

第一部 了解界线

第1章

界线到底是什么

史蒂芬妮独坐在壁炉前啜饮着香草茶，脑海中不断重复着晚间的景象。她的丈夫史提夫一个小时前就上床睡觉去了，可是她一肚子不高兴，不想跟着就寝。事实上，这种不开心的情绪令她想逃得远远的；当她听到老公说累时，还大大的舒了口气，否则万一他这时来求欢，她可不知该如何应付。她对这种舒解感有点惶恐，因为她深知，这对他们的婚姻关系不是好现象。当她反复回想，发觉自己不只是受到晚上发生的事烦扰，这几年来情况更是让她无法释怀，于是乎她开始疏远史提夫，她晓得自己还是爱他，也会永远爱他，只不过史提夫似乎已失去吸引力，她不知该如何是好，对他俩的关系有种挥之不去的不祥预感。

“具体一点，到底是怎么回事？”她仿佛听见好友吉儿在耳边问她，吉儿一向比史蒂芬妮条理分明。她在心中琢磨着该如何回答吉儿的问题，不料答案出人意料地像快速影片一般闪过，她像个旁观者在回忆中看着她与史提夫相处的情形。她最先想到的是今晚他毫不在乎她想去哪一家餐馆吃饭，晚餐时也对她说所讲的话充耳不闻。

还有就是度假方式的选择。她想去山上享受清幽的二人世界，而他则想找个大城市“玩个痛快”，想当然，最后还是他占上风，遂其所愿。

再来，她一直想重回校园完成学业，这是当年她大四辍学工

作供他读法学院时就讲好的。可是每次她一提起，史提夫就会说现在对他们而言时机不对，史蒂芬妮根本不懂这是什么道理，其实他指的是“对他”会造成不便！

还有好多其他的情况也一一涌进史蒂芬妮的脑海，不过，“对他”——这两字就能涵括他们关系的所有问题——永远胜过“对他们”甚至“对她”的重要性。她一面想着，原本的冷眼旁观马上变成愤怒及轻蔑。很快，她又及时从这种负面情绪中抽退。

她告诉自己：“振作些，爱本来就是牺牲。”可是，她愈是努力为爱牺牲，愈感到她这么多的牺牲也没让她产生什么爱的感觉。她空洞地望着炉火，思潮汹涌，咽下最后一口茶，起身走向卧房，一心只盼史提夫已进入梦乡。

界线的重要性

结婚才不过几年的史蒂芬妮，怎会落得这种光景呢？问题到底出在哪里？她和史提夫向来如胶似漆，史提夫一直是她心目中的理想伴侣典型，人好、强壮，事业有成，可是在一起这么久，他们的关系还是缺乏深刻的亲密程度。她真的不懂，她这样爱他，一路走来，怎么会体验不到任何爱的感觉。

不同的夫妻往往有不同的问题，却普遍面临类似的困惑。一方觉得两人的关系好像少了什么，又说不上来是什么。她试着去做该做的，努力付出、牺牲自我、信守承诺、相信情况终会好转。然而，不但没有增进彼此的关系，更糟的是，还更加痛苦。

有时，类似像缺乏责任感、上瘾纵欲等问题，表面上提供了简单解药：“要是他不这么爱控制人就好了！”或“但愿她能改变爱奢侈品的习惯！”在某些情况下，史蒂芬妮所产生的困惑会隐藏在这些问题背后。一对对的伴侣们以为，提出这些“问题”就

能解释两人关系缺乏亲密度的原因，最终却发现，即使问题都解决了，还是无法与疏离的对方建立爱的互动。

另一种情形则是，可能表面上没什么“问题”，婚姻品质却仍达不到预期，双方或许仍坚守承诺，但婚姻生活中就是找不着爱、亲密度或深刻的分享。那么，既然两人都诚挚的互许终身，为何还是同样的结果？

从我们多年的咨询经验来看，真的一次次发现，最主要的症结就是：界线。当然，维持与滋生爱情的原动力不仅止于此，但如果婚姻初期不及时立下界线或界线消失，婚姻关系很容易就跟着瓦解，或是婚姻无法继续成长，超越起初的吸引力，蜕变为真实的亲密感。许多夫妻从不曾真正的彼此“了解”，自然也培养不出爱中的能力——不只个人成长，更是与配偶一同成长，这是神向着每对夫妻的心意。

有了这个认识，我们接下来就先要广义地来看什么是界线。从未读过我们书的读者，我们要先为你们作一个简介，你若是读过我们的书，不妨就当做是一次温习的机会。

何谓界线？简单地来说，界线就像是我们房屋的篱笆，标记着每一户的起点与终点。比方说，假如你到户籍机关去，可取得一份划有你房产所在的土地位置图，上头清楚划有区隔你与左邻右舍的地界，谨守这些界线是敦亲睦邻的前提。

所有权

一旦你识别出四围界线，就容易找出这片地产的所有人。以房地产而言，我们通常说是某某人“拥有”这片土地及地上的所有物。

在婚姻关系中，厘清所有权非常重要。一旦我弄清楚了我们关系中的界线在哪里，就可以得知是谁“拥有”感觉、态度及行为等，

知道这些“归属”于谁。假如其中一项发生问题，我也自然会知道问题属于哪一方。婚姻关系更需要双方都具有对自身的所有权。

我（克劳德博士）不久前就在一对夫妻身上亲眼目睹了缺乏所有权的情形。卡洛琳和乔来找我时不约而同地抱怨他俩没法停止争执。我问卡洛琳他们在争执些什么，她回答：“他总是对我怒目相向，让我觉得非常受伤，他有时真的很恶劣。”

我转头问乔，“你为什么会这么生气？”乔不假思索地就说：“因为她总想管我和我的生活！”

我又把头转向桌子的另一端，心想这一对八成要开始打一场“乒乓”球赛了，我继续问卡洛琳，“你为什么想要管他？”

她脱口而出：“因为他总是埋头在自己的事里面，对我不理不睬。”两个人都把自己的行为归咎于对方。

我知道再问下去，他们两位应该可以从火药味里嗅得出一点幽默的味道，于是我故意问：“你为什么对她视而不见？”

他马上反击道：“因为她唠叨个没完，又爱管人……我只想离她远一点。”

我再试了一遍，希望他们其中一方可以开始掌管自己的行为所有权。我问她为什么要唠叨，她仍然想也不想地就说：“因为他根本不理我要他做的事。”

我希望他们注意到我每问一个问题，头就像钟摆一样，他们还是不断将这个所有权的球弹给对方，不肯收回自己的行为所有权，而且压根认为，自己的行为是对方造成的。

我等着乔先说：“我向她发脾气是因为自己不够成熟，不懂得用更好的方式来响应，我很抱歉，所以才来求助，希望你能帮助我，教我不管她怎么做，都能以正确的方式来爱她。”这样的回答在咨询者的耳中简直像音乐一样动听，只可惜看来这对怨偶是不会让我听到这样的天籁之音了。

我觉得我仿佛坐在当年伊甸园的露天看台上，神在亚当犯罪

后亲自寻见他（参考创世纪三1-13），亚当选择悖逆神的命令，吃了分别善恶树上的果子，这一点毋庸置疑，神发问时，亚当的反应就像卡洛琳与乔一样。

耶和華說：“誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我告訴你不可吃的那樹上的果子麼。”那人說：“你所賜給我，與我同居的女人，她把那樹上的果子給我，我就吃了。”亞當將自己的行為歸咎于妻子，就像喬、就像你我一樣：“都是因為你，我才……”而神質問夏娃時也碰到相同的反應。

他們的回答還是不斷將這個所有權的球彈给对方，兩個人都不肯收回自己的行為所有權，而且心里壓根認為，自己的行為是对方造成的。

耶和華對女人說：“你做的是什麼事呢？”夏娃解釋道：“那蛇引誘我，我就吃了。”夏娃本身的行為與悖逆也順理成章地變成蛇的錯：“要不是那條蛇……”

本質上，不管是卡洛琳和喬，還是亞當夏娃，甚至是你我，說辭都是千篇一律：“要不是你……我本來其實是個負責又满怀愛心的人。”

厘清界線的第一步便是，了解雙方責任歸屬的藩籬何在。問題是什麼？在哪一方？是在你？還是在我身上？一旦我們清楚了界線的分野，也會曉得雙方爭論的問題到底屬誰所有。比方說，喬並未恢復他原有的感覺主權，而卡洛琳則將自己的行為主權棄之不顧。“所有權”是一切人際關係的要件，尤其是婚姻。

責 任

界線能夠幫助我們決定誰該為什麼事負責。如果我們明白每

假如我们看到这是我们自己的问题，该由自己来负责，就等于坐上了驾驶座，蓄势待发，才有能力改变现状。

一件事的主动权在谁，就知道该由谁来负起责任。假如我能让乔看到他的反应是他自己的问题，与卡洛琳无关，我就能帮助他负起责任改变自己的反应。只要他继续归咎于卡洛琳，那么只有卡洛琳

改变，他才有可能改变自己。比方说，在他看来，如果不是因为卡洛琳爱管人，他也不会那么生气。

只要我们能够发现责任归属于谁，就有机会改变。假如我们看到这是我们自己的问题，该由自己来负责，就等于坐上了驾驶座，蓄势待发，此刻我们才有能力改变现状。一旦卡洛琳意识到，自己应为原本以为是乔造成的痛苦负责，无论乔怎么做，她就有能力先改变无能为力的无助感，一旦她为自己的反应负责，就能开始有所转变。例如，她学习不受他的脾气影响，直截了当地向他表达她的感受，同时也学到不再唠叨要他做东做西，而是请他去做某一件事，但允许他有选择的空间。

责任同时也牵涉到行动。事情的发生，是由于我们采取了行动。我们需要改变某些心态或行为、并改变反应及选择，不论人际关系出了什么问题，就算不是我们的错，也应采取主动。

不论人际关系出了什么问题，就算不是我们的错，也应采取主动。

一旦乔看出他的怒气纯粹是自己的问题，不关卡洛琳的事，他也开始为自己负责了。他学到不是因为卡洛琳

有所改变他才息怒，而是因成长后的自己对她的行为举止有不同响应，他领悟到圣经箴言书上的教导，发怒与未立界线是不可分的：“人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑，没有墙垣。”（廿五.28）他学会控制自己的反应，考虑有哪些选择，并找出怕受她威

胁的这种感觉根源何在。他的成长过程还需要学习其他的新事物，但学习厘清个人责任的界线，是首要任务。

任何一方配偶都必须就以下几个元素负起个人的责任：

- | | |
|------|------|
| · 感觉 | · 态度 |
| · 行为 | · 选择 |
| · 限度 | · 欲求 |
| · 思想 | · 价值 |
| · 才能 | · 爱 |

为这些负责也就是说，我们必须掌握自己的感觉与情绪，学会换一个新的感受，我们是否感到痛苦或无奈，取决于“我们的”——不是对方的——态度。以什么方式反应，最终会形成问题的一部分，而我们必须打破这样的恶性循环。是我们任凭事情超出自己的忍耐限度，然后愤愤不平；我们没有将心里的想法化为目标去达成，要不就是，没去处理那些不切实际的想法。

责任的归属弄清楚，才有能力过一个美好的人生。即使亚当夏娃认清这一点，也能拥有我们每一个人所渴望拥有的——充满爱的环境

以及充分发挥才能的机会。神给了亚当夏娃能力与机会，去选择他们的人生，他们没有选择生命之道，就要为后果负责，我们也不例外。

好消息是，关于界线与责任的计划未曾变更，我们并非落入配偶行为或问题掌控中不能自拔、听凭处置。任何人都能避免成为配偶问题的受害者，更进一步改善婚姻关系的本身。我们稍后会教你，如何促进婚姻关系，就算配偶不想改变也无妨。不过第

我们并非落入配偶行为或问题掌控中不能自拔、听凭处置。

一步总是由你自己先负起个人的责任。

自由

“他缺乏责任感，简直让我的日子过得痛苦极了。”珍妮妮道来丈夫这几年来是如何不负责任地对她予取予求，让她深陷财务危机及性生活失调的泥沼。

她从不曾体认到，自己是个自由的个体。她没想过自己有表达和选择的自由，减轻受他影响的程度。

我一面听，一面意识到，捆绑她的是她自己强烈的绝望感，虽然我这个旁观者可以提出好几种方法，使她从丈夫的行为模式中得到释放，

她有许多选择可以自救并挽回这段关系，但遗憾的是，她还是“当局者迷”。

我问她“你为什么还要继续为他付出代价，不停地替他收拾烂摊子？”珍止住啜泣反问：“你这话是什么意思？”她露出一脸轻蔑的表情说到：“我根本没办法，他就是这样，我不得已只有接受。”

我一时分辨不出，她是在替自己的处境悲哀，还是我刚才的话让她不悦。

继续往下谈，我发觉珍无法抉择的关键是：她从来不曾体认到，自己是个自由的个体。她没想过自己有表达和选择的自由，减轻受他影响的程度。然而，无论他做了什么不该做的，或没做到该做的，她都只觉得自己是不幸的受害者。

同样的问题也困扰着乔，导致他对卡洛琳的激烈反应。她只不过试图去控制他，而他则真的感觉受到辖制，然而在现实中，卡洛琳不可能辖制得了乔，假如他能了解这一点，就不会反应过

度，他同样没把自己当作一个自由的主体。

界线的观念帮助我们重新认识这份自由。看看使徒保罗是怎么提醒加拉太人立下界线、远离辖制得享自由：“基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，

不要再被奴仆的轭辖制。”（加拉太书五 1）珍感觉受到丈夫行为模式的辖制，看不清面前的选择；乔以为卡洛琳管他，他就得任其宰割。可是智者却要我们别受任何人事物的辖制。

就好像你的隔壁邻居无法强迫你把房子漆成紫色；照样，任何人都没有权利迫使你去做任何事。

当人发觉不管是在配偶或任何人面前，他都一样有自由，许多可能性就向他开启。界线的观念帮助我们杜绝他人的辖制。之前提到地界的原理，也适用于人际关系；就好像，你的隔壁邻居无法强迫你把房子漆成紫色，照样，任何人都没有权利迫使你去做任何事，因为这样是违反了神创造宇宙立下的基本自由律。如果希望爱滋长，夫妻双方都处在自由中，而界线的原则帮助我们区分出我们所拥有以及所没有的自由。

婚姻不是奴役，乃是深植自由中的爱的关系。任何一方都不受辖制，才得以自由地去爱对方。一旦出现辖制，或感觉自己受辖制，爱便荡然无存。爱只能存在于自由之中。

界线的铁三角

自神开天辟地以来，有三样元素便已存在：自由、责任和爱。

《圣经》告诉我们神造我们成为自由的个体，但不容自由超出责任限度之外。神要我们这些自由的个体来爱她并彼此相爱。当我们同时具备这三项元素：自由地生活、为我们的自由负责、爱

人，那么人生一包括婚姻，便能重现伊甸园的风光。

随着这人际关系的三大要素互相作用，奇妙的事就要发生。当爱开始滋长，夫妻就更能挣脱种种辖制——自我中心、罪的模式、过去的伤害及其他自己加诸的限制；之后，他们的自制与责任感也就愈稳固，而他们愈是负责任，也就愈表现出爱配偶的心。随着爱的滋长，自由应运而生，以致责任感加强，形成爱的良性循环。

这也就是为什么某些结婚五六十年的老夫老妻，会感到婚姻品质渐入佳境。由于被爱，他们更能自由地扮演自己，进一步强化爱的关系。

我曾听过一位妻子这样说：“在我嫁给汤姆之前，内心充满不安全感，深怕认清自己到底是谁。但我实在很蒙福，能拥有他这样的爱。结婚初期，我经常感到恐惧或不负责任，他总是很有耐心，不轻易发怒，在爱我包容我的同时也期待我能更多如此对他。我做错时，他不会纵容，但也不会因此惩罚我，让我了解必须担负起责任突破心防，学习去爱，我不能将自己的过犯归咎于他，在他日渐加深的爱中，更多向他敞开，也逐步改变自己。”

有趣的是，她的丈夫也告诉我类似的话，他俩不约而同成为彼此的触媒，激励对方成长，婚姻关系渐入成熟佳境。

由此看来，界线的这三个要素就像是三足鼎立、不可或缺。双方都在自由中不必受对方的言行激动，每个人都为自己的问题负责，并且在对方一点也不可爱时，仍然付出爱。这位妻子省察自己的不安全感，着手改变，由于他们不受辖制，可以自由地彼此相爱，这样的爱也持续地蜕变成长。

记住，失去自由的地方，人便受到奴役，人一感觉受奴役，就想抵抗。同时，没有责任的地方，就会出现捆绑；只要我们放弃了自我的主权，不去做属于我们该做的事，人际关系的发展就会遇阻、停滞不前。

只有在自由与责任并行之处，爱才有存在的空间；爱创造更多的自由，自由导入更多的责任，责任便衍生出更多能力去爱人。

保 护

界线的观念能带动爱的生长，其最后一环是保护。请你此刻思想一下另一半。你一定会在房子四周加上保安设施，比方说，筑一道篱笆及上了锁的大门，防止人任意入侵；然而，某些人还是有本事闯入偷走你心爱的财物。就像耶稣说的：“不要把圣物给狗，也不要把你们的珍珠丢在猪前，恐怕他践踏了珍珠，转过来咬你们。”（马太福音七6）你要谨慎，保护自己不受恶的侵犯。

或许你家没有篱笆，至少你会将门紧锁，不管怎么做，都有一道防护措施阻挡坏人，不过，铁门也好，木门也好，都不是墙，你必须能够随时打开门邀请“好人”进屋。换句话说，界线需要具有穿透性，要能隔绝恶的，容纳善的。

你的心灵就像房屋一样需要保护的界线，恶发动攻势时，你就升起防护界线，危险过去后，再卸下防卫。

芮吉娜实在是受够了！和李结婚十九年来，她用尽各种方式去爱，最后几乎赔上自己。李长期酗酒，脾气又坏，有时同时发作，让她毫无招架之力。更糟的是，他还经常对她冷嘲热讽：“好漂亮的洋装哦……他们不是没有你穿得下的尺寸吗？”他的口舌就像一把利刃，让她的生活雪上加霜，他也从不帮她照顾小孩，只当那是“女人的事”。

她原本适应力强，总是避免冲突，以爱心感化人，碰到恶劣的人，她会更加和善，更有爱心。但问题是，她愈是努力去爱李，他就愈肆无忌惮，各种恶行变本加厉，最后她终于崩溃了。

她发现默默地隐忍，不是个好办法，她的一些朋友鼓励她让

李知道他的问题严重地影响到她，她也参加了一些课程，学习如何采取断然的态度，开始与李沟通。

可悲的是，李压根不听。有时他故意漠视，有时道歉后还是故态复萌，要不就是发一顿脾气替自己辩解。他就是听不进去她的话，不了解自己造成的伤害有多深，遑论改变。

芮吉娜最后终于向李下了最后通牒，请他开始“拥有”自己的问题，负起责任，否则就搬出去，她不能再任由他的酗酒和脾气来影响她与孩子的生活。现在她要采取防卫措施“保护好的”，抵挡恶的。

一开始他不敢置信，但她坚守立场，结果，他搬了出去。如果他不肯搬出去，她就会搬出去，或者上法院。李第一次看到自己行为所造成的后果，他开始正视问题，寻求帮助，戒除恶习，一年半之后，他和芮吉娜和好，挽救了婚姻。

芮吉娜很开心他们能重新在一起，婚姻生活也开始上轨道，这是当初她心痛地采取防卫姿态下的产物，她立下界线保护自己和孩子，也将婚姻从破裂的边缘挽回。

自制

不少人对界线的观念有误解，以为立界线是自私的举动。甚至有人的确假界线之名、行自私之实，这都是不正确的。立界线基本上是自制。

有人问过我：“我在丈夫身上立下界线，告诉他以后不可以再用那种口气对我说话，可是没用，我现在该怎么办？”

“你这根本不是在立界线。”我告诉她。她不解：“我不明白。”

“其实你很微妙地想操控你的丈夫，这样只是白费力气。”我向她解释，界线不是立在别人身上，而是自己。

她不应该告诉丈夫：“你不能用那种口气对我说话。”这根本是徒劳无益，她其实应该让他明白，再用这

界线不是立在别人身上，而是自己。

种口气说话，她会怎么做。她应该是将界线立在自己身上，这样对他说：“如果你再用这种口气，我会走开。”这才是可行的，因为完全在于“她”要怎么做，她等于是为她唯一能控制的人立下界线，那就是：她自己。

你在庭院四周筑起篱笆，不是为了规定邻居的界线规范，然后指挥他怎么做，反倒是你为了行使在自己产业上的活动权限，才如此行动；个人界线亦然，如果有人擅闯你的心理界线，你可以控制自己的反应，不再受他人影响或是伤害，这就是自制。

总归来说，自制不是自私，自制的目的是爱。希望你在学会掌管自己之后，能更懂得爱，好让你与对方建立圆满知心的亲密关系。

界线的例子

在物质世界，界线定义了房地产的范围，并加以保护，围篱一户接着一户，现在流行将房子建在铁门社区内，多数房屋也都有门锁。在古代，人们还要靠护城河来防止鳄鱼入侵。

在心灵世界，界线稍有不同，想像一下这个滑稽景象：你的心房四周是一道护城河，还布满了无法越雷池一步的鳄鱼等着你喂食。所以在人际关系上，上天才装备我们以下这些特定的界线。

话 语

最基本的界线是话语。你的言语让人了解到你是什么样的人，你所说的话透露出你的价值观、信仰还有你的要求，下面是几个例子：

- 不，我不想这么做。
- 不，我不会加入的。
- 好，我想这样做。
- 我会。
- 这样很好。
- 我不喜欢。

你所说的或没说出的，是对方了解你的重要管道。还记得本书一开头提到的史蒂芬妮吧？她逐渐疏远丈夫史提夫，也从未表达内心对他的不满，只是慢慢地退出她的心理地界，她的沉默就像是被人毁坏的篱笆。

真 理

真理是另一个重要的界线。真理与心灵原则为我们的生活提供了界线，当我们在真理中生活，便能安居，以下是其中一些我们平日所依据的真理：

不可说谎
不可贪恋
彼此相爱
饶恕
不可奸淫
给予他人
富有同情

当我们的人际关系基于永恒真理时，自然就会成功，一旦我们反其道而行，就失去了真理所提供的保障。

此外，真诚地面对自己及人际关系中所发生的问题，就是立界线。彼此间少了真诚，也就无法真正认识到我们自己的处境。比方说，芮吉娜不断适应李的行为所带来的伤害，没有真诚地让他明白她内心的感受，她表现出一副乐于付出的样子，但内心却独自承受伤痕。

使徒保罗说：“所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。”（以弗所书四 25）假如我们不诚实地面对彼此，等于将人际关系的真实面藏在地里，结果原本一种真实的关系衍生为二种：外在的关系假象及内在隐藏的真相。如此双方便失去了亲密度，爱也远去。爱与真理是齐头并进的。

后 果

芮吉娜终于受不了，立下后果的界线。她说只要李一天还喝酒，她就一天不和他生活在同一个屋檐下。这样的后果就是她为自己划定的规范；她以前一直说不出口的，现在以行动来表达，她把他给踢了出去。

上天赐给我们种与收的律（详见第二章中因果律），让我们了解接受任何事物的限度。只靠语言，对方不一定“开窍”，事实上，不肯低头承认自己问题的人，对别人说的话也是充耳不闻。他们只会对痛苦和损失产生反应，我们所立的界线就表现在让他们自己去承担后果。

有些配偶需要像分居这样的当头棒喝，有些则不需要这么严重的后果，以下做法也是常见的界线：

- 取消信用卡。
- 假如总是迟到的配偶未照约定时间返家，独自外出赴会。