成雙方的認知上有落差，產生誤會。

對於約會，我們建議可以把握以下原則：

一、赴約前－STOP原則：「S」是「Security」安全，「防人之心不可無」，安全是第一考量。「T」是「Time」時間，約會時間要正常，不宜過晚或時間不恰當。「O」是「Occasion」場所，約會要儘量選擇明亮、公開、能見度高的場所最有保障。「P」是「Person」人物，係指約會對象要「正派」，小心「良人」變「狼人」！

此外，不要過度依賴你的伴侶，對於約會時間、地點及預定回家時間要先告訴家人或朋友，有些危險其實是可以事先預防或避免的。

二、約會時—SAFE原則：「S」是「Security」，意指「尋求安全」為首要考量。「A」是「Avoid」，若不能在考慮「尋求安全」為先的情境中，則應「躲避危險」為次。「F」是「Flee」，即若不能顧及「尋求安全」和「躲避危險」兩個原則時，則需以「逃離災難」為要。「E」是「Engage」，指若前述三個原則皆無法考慮時，則要採「緩兵欺敵」的策略，以保自身安全。

愛別人之前，先懂得愛自己，一位愛自己的人其實更懂得尊重彼此，了解自己與伴侶間的需求與需要，因此，在必要時堅決拒絕，是愛自己的表現。如果在親密關係上有任何困擾或問題，甚至可能遭受到傷害，歡迎來信到淡江大學「心理健康操」心理諮詢信箱，或是至職涯暨諮商輔導組預約專業的心理輔導老師晤談。

2019/02/18