

推薦序

立界線，保護婚姻中的 愛、責任與自由

大多數的讀者對於克勞德博士及湯森德博士兩位基督徒心理學家的專業背景與過去一系列「界線」的暢銷書著作，都能如數家珍。《為婚姻立界線》這本書在十多年前出版時，對當時還在婚姻家庭之路跌跌撞撞的我幫助很大。這次校園書房出版社重新翻譯並邀請我寫推薦序，我想用自己過去二十四年酸甜苦辣的婚姻體驗，及十二年來浸泡在親密關係助人工作的學習，對書中將「界線」運用在婚姻關係的精采論述，做一些回應。

作者用自由、責任與愛，這三個要素，組成界線的三角形，貫穿書中每個章節，而這三要素其實同時也貫穿整本聖經；因此當我們能確實做到這三件事——自由地生活、為個人自由負起責任、愛神愛人時，也就構築了基督徒在地如在天的幸福生活與美滿婚姻。

我們通常都被伴侶身上與我們不同之處所吸引，我和太太也一樣；一個偏外向，一個偏內向；一個感性，另一個較理性；這些不同造就了戀愛當下彼此的迷戀，為生活增添了許多色彩，但也成為婚後衝突最主要的來源。上帝要我們二人成為一體，是要我們在婚姻中立界線，容許另一半與自己



不同，深刻連於彼此，卻同時能自由作自己；這樣一來，夫妻本身和兩人的婚姻都能一同建造成長。

進入親密關係，衝突絕不可能避免，而長期避免衝突，被許多研究證實是預測離婚的有效指標。作者提到，最糟的價值觀就是只重視自己的快樂和過得是否舒服。書中用開車撞樹作比方，有個人開車時好幾次撞到樹，最後說：「真是受夠了。」接著把車賣了。他以為再買一輛新車就能解決問題，其實若能多練習開車技巧，就不會再撞上路樹。所以，面對衝突是透過學習如何成為完備的駕駛（伴侶），而非換車（離婚）以解決問題。

作者提到人際三角論（Triangulation），是健康婚姻最大的敵人之一，夫妻一方基於不健康的原因，把第三方「外來者」帶進婚姻中，影響了彼此的關係，包括：工作、孩子、外在興趣嗜好、電視、各自的家人、教會、網路、財務活動、朋友、令人成癮的事物、外遇等。這是非常重要的提醒，須經常自我盤點打勾進行調整，立好界線，趕走敵人。

最後，強力推薦本書給想進入或已在親密關係中的自助者，以及助人工作者。

朱建平

婚姻協談師 / 國際親密之旅資深帶領人

前言

兩對夫妻的故事

前段時間，我（湯森德博士）分別與兩對夫妻共進晚餐，四位都是我的朋友。這兩對都有些年紀了，也都結婚超過四十年，正處在我們稱為「黃金年歲」的階段。多年婚姻中的愛和耕耘慢慢累積，最後在這段時期帶來深刻、令人滿足的關係，這正是我們所希望的。然而，這兩對夫妻之間存在著極大的差異，實在令我震驚不已。

與哈羅德和莎拉的那次晚餐，我們選擇吃自助餐，客人會拿到兌換不同菜餚的餐券，必須帶著餐券離開座位去拿取食物。就在晚餐進入尾聲，我們準備要吃甜點時，哈羅德伸手從襯衫口袋拿出甜點餐券，丟在莎拉面前，隨口說道：「莎拉，甜點。」他不是說：「莎拉，可以請妳幫我拿份甜點嗎？」更不是：「親愛的，要不要幫妳拿份甜點？」哈羅德認為，莎拉一定會順著他，按照自己的四字指令去做。

當時我真不知道該說些什麼，只能坐在那看著他們。面對哈羅德在大庭廣眾下想要掌控自己，莎拉顯然感到非常尷尬。她坐在原地好幾秒，看得出來正在思考該怎麼做。接著，她似乎鼓起勇氣，低聲卻堅定地說：「我想你應該可以自己拿去拿吧？」



哈羅德看起來有些驚訝，顯然不太習慣莎拉拒絕自己的指令。不過，他很快恢復表情，弱弱地開了個玩笑，說女人有時頗為傲慢，才起身拿餐券去領食物。他離開之後，莎拉對我說：「抱歉，這次我真的忍不下去，尤其是我的朋友也在場。」我這才知道，今晚莎拉對丈夫的反應不是常態，而是特例，實在為她感到難過。而我也明白，更深一層來看，雖然哈羅德和莎拉在法律上彼此連結，但他們的感情卻脫了節，兩人的心並沒有連在一起。

法蘭克和茱莉亞就不一樣了。有一次我有出外行程，他們負責接待我，晚餐結束後邀我到他們家坐坐。聊了一陣子，也到了我該回飯店的時候，這時需要有人開車載我。茱莉亞和我一樣是婚姻諮商師，主要負責安排我這次的旅程，也是由她開車送我去參加不同的分享活動和聚會，所以顯然當時應該由她開車載我回飯店。

但這時法蘭克看著妻子，說道：「親愛的，妳看起來很累，讓我載約翰回飯店吧。」看得出茱莉亞的表情有點掙扎，一方面對我有責任，同時又確實很需要休息。最後她說：「那就這樣吧，謝謝你了。」法蘭克便載我回到飯店。

在隔天的講座上，我和茱莉亞聊了一會兒，稱讚法蘭克非常體貼，主動說要開車載我，也說起她心裡掙扎要不要接受丈夫的好意。她說：「其實以前我們不是這樣的。以前二十幾歲的時候，他並不會主動幫忙，我也不可能接受他的幫忙。但這些日子以來，我們針對這個問題做了許多努力。我曾在某些事上立場堅定，我們幾乎走到離婚的地步。當時非

常不容易，不過努力都是值得的。現在我們是彼此的靈魂伴侶，無法想像沒有對方的日子。」在我和他們相處的時光裡，我看到法蘭克和茱莉亞的心緊緊連在一起，兩人的情感深深相繫。

這兩對夫妻同樣走過多年婚姻，但他們彼此之間的愛和婚姻卻有十分迥異的發展。哈羅德和莎拉無法深愛彼此、同理彼此，是因為哈羅德會掌控莎拉，莎拉也讓他這麼做。我們稱這種狀況為嚴重的界線衝突，也就是某人跨越了與他人之間責任和尊重的界線。當某人掌控了另一個人，那麼愛就不可能成長至深刻、完全的地步，因為這樣一來，愛裡就沒有了自由。

其實法蘭克和茱莉亞也很可能走到同樣的結局。就我所知，他們剛結婚頭幾年的狀況也十分類似——法蘭克主導一切，茱莉亞默默服從。但是，茱莉亞正面迎戰這個問題，建立界線並設定後果，他們的婚姻便有所成長。顯然，兩對夫妻在婚姻前期的所作所為種了一些因，如今他們必須收穫相應的後果。第一對夫妻收的是悲傷的果子，第二對收的卻是喜樂的果子。

今天就展開新生命

若你正在閱讀本書，那麼婚姻對你來說很可能十分重要。你可能身處快樂的婚姻之中，希望婚姻繼續成長；也可能在大大小小的問題中掙扎，試著面對解決；你也可能還單



身，希望預備自己進入婚姻；也可能離過婚，希望再婚後能夠避免同樣的痛苦。

我們之中大多數人最渴望、最迫切禱告成就的，就是此生能去愛一個人，並且彼此委身，與對方一同分享生命。婚姻是上帝給人最大的禮物之一，這是二人成為一體的生命奧祕（弗五31~32）。

婚姻中最要緊的就是愛；維繫愛的力量來自兩人互相關心、需要、陪伴、有共同的價值觀，而能克服傷害、不成熟、自私，這一切所能成就的，比個人獨力完成的來得更好。愛是婚姻的本質，正如愛是上帝自己的本質（約壹四16）。

不過，只有愛是不夠的。婚姻關係還需要其他要素才能成長茁壯，這些要素就是自由和責任感。只有當兩人能自由

地表達與對方意見相左，才真正擁有愛人的自由。若沒有這樣的自由，就是活在恐懼中，愛也會逐漸消弭——「愛既完全，就把懼怕除去」（約壹四18）。

當兩人共同負起責任，做出對婚姻最好的決定時，愛就會成長。若他們沒有一同負起責任，其中一方就會負擔太重，心生怨恨；另一方也會因為沒有負起當負的責任，而變得自我中心或充滿控制欲。婚姻若遇到自由和責任感的問題，愛就會變得很辛苦，婚姻關係也會在艱難的環境裡掙扎，就像植



只有當兩人能自由地表達與對方意見相左，才真正擁有愛人的自由。若沒有這樣的自由，就是活在恐懼中，愛也會逐漸消弭。

物沒能長在健康的土壤裡一樣。

《為婚姻立界線》這本書的基礎就是愛，內容是關於激發愛、建立愛、培養愛、修復愛。我們希望提供更理想的環境，也就是充滿自由和責任感的環境，來幫助你培養這份愛。這時也就需要開始談到界線（我們也稱之為個人的地線），界線能在保護個人的前提下，激發更多的愛。

幾年前我們共同完成《過猶不及》（*Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*）這本書，因為我們發現，許多人在人際和靈性上產生衝突，都與缺少原則架構和界線有關。他們無法對控制狂或不負責任的人說「不」，因此總是被人們提出的要求所掌控。從那時起，也有許多人問：「你們為何不寫一本書，討論如何在婚姻中立界線，這樣不是預防勝於治療嗎？」我們認為這個想法很棒，本書也就於焉誕生。

你可以看出這裡的關鍵是品格。當人們的品格有所成長，他們在婚姻中設立並接受界線的能力就會跟著成長，也因此變得更加成熟。若他們不願意聽到別人對自己說「不」，就會繼續處於不成熟的狀態。

許多人相信，隨著人的身體持續成長，心理方面也會隨之成長，但事情其實並非如此。年齡對成長來說確實必要，但光有年齡增加是不夠的。有些老年人並不成熟，也有許多年輕人已經頗為成熟。哈羅德和莎拉如今仍以不成熟的方式面對界線這個老問題，而法蘭克和茱莉亞已經解決了界線問題，在愛和生命成熟度上都邁向更深的階段。我們真正想說



今天就是你們開始為婚姻界線努力的日子。

的是，今天就是你們開始為婚姻界線努力的日子。正如聖經所教導的，要愛惜光陰，因為現今的世代

邪惡（弗五 16）。今天就採取行動，現今的行動將影響未來的婚姻生活，而你們所忽略或害怕面對的一切也同樣會帶來影響。你們前往的方向可能是哈羅德和莎拉的婚姻，也可能是法蘭克和茱莉亞的婚姻，其實你們就正在往其中一個目的地走去。

或許你們兩人都願意說誠實話，也願意設立並接受界線，這種開放的心態會讓這段過程容易得多，原因是你們在看待價值觀與個人成長時想法一致。又或者你的配偶表現出抗拒界線，這種封閉的心態也是可以慢慢解決的。

本書概要

這本書的架構分為幾個部分。第一部分「了解何謂界線」將介紹界線的概念（也可能只是幫你再複習一下），並說明如何在婚姻中設立界線，以及如何向自己立界線。第二部分「在婚姻中立界線」談到兩個獨立的生命必須合而為一，有哪些基礎信念能鞏固婚姻。第三部分「化解婚姻衝突」描述了六種衝突，並談到如何向婚姻之外的他人與各種影響力設立界線，以及面對接受界線及抗拒界線的配偶，該如何設立界線。第四部分「對婚姻界線的誤解」會談到一些

界線被誤用的情況。

這些章節提供實用的資訊、範例、表格和建議，能幫助你將界線概念應用於自己的婚姻中。

澄清誤解

然而，我們需要清楚表明，《為婚姻立界線》的

目的並非去矯正、改變，甚至懲罰你的配偶。要是你無法控制自己，解決之道絕對不是試圖去控制別人，而是學習節制，這也是聖靈九果之一（加五23）。因此，不要以為這本書是要幫助別人成長，它反而是要幫助你掌握自己的生活，好讓你受到保護，也能去愛、去保護配偶，卻不給對方能力或機會去逃避問題。

歡迎加入閱讀《為婚姻立界線》的行列！不論你的婚姻處在何種景況之中，我們都希望這項資源為你帶來有益的幫助。我們衷心祈禱，當你學習讓「不」成為婚姻裡的正向語言時，責任感和自由能使愛在你們兩人的心中深深扎根。願上帝祝福各位。

《為婚姻立界線》的目的並非去矯正、改變，甚至懲罰你的配偶。

克勞德 博士

湯森德 博士

加州新港灘，1999年

了解何謂界線

第一部



界線究竟是什麼？

史蒂芬妮坐在壁爐前啜飲著花草茶，邊回想當晚所發生的一切。她的丈夫史提夫一小時前已經上床睡覺了，但她胃裡隱隱有股不適感，因此並不想跟丈夫一同就寢。事實上，那股感受甚至讓她不想靠近丈夫。聽到丈夫說他睏了，她著實鬆了口氣；若丈夫想要親熱，她還真不知道該如何反應。這種如釋重負的感覺讓她嚇了一跳，心裡很清楚這對兩人的關係可不是什麼好現象。

當她回想當晚的種種，才發現自己的情緒並不只是針對今晚剛發生的一切，而是與過去幾年來兩人的關係有關——她已經與丈夫漸行漸遠。雖然她知道自已愛史提夫，也會一直愛下去，卻無法克服自己不再被他吸引的問題；心中對兩人關係的負面感受始終揮之不去。

「再說清楚一點，問題到底是什麼？」她的朋友吉兒問道。說到分析想法和感受，吉兒比史蒂芬妮在行多了。

她才開始思考如何回答吉兒的問題，竟然很快就有了答案，各種回憶如電影畫面般閃過腦海。她腦中浮現自己和史提夫共度的時光以及曾有過的對話，彷彿自己是個抽離的旁