



不只是開玩笑！ 那些越界的瞬間



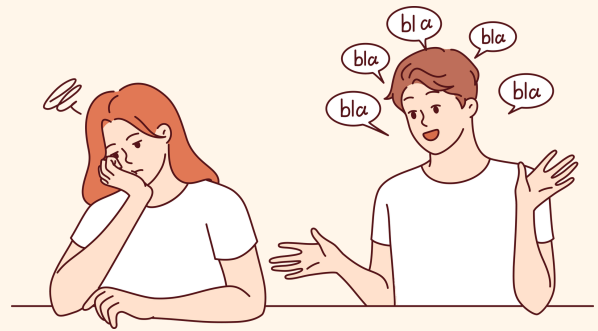
近年來，從 #MeToo運動、遠距工作到職場不法侵害的討論，我們開始重新看待一件過去習以為常的事情——人與人之間的界限。#MeToo提醒了我們在性別與互動上的習慣，埋藏了一些不舒服卻不知道怎麼說出口的細節；遠距工作，家同時也是辦公空間的狀態，讓工作與生活的邊界變得模糊；近期職場不法侵害的討論，讓工作場域中什麼是合理的互動得到重新檢視的機會。

這些重新檢視，並不代表關係要變得疏遠，或是彼此互動要變得小心翼翼、充滿距離。反而更像是一種新的嘗試：讓那些原本不好意思說出口、卻又真正在意的感受，有機會被好好說出來，讓關係能夠停留在一個彼此都比較舒服的位置。



很多互動其實都帶著善意。例如同事之間拍一下肩膀、用輕鬆的語氣開玩笑，或是對年紀、個性、外表做一些關心。這些行為，往往是想拉近距離、表達熟悉感，而不是刻意讓人不舒服。但也正因為如此，當某些界限被跨過時，情境會變得有點微妙。

例如，有人習慣在說話時拍拍別人的肩膀，對他來說只是自然的互動，但對某些人而言，卻可能感到被侵犯空間；又或者，有人用「今天穿這樣，是不是要去約會？」來關心對方或發起對話，本意可能是活絡氣氛，但聽的人，卻可能感覺自己的界限被跨越。這些瞬間，很少會直接被定義為衝突，但當事人心裡，有時會出現一個短暫的停頓—好像有點不太對，但又說不上來哪裡不對。



有時候，我們會選擇笑一笑帶過。有時候，會在心裡告訴自己這應該只是玩笑。但也有時候，那個不太舒服的感覺，會在之後的互動裡慢慢累積，讓人開始在某些人面前變得比較收斂、比較小心。

界限之所以難以辨認，是因為它並沒有一條明確的標準。同樣一句話、同樣一個動作，在不同的人、不同的關係、不同的情境下，感受可能完全不同。也正因為如此，我們有時候連自己都不確定—這樣算不算越界？

如果你曾經對於別人的行為有過這樣的疑問，其實可以先從感受出發。當一個互動讓你在當下感到尷尬、不自在，或是事後反覆想起來，這些感覺本身就值得被留意。它不一定代表對方做錯了什麼，但至少說明，這個互動對你來說，並不是完全舒適的。

在這樣的情況下，比起急著判斷對錯，更重要的是給自己一點空間去釐清—讓我不舒服的，是內容、語氣，還是情境；我在意的是被怎麼看待，還是這樣的互動方式本身。當感受稍微被釐清後，才比較有機會決定，接下來要怎麼回應。



很多人會擔心，一旦開口說出不舒服，會不會讓氣氛變僵，甚至影響關係。但其實，維護界限不一定需要很強烈，有時候，一點點的調整，就能讓對方收到。例如，在被拍肩膀時，可以直白地說：「我比較不太習慣這樣的碰觸。」或是在被調侃時，反映自己的狀態：「我其實會有點在意這樣的說法。」這樣的表達，不是指責，而是讓對方知道你的感受。

當對方沒有惡意時，這樣的提醒，反而能幫助彼此找到更合適的互動方式。如果當下沒有辦法立刻回應，也沒有關係。有些界限的感受，是在事後才慢慢意識到的。當你有機會再和對方互動時，也可以用比較平穩的方式提起。這樣的對話，不一定要一次說得很完整，重點是讓彼此有機會理解，而不是讓事情停在誤會裡。



界限不只是保護自己，也包含我們如何與他人互動。有時候，我們也可能在無意中跨越了別人的界線。如果對方提出來，比起急著解釋或否認，多一點停頓與理解，往往能讓關係維持在更穩定的狀態。

這些調整，看起來很細微，卻會慢慢改變工作中的氛圍。當人可以安心地說出自己的感受，而不需要一直猜測對方的界限，合作反而會變得更順暢。

界限被重新討論，並不是讓人與人之間變得疏遠，而是讓我們有機會用更清楚的方式，表達自己的在意，也理解他人的感受。在這樣的互動裡，關係不會變得更脆弱，反而更穩定。我們不需要把每一句話都說得完美，也不一定能在每個當下都做出最合適的回應。但當我們多留意那些讓人感到怪怪而停頓的瞬間，多給彼此一點理解與調整的空間，那些看似只是玩笑的話，就不再只是被忍下來的感受，而是有機會被好好對待的一段對話。



以下兩支影片補充，從不同角度呈現了「建立界限」這件事在真實互動中的樣子。界限並不是一種一次說清楚、對方就會立刻理解的事情，而更像是一個過程。

建立界限的時機，是在你意識到這樣的互動讓我不太舒服的那一刻。當選擇開口維護時，關係中自然會出現一點張力。這樣的張力並不代表做錯了什麼，或是關係即將迎向破裂或結束，而反映出的是關係正在調整的過程。

也正因為雙方都在練習和感受新的界限，所以界限的維持很少是一次性的。對方可能會不理解、淡化，甚至用玩笑帶過。這時候，重要的不是一次說得多完整，而是能否用穩定、清楚但不帶攻擊的方式，讓對方慢慢看見你的界限。

有時候，你可能需要重複說幾次；有時候，你可能需要幾個月的時間，用不同的方式表達自己的界限。在過程中，我們盡量讓語氣可以是平穩的、友善的，而不是對抗的。當我們能夠在張力中維持這樣的穩定，界限才有機會被真正建立，而不是只停留在當下的一句話裡。

<https://www.youtube.com/watch?v=MvMiNSrHd3Q>

https://www.youtube.com/watch?v=xum0Z_in4Tc

