

第一部

什麼是界線？

- 第1章 界線混亂的一天
- 第2章 界線看來啥模樣？
- 第3章 當界線出了問題
- 第4章 界線的發展歷程
- 第5章 界線十律
- 第6章 常見的界線迷思



第1章

界線混亂的一天

早上6:00

鬧鐘聲大響！帶著惺忪的睡眠，雪莉伸手將吵人的噪音關掉，又是一個沒有睡好的夜晚。打開床頭燈，從床上坐了起來，茫茫地看著眼前的牆壁，雪莉試圖振作。

爲什麼我這麼害怕面對每一天？主啊，祢不是曾應許我，會有喜樂滿足的一生嗎？

然後，隨著神智逐漸清晰，雪莉想起自己會這麼煩躁的原因：下午四點半要和兒子陶德的三年級導師會面。她還記得接到的那通電話：「雪莉，我是珍。我在想妳是否有空跟我見面聊聊陶德的表現，還有他在學校的……一些行爲？」

一直以來，陶德都無法專心安靜地聽老師上課；事實上，他連雪莉和爸爸瓦特的話都不聽。陶德是個意志堅強的小孩，雪莉其實並不想要箝制他的心靈發展。這豈不是更重要的事嗎？

算了，沒時間煩惱這些了，雪莉告訴自己。她試著把自己三十五歲的身體移進浴室。已經有夠多的事情讓我忙

上一整天了！

在蓮蓬頭下，雪莉的腦袋也逐漸轉動，開始釐清今天的行事曆。事實上，目前就算她不是個上班婦女，九歲的陶德和六歲的愛咪，也夠她這個作媽的受了。

嗯……我應該先來弄早餐，裝好兩份便當，再把艾咪學校要表演的戲服縫好。這真是太瘋狂了，我必須在校車七點四十五分抵達前完成這些事。

想起昨天晚上的事，她不禁懊悔。原本，雪莉打算好好縫補一下艾咪的戲服，發揮天分讓自己的小女兒能夠有個特別的一天。萬萬沒想到，雪莉的母親突然來訪。出於禮貌，雪莉得扮演好一個主人的角色，因此之故，好好的晚上也就泡湯了。事實上，雪莉的掙扎並不好過。

起先，雪莉用上點外交手段，很有技巧地告訴母親：「媽，您一定無法想像，我有多麼高興您的突然到訪。不過我在想，您是否介意我一邊跟您聊天，一邊幫艾咪縫戲服？」她說得很卑微，但也猜到了母親會有的反應。

「雪莉，妳知道我絕對是那個最不想打擾你們家庭生活的人。」雪莉的媽媽十二年前喪夫，如今早已把自己的寡婦身分提高到有如殉道者般的地位：「我的意思是，自從妳爸爸過世，我的生活就充滿了空虛的時間；至今都還想念著當年一起度過的家庭生活。所以，我怎麼可能會爲了自己，而剝奪妳們的家庭時間呢？」

我敢打賭，我們很快就知道妳是怎麼辦到的了。雪莉在心裡這樣跟自己說。

「所以我很明白，爲什麼妳沒有更常把瓦特和兩個孩子帶來看我了。畢竟，我怎麼可能讓你們開心呢？我不過就是個孤獨的老太婆，把一生都奉獻給了小孩。誰會想要花時間跟我在一起？」

「喔，媽，不是的！」雪莉很快就加入了過去這十多年來，常跟母親跳起的那支情感推拉舞。「我的意思不是那樣！我是說，您可以這樣來看我們，真是我們特別的福氣。天知道，如果不是事情那麼多，我們可是很希望去找您的；只是我們真的沒辦法。所以我真的很高興您可以過來！」主啊，請不要爲這個小謊言就讓我下地獄，雪莉無聲地祈禱著。

「其實，我還有別的時間來縫戲服，」雪莉說。請原諒我又一個謊言。「所以，何不讓我來爲您弄杯咖啡？」

母親嘆了口氣，「好吧，如果妳堅持的話。我只是很討厭自己可能會打擾到你們。」

於是，整個過程一直到半夜才結束。母親離開的時候，雪莉幾乎要瘋了；然而，她還是給自己找了個理由：至少，我讓母親孤寂的一天增添了些許的光彩。這念頭還沒消逝，另一個聲音又冒了出來：假如妳真的有幫上忙，爲什麼母親走的時候、還是嘮叨著自己有多孤單？爲了打發這個想法，雪莉決定上床睡覺。

早上 6: 45

雪莉把心思拉回到現實。「只是哀號別人瓜分了我的時

間，其實一點用也沒有。」她對自己說；同時掙扎著要把身上那件黑色亞麻布裙的拉鍊拉起來。就跟其他的衣服一樣，這件她喜歡的洋裝也變得太緊了。中年發福的情況也太嚴重了吧！雪莉心想。這個星期，我真的要好好減肥和運動了。

緊接著一個小時，和往常一樣，依舊是團混亂。孩子們賴著不想起床，瓦特則向她抱怨：「為什麼讓小孩上桌吃飯那麼難？」

早上7:45

奇蹟似的，孩子們居然趕上了校車；瓦特也上班去了。雪莉走出了門，轉身將門鎖上。深深地吸了一口氣後，她安靜地禱告：主啊！我實在無法面對接下來的一整天，求祢給我一點盼望吧！開車上班的路上，雪莉趁停車等紅燈的時候，畫好了妝。感謝主，還好紅綠燈夠多！

早上8:45

雪莉匆匆地走進上班的地方，她在麥卡利斯特公司（Mcallister Enterprises）人資部工作；她瞄了一下手錶，還好只遲到幾分鐘。雪莉想，同事現在應該都知道，遲到對她來說有如家常便飯，應該不會期望她準時吧！

雪莉錯了。大夥已經開始了一週一次的會議，雪莉躡手躡腳地走了進去，希望大家不會注意到她；可惜的是，等她走到座位，卻發現每一雙眼睛都盯著她。她看了一下四周，

露出尷尬的微笑，自言自語地說道：「都是塞車惹的禍！」

早上11:59

還好，那天早上再沒有其他事情發生。雪莉在工作上很有才華，也深受同事的愛戴，更是個問題解決高手；對公司來說，雪莉的存在很有價值。唯一的轉折在午餐前到來。

桌上的電話突然響起。「我是費雪莉。」她接了電話。

「雪莉！謝天謝地妳還在！妳如果去吃午餐了，我就不知道該怎麼辦了！」雪莉馬上就認出了這聲音，她和露易絲從小學時就認識彼此了。露易絲是個很敏感的人，很容易焦慮，幾乎每時每刻，她都覺得自己遇到了麻煩。雪莉總是儘可能地把時間留給她，如果狀況允許，也會儘量伸出援手。不過，露易絲從來就不會回報；每一次，雪莉想要跟她分享自己遇到的一些掙扎，露易絲不是立刻把話題又帶回到她自己，就是找個理由離開。

雪莉是真心喜愛露易絲，也很關心露易絲遇到的問題，只是心中對於這份失衡的友誼，仍難免有些不滿。跟平常一樣，一想到自己居然在氣露易絲，雪莉馬上就感到愧疚；身為一個基督徒，她很清楚聖經中愛人、助人的教導。我又來了，雪莉對自己說，我老是把自己擺在別人前面。主啊，請幫助我能真心願意幫助露易絲，也不要總是只想到自己。

於是，雪莉對電話那一頭問道：「怎麼了，露易絲？」

「太可怕了，真是太可怕了！」露易絲說：「安妮今天被

學校送回家裡了；湯姆的升遷案也被否決了；然後我的車居然還在路上出狀況！」

這不跟我每天的生活差不多嗎？雪莉心裡嘀咕，心中的不滿再度升起。不過，她還是跟對方說：「可憐的露易絲，真不知道妳要怎麼度過這些難關。」

露易絲倒是很開心地回應了雪莉的問題，而且回答得鉅細靡遺，詳細到雪莉的午餐時間，幾乎有一半都被輔導她的朋友給占據了。好吧，雪莉想，至少還有得來速可以吃。

停在得來速車道，等著她的雞肉漢堡時，雪莉想到了露易絲。假如我所有的傾聽、輔導、建議，在過去這些年間曾經為她帶來什麼改變，那麼，我的付出或許還算值得。問題是，露易絲今天所犯的錯，跟她二十年前犯的錯是一模一樣。我為什麼還要繼續下去？

下午 4: 00

整個下半年，一切風平浪靜。雪莉正準備離開辦公室，去學校和陶德的班導師聊聊，上司傑夫叫住了她。

「雪莉，真高興能及時找到妳，」他說。傑夫是麥卡利斯特公司的要角，事業經營很成功。麻煩的是，他往往是利用別人來幫助他成功。雪莉可以清楚地感覺到，這一回他又要故技重施了：「妳聽我說，我快沒時間了，下個星期我要在董事會報告，所以寄了一些報告的草稿到妳信箱。妳只要幫我稍稍改寫一下，再做點編輯的功夫就好。我希望妳可以在明天前弄好，因為我得先讓其他主管看一下報告；我知道

妳沒問題的。」他的笑裡有討好的意味。

雪莉大吃一驚。傑夫所說的「編輯一下」，可是個浩大的工程，至少需要五個小時的時間。早在三個星期前，我就把資料都給他了，雪莉生氣地想。這個人膽敢要我爲了他的面子，幫他趕他的截稿期限？

不過，雪莉很快就鎮定下來。「沒問題，傑夫，我很樂意幫忙。你希望我什麼時候弄好？」

「最好是明天早上九點以前。雪莉，真的要再謝謝妳。每一次有狀況，我總是第一個想到妳。妳真的非常可靠。」說完，便一溜煙走了。

可靠、忠心、值得信賴？雪莉想著這些詞。那些想要從我這裡得到好處的人，總是用這些話來形容我。聽起來，我就像隻驢子，能吃苦又耐勞。不過，罪疚感很快又跑了出來。唉，我怎麼又開始抱怨了？主啊！請幫幫我，讓我不論被栽種在哪裡，都盡力開出美麗的花。儘管三不五時，雪莉還是期望，有一天自己能被移植到另一個花盆裡。

下午4:30

珍·羅歇爾是個能幹又專業的老師，她清楚知道兒童問題行爲的背後，有種種複雜的原因。這一次的會談，就跟過往每次一樣，只有雪莉和羅歇爾女士，沒有瓦特。身爲陶德父親的瓦特，永遠推說工作太忙，就這樣，兩個女人又單獨進行了親師會談。

「陶德不是個壞孩子，雪莉，」羅歇爾女士安慰她：「陶德既聰明，又精力旺盛。當他聽話的時候，他是班上最討人喜歡的孩子。」

雪莉知道，關鍵在後面。趕快進入正題吧，羅歇爾女士，我知道妳想告訴我，我有一個「問題小孩」。這又有什麼關係呢？反正我自己的生活也大有問題。

儘管感受到雪莉心中的不安，羅歇爾女士還是決定繼續。「問題在於，陶德對於一些規則和限制，往往有不好的反應。好比說，自習課的時候，當其他的孩子都專心做著自己的功課，陶德卻沒辦法。他會從他的座位離開，騷擾其他同學，並且話講個不停。當我跟他說這種行為並不恰當，陶德就會被激怒，而且非常固執。」

雪莉防衛性地想要為自己唯一的兒子說話：「也許，陶德有注意力不集中的問題？或者，他是個過動兒？」

羅歇爾女士搖了搖她的頭：「去年，陶德二年級的導師就曾有過類似的懷疑，但是心理測試卻證明陶德並沒有那方面的問題。對於感興趣的科目，陶德總是可以有非常好的表現。當然了，我並不是心理治療師，但是在我看來，他只是不習慣規則和管理。」

現在，雪莉的防衛不只是針對陶德，還轉向了自己：「妳的意思是，陶德的狀況是因為家裡有問題的緣故？」

老師看起來有些不自在。「正如我說的，我不是一名心理治療師。我知道的是，到了三年級，很多小孩都會想要反抗規則；但是，陶德在這方面比一般的學生還要明顯。每一

次，只要我告訴他，去做一些他不想做的事情，情況就會像第三次世界大戰。因為陶德的智力和心理測驗全都正常，所以，我想知道他在家裡是怎樣一個情況？」

雪莉的眼淚控制不住了，她把頭埋進自己雙手裡，開始哭泣。她覺得自己被所有事情壓得喘不過氣了。

過了一會兒，雪莉的眼淚終於慢慢止住了。「很抱歉，今天工作有點不順心，我猜這個問題正好觸動了我的情緒。」她從皮包裡找出了面紙。「當然，情況確實更糟糕。羅歇爾女士，我想我應該要對妳說實話。妳和陶德之間的問題，也發生在我和他之間。在家裡，瓦特和我都不知道該如何讓陶德乖乖聽話。當我們一起玩耍或是閒聊時，陶德絕對是我所能想像到最棒的兒子；可是，任何時候，只要我想好好管教一下他，情況就會變得一發不可收拾。所以，我覺得我也無法給妳什麼好的答案。」

羅歇爾女士緩緩地點了點頭：「雪莉，知道陶德在家的行為也有問題，對我幫助很大。至少，我們現在可以一起來想想，該如何解決問題。」

下午5:15

雪莉心裡覺得奇怪，自己居然會感謝起下班時間的塞車。至少，這裡沒有人來煩我，她想。她利用這段時間，盤算著要怎樣度過接下來的種種危機：孩子們、晚餐、傑夫的報告……以及，瓦特。