

Part 1

你和你的界線

- 為何約會需要界線？
- 要求真實並呈現真實
- 帶神去約會
- 約會無法治癒寂寞的心
- 莫讓往事重演

1

為何約會需要界線？

「所以我要怎樣？在他椅子底下裝炸彈嗎？」海瑟半開玩笑地冒出這句話。她正在和她的閨蜜茱莉吃午餐，海瑟聊著打從去年以來，在面對男友陶德時所遭遇的挫敗感。海瑟非常在乎陶德，而且也有步入婚姻的計畫。雖然陶德也愛她，而且為人負責又風趣，但他看起來並沒有打算對這段關係許下任何承諾。這對情侶享受在一起的時光，然而每次海瑟想要認真討論彼此關係時，陶德就會用笑話或四兩撥千斤的方式避開話題。三十三歲的陶德相當重視他的自由，他不認為自己的生活有必要做出任何改變。

海瑟之所以爆發，是因為聽到茱莉對她說：「妳真的需要推陶德一把才行。」海瑟的回應中帶著挫折、受傷，以及滿滿的沮喪。之所以挫折，是因為她和陶德似乎在兩條不同的軌道上。之所以受傷，是因為她的愛似乎只是一廂情願。之所以沮喪，是因為她向對方掏心掏肺，在這段關係中投注了那麼多的時間和精力。過去這一年，海瑟把陶德放在她生活中的首位，她放棄了原本喜歡的活動，切斷了原本重視的



關係。她試著成為自己認為陶德會喜歡的那種人，然而現在看來，這一切的投資似乎是付諸流水了。

兒童不宜

歡迎來到約會的世界。若你曾身處這種獨特的關係中，或許你對海瑟和陶德的情況不會太陌生：兩個人真心被彼此吸引，然後開始出去約會。他們希望這段關係是獨特的，而且最後將帶領他們進入婚姻，成為一輩子的靈魂伴侶。有好一陣子，情況看起來還不錯，不過不知怎地，他們之間出了狀況，帶來心痛、挫折和寂寞，而且這情節往往在之後的其他戀愛關係中也一再重演。

有些人把問題歸咎於約會這件事情本身，認為約會不是健康的活動。他們寧願找尋其他替代方案，例如在團體中交朋友，直到兩個人選擇彼此，進而只和對方交往。雖然約會有其挑戰，但我們不會採取這個觀點。我們認為應該要約會，我們自己就有豐富的約會經驗，兩個人的單身歲月加總起來長達七十五年。而且我們認為，約會能夠帶來許多好處，比如這是個人成長的好機會，以及對剛開始約會的人來說，這也是學習如何與人建立關係的機會。

然而，約會的確有其風險，這也是為什麼我們會說**兒童不宜**。這不代表青少年不應該約會，我們的意思是，就約會而言，成熟度是相當重要的。就其本質而言，約會是一種實驗，一開始並無太多承諾，所以一個人不用為自己多做解

釋，就能結束一段約會關係。因此，在一段關係裡投注許多情感是有風險的，倘若約會雙方都是負責任的人，那是最好不過了。

關於自由和責任的問題

然而，本書的重點並不是在探討約會的本質，因為對於這部分，你不能做什麼。我們的重點在於人們面對約會關係時所遇到的問題。關於這部分，你倒是有很多發揮的空間。

簡單來說，人們在約會關係中所面臨的許多掙扎，本質上是**自由和責任所造成的問題**。所謂自由，我們指的是你根據自己價值觀做選擇的能力，而不是出於恐懼或罪咎而抉擇。自由的人之所以許下承諾，是因為他們覺得這是正確的事，而且他們的確真心如此認為。所謂責任，我們指的是你有能力維繫一段健康的戀愛關係，這也代表你有能力拒絕不該由你負責的事情。負責的人能夠扛起約會關係中屬於自己的責任，然而他們不會容忍有害或不合宜的行為。

約會終究與愛情有關。人們透過約會尋求愛，當他們找到愛，且當愛成熟時，他們通常會對彼此許下更深的承諾。在約會關係中，自由和責任是讓愛情發展的必要條件。當兩個人給予對方自由，並且在關係中承擔起自己的責任時，他們便能營造出一個讓愛成長、成熟的環境。自由和責任能夠打造出一個安全、穩固的環境，讓兩人彼此相愛、信任、探索，同時加深對彼此的認識。



事實上，不只是約會關係，自由和責任這兩個要素在任何關係中都是不可或缺的。婚姻、友誼、親子、事業上的連結，都有賴自由和責任讓愛可以生生不息、繁盛興旺。神所創造的愛裡沒有懼怕（失去自由）；愛既完全，就把懼怕除去（約壹四 18）。我們要用愛心說誠實話（弗四 15），勇敢面對問題，才能負起保護愛的責任。

我們相信，在你的約會關係中，健康的界線是保持自由、責任與愛情的關鍵。建立與維持良好的界線，不僅能夠大大改善不良的關係，也能讓良好的關係更上層樓。所以，在我們探討約會關係中自由和責任所帶來的衝突問題之前，我們先來概略介紹何謂界線，以及這些界線如何在你的約會關係中運作。

何謂界線？

你可能對**界線**這個詞不是太熟悉。對某些人而言，**界線**可能會讓他們聯想到高牆、親密關係的屏障、甚至自私等畫面。不過情況並非如此，尤其是在約會的領域。若你明白何謂界線以及它們的功用，它們將成為你人生中發展愛、責任和自由的最佳利器。我們來看看界線究竟是什麼，它們有何功能和目的，以及一些例子吧。

地界

簡單來說，界線就是**地界**。就像籬笆標出你和你鄰居庭

院的邊界，個人的界線則能夠將你的情緒或個人屬性，與他人區分開來。雖然你看不見自己的界線在哪裡，然而，當有人跨越界線時，你卻能感覺到界線的存在。當有人試圖控制你，和你太靠近，或者要求你做一些你認為不對的事情時，你會想要提出異議，因為對方越過你的界線了。

界線的功能

界線有兩個主要功能。首先，界線會**定義**我們。界線顯示出我們是怎樣的人、不是怎樣的人；我們同意或不同意某件事；以及我們的好惡。神就有許多清楚的界線：祂愛這世界（約三16）；祂喜愛甘心樂意付出的人（林後九7）；祂恨惡高傲的眼和撒謊的舌頭（箴六16～17）。由於人是按著祂的形像造的，我們也應該坦然真實地面對自己是怎樣的人、不是怎樣的人。

當你知道自己是誰時，約會將會進行得更順利。當你清楚自己的價值觀、喜好、道德標準時，你等於在開始約會之前，就已經解決許多問題了。舉例來說，某個女子可能會跟她的約會對象說，她對自己的屬靈生活很認真，所以她希望親近的人也是如此。她在讓對方知道一些能夠定義她的事情，而且清楚明白地表達出來，所以對方就能夠得知她是個怎麼樣的人。

界線的第二個功能是**保護**我們。界線可以留住美好的事物，阻絕不好的事物。當我們沒有清楚的界線時，我們可能會讓自己暴露在不健康且有害的人或影響之中。通達人見禍



藏躲（箴二十七12）。例如，當一男一女在關係中逐漸親密時，他們可能會想要設下不和其他人約会的限制，以保護彼此的心不受到不必要的傷害。藉由讓其他人知道你可以與無法容忍哪些事物，可以讓界線發揮保護的功能。

界線實例

我們可以視情況在約會情境中設下與運用幾種界線，以下就是一些例子：

- 言語：拒絕對方並誠實告知自己的不同意。
- 事實：指出關於某個問題的實際情況。
- 保持距離：在時間上或肢體空間上與對方保持距離作為保護，或者作為對方不負責任行為的後果。
- 其他人：透過朋友的支持，幫助你保持界線。

有時候你可以運用這些界線，簡單明瞭讓約會對象知道你內心的想法：「我想讓你知道，我這個人比較敏感，所以我可能容易覺得受傷。」其他時候，你可能需要運用界線來處理問題，以保護你自己或你們的關係：「對於性關係，我不像你想要進展得那麼快，如果你繼續給我壓力，我想我們就不要再見面了。」無論如何，界線都能給你自由和選擇權。

你的界線內有什麼

要記得，界線就是保護你資產的籬笆。在約會關係中，你的資產就是你的心靈。界線圍繞著神所賜給你的生命，你要保守它並使其長大成熟，以至於你可以成為祂創造你應有的樣貌。下列是一些界線定義與保護你的部分：

- 你的愛：你在建立關係與信任他人上最深刻的能力。
- 你的情緒：主宰自己情緒、不受他人情緒所左右的需要。
- 你的價值觀：使生活反映出心之所向的需要。
- 你的行為：你在約會關係中對自身言行的控制能力。
- 你的態度：你對自己和約會對象所採取的姿態和意見。

你，也只有你，能夠為自身界線內的事物負責。若有人控制了你的愛、情緒或價值觀，問題不在他們，是你無法設下界線對抗他們的控制。界線是使你心靈安全、被保護，以及成長的關鍵。

你會在本書中看到許多案例和情境，教導你要如何在約會生活中運用界線。要記得，當你說「不」的時候，你並不是自私無情。相反地，你可能因此救了自己，或者甚至讓關係不致受傷。



界線問題如何呈現

當約會關係中缺乏適度的自由和責任時，痛苦就會以許多不同的形式出現。以下便是幾個例子。

失去作自己的自由

有時候，人會為了維持彼此關係而放棄自己的身分認同和生活方式。當這人日後表達出真實感受時，對方卻不喜歡他的真面目，因為對方從未認識真正的他。在本章一開頭案例中的海瑟，就是在這方面失去了某部分的自由。

和不適合的對象約會

當我們有良好的界線時，我們也比較容易被健康、成長中的人吸引。我們清楚知道自己的容忍範圍和喜好。好的界線會使怪人退避三舍，同時吸引有責任感且願意經營關係的人。然而當我們的界線不清不楚或尚未成形時，我們等於讓自己陷入門戶洞開、引狼入室的危險之中。

約會是出於內在傷害而並非基於價值觀

界線和我們的價值觀、我們的信念和生活實踐，息息相關。當我們的界線清楚時，我們的價值觀便能決定什麼樣的人最適合我們。然而許多時候，缺乏界線的人其實還有一些內在問題需要處理，但他們常在不知不覺中試圖以約會關係處理這些問題。與其根據自己的價值觀選擇約會對象，他們

反倒以一些具毀滅性的方式選擇對象，以其回應自己內心的掙扎。例如，有著掌控型父母的女子，可能會被掌控型的男人吸引。另一個具有相似成長背景的女子則可能與之完全相反，選擇一個被動順從的男人，以至於她永遠不會被控制。無論是哪一種，這兩名女子都是根據內心所受的傷害在選擇對象，而不是根據自己的價值觀。

拒絕約會

令人難過的是，有些渴望約會的人會站在一旁觀望，心想自己不知是否找得到對象，或是否有人會喜歡他們。這種心態通常是由界線衝突所造成的，當人們以退縮來逃避傷痛和風險時，到最後總是落得一無所獲。

在關係中付出太多

許多有界線問題的人常常超出界線，不知道何時該停止付出。他們為對方掏心掏肺，鞠躬盡瘁，結果發現對方雖然來者不拒，卻永遠不想給予更深的承諾。良好的界線能夠幫助你知道該付出多少，以及該何時收手。

缺乏責任的自由

自由必定得伴隨著責任。當一個人享受約會的自由，卻不為自己負起任何責任時，問題就產生了。在約會關係中想「魚與熊掌兼得」的人就是如此，這也是陶德的處境，他享受海瑟的付出，即便他倆約會了很長一段時間，他卻不願意