



CHAPTER 1

你沒瘋 (你可以愛他們，但 你無法改變他們。)

「你無法在一次次被破壞的情況下建立信任。」這句話伴隨無法抑制的悲傷湧向我，撞擊我內心那些尚未癒合的傷口。我在心中不斷掙扎，一會兒想要大聲喊出這句話，一會兒又想將它吞回肚子裡。

在此之前，我只能將這句話寫在我的日記裡。但後來，在一次不經意而刺痛的坦誠時刻，我終於說出口了。先是對我的心理諮商師說，接著，對那個與我結婚近三十年的男人說出了這句話。

「你無法在一次次被破壞的情況下建立信任。」這句話如同一記重擊。有時說出真相令人痛苦，但更痛苦的是面對真相卻選

擇否認。

我愛他。我珍惜我們那些長時間的對話，不論是談人生、談愛情，甚至是那些日常瑣事，這些都曾拉近我們的連結。當一切還正常時，我認為這段關係會永遠是我生命的重要部分。然而事情開始改變、惡化，最終將一切顛覆。謊言比真相更常見。第二次機會變成第三、第四，甚至是第五十次機會，只為了以真相糾正錯誤。

承諾曾被提出。

也曾在一段時間內被遵守。但就在我以為我們有所進展時，承諾再次被打破。

問題在於，信任是極其脆弱的東西，重建起來非常困難。挫折是殘酷的，意外的傷害令人無法承受。而一旦被扭曲到斷裂的地步，那一片片反覆碎裂的信任，就如同刺入人心的匕首。

我渴望我們的婚姻能健康、茁壯，然而現實卻告訴我：必須做出改變。

成癮又回來了，伴隨著對明確界線的再次侵犯。我無法忽視，也無法假裝一切安好。每次看到新的證據，胸口的劇痛與腦海中刺痛的回憶讓我不禁退縮。我的心理諮商師稱這些為「觸發點」。每當被觸發時，我彷彿被帶回那段對成癮一無所知的時光。我不理解成癮竟會讓好人做出可怕的事情。我以為自己快要瘋了。

再一次看到成癮的證據時，恐怖的警告在耳邊嘶吼：「你不安全，一切又重演了。全都是謊言。你快要措手不及了。你撐不過這次的！」

我搖了搖頭，整個身體捲縮成一團，從心底爆發出哽咽。我已經傾盡所有的愛與寬恕，然而這還是不夠。給予的愛是極

致的美好，而接受的愛是如此令人滿足。但要讓愛成為真實且長久，就必須建立在信任的安全基礎上。沒有信任，愛終將枯萎。所以，我不得不說出那句話：「你無法在一次次被破壞的情況下建立信任。」

當我說出這些話時，我感覺彷彿在宣告自己人生中最慘痛的失敗之一。我曾經錯誤地認為：作為一個基督徒就必須無論如何都相信最好的一面；認為設立界線是不仁慈的；認為無論如何都要維持一段關係是高尚且值得讚揚的。我現在不再這樣相信了。

我現在相信：我們必須尊崇那些能榮耀上帝的事。在這樣做的同時，我們不應將愛與寬恕的美好誠命，拿來與縱容和掩蓋那些不榮耀上帝的惡事混為一談。當某人不光彩的行為讓我們不得不離開時，我們應該認真思考。

我的諮商師吉姆·克雷斯曾經在我與他的臉之間舉起一個枕頭。他說：「當你對這個人說話時，你所說的每一句話都必須先通過成癮物質這道關卡。你並不是在和你所愛的那個人對話。」

我知道吉姆說得對。我一直試圖與那些非理性的物質進行對話，而這些物質只容許我成為共犯或敵人。共犯會被操縱，敵人會被欺騙，無論是哪種情況，在操縱和謊言中都沒有愛。愛呼吸著信任的氧氣。在成癮的缺氧掙扎中，愛苦苦掙扎，最終窒息。

雖然成癮的物質不是我選擇的，但這次畫下不可再跨越的界線的人是我。然而，在內心深處，我知道這道界線最終仍會被跨越，就像之前的無數次一樣。

他眾多成癮的誘惑已經徹底地俘獲他，以至於我現在明白



我們不應將愛與
寬恕的美好誠命，拿來與
縱容和掩蓋那些不榮耀上帝
的惡事混為一談。

— *WJ*

我其實並不是在與我所愛的那個男人對話。

他眼睛的形狀依舊是我曾無數次凝視的模樣，但他最真實的自我已不在那裡。他看不見我所看見的。他聽不進我所說的。儘管我們只相距幾呎，卻有一道深淵橫在我們之間。

健康無法與不健康共存。

因此，我必須在讓自己陷入不健康的狀態、延續這場惡性循環，或是堅守我們曾經約定的界線之間做抉擇。當初在重建關係時，我們曾詳細列出未來可接受與不可接受的行為。然而，這些破碎的承諾如今帶來了毀滅性的打擊。

我不想承認這些上癮的問題又開始浮現並迅速失控。承認了，意味著我必須選擇再一次讓這個我所愛的男人自己去面對他的選擇。要停止這場瘋狂，我必須放開他的手，放手這個曾是我生命中如此重要的一部分，讓自己不再一而再地介入去拯救他，然後提醒自己，每天都要忍著痛苦和恐懼的情緒，一次又一次地呼吸。我知道，在某個時刻，我會直視鏡子裡的自己，心裡想著：但如果這次我救了他，而這最後扭轉了一切呢？或者，如果我不救他，而事情卻變得更糟怎麼辦？我會因此遺憾一輩子嗎？還有其他我可以做的事情嗎？

然而儘管我聽從了各種明智的建議，依然感到無能為力。這讓我感到一種羞愧的挫敗。要接受那些並非你自己選擇的結果是很艱難的。我明白，這不是我的成癮問題，因此我不應該為此承擔後果。但當你的生活與親密關係緊密交織在一起時，看到對方選擇一條你知道會帶來傷害的路卻無法阻止，真的讓人痛不欲生。儘管這些是他們自己的選擇，但後果卻如手榴彈爆炸般波及每一個愛他們的人。即使不是你親手拔掉了引線，也會被四散的碎片重創，心靈受到極大的傷害。

你無法與陷入成癮循環的人講道理，就像你無法說服一顆已經被拉開引線的手榴彈不要爆炸一樣。一旦引線被拉開，毀滅性的後果便隨之而來。大多數掙扎於成癮中的人，往往有著不合邏輯的藉口，讓人無法理解。他們不會顧及他人，甚至真心以為自己的選擇只會影響到自己。

他們感受不到你的心碎。

他們不想看見你的眼淚。

他們會告訴你，藍天是橙色的……橙色的車是綠色的……他們的杯子裡明明是某樣東西，卻偏偏說是別的東西。而當他們的謊言絲毫不帶一絲愧疚地打擊你時，你會開始懷疑，是否你們之間根本就不存在任何實情。

如果你接受他們的說法，你會越來越相信自己是問題所在。如果你反駁他們的說法，他們會讓你深信，問題確實就在你身上。

無論哪一種情況，你都輸了。

而且我正在輸掉……我的身體健康、我的情緒安康，甚至即使我不想承認，還有我的婚姻。

所以，現在我唯一真正需要做出的選擇，就是是否要在保持理智的情況下認輸。

我意識到，像成癮這樣的更嚴重問題，可能並不是讓你們中間某些人的一些關係變得如此具有挑戰性的原因。有很多原因會導致關係從健康變得不健康，或者至少從充實變得令人沮喪。

關係是美好的，直到不再美好。但大多數人並不具備足夠的能力應對當我們知道關係需要改變，但對方卻不願意或無法配合所需的改變時，我們應該怎麼做的情況。

又或者，問題可能出在一個很棒的人身上，你不知道該如何解決困擾你的問題，或是如何表達設定界線的需求。

又或者，問題出在一個對你有權威的人身上，讓你覺得設定界線似乎行不通。

又或者這個人是住在你家中的家庭成員，儘管你需要一些距離，但設定界線並不太現實。

所有的關係有時候都會困難重重，但它們不應該對我們的健康造成破壞性的影響。如果你知道生活中的某些關係有問題，但卻無法弄清楚該怎麼辦，我相信你很快就會發現你需要這本書的原因。我明白當你的身體緊繃、脈搏加速時，你的內心在向對方大喊「停止這樣做！」那種感覺。你曾經為這種行為或情況祈禱過。你談論過這個問題。你試圖處理它。你甚至可能試圖停止它。但最終，什麼都不奏效。

你已經達到了一個境界，知道自己可以原諒這個人，也可以愛他。你真心想挽救這段關係，並讓彼此走向更美好的境地。你已經做了改變，聽從了睿智的建議，並付出了一切努力去做到你能做的事。但你最終意識到：如果對方不願意改變，你無法強迫他改變。現在，你開始暗自懷疑：是否自己才是瘋了的一方？

朋友，你的心可能已經破碎，你可能感到悲傷、害怕，甚至憤怒。你可能定睛於想要修復那些不在你掌控範圍內的事情，甚至執著於試圖弄清楚一切。

但你沒瘋。如果你聞到煙硝味，那就必定有火。

此時唯一合理的選擇就是——要麼滅火，要麼遠離火場。

設立界線有助於在火勢蔓延之前將其撲滅。然而，如果火勢持續加劇，你必須遠離煙霧和火焰。有時候，唯一的選擇就

是說再見。

我希望你很快就會明白，界線不僅僅是一個好主意，而是來自上帝的智慧。自創世以來，上帝在一切作為中都織入了界線。接下來的章節會更深入探討這個觀念。不過現在先想一想這點：上帝在創造時，甚至為海洋設立了實際的界線。對於聖經時代的人而言，海洋往往象徵混亂。因此，上帝為海洋設立了一道沙土的屏障，讓混亂無法逾越這界線（《耶利米書》五 22）。

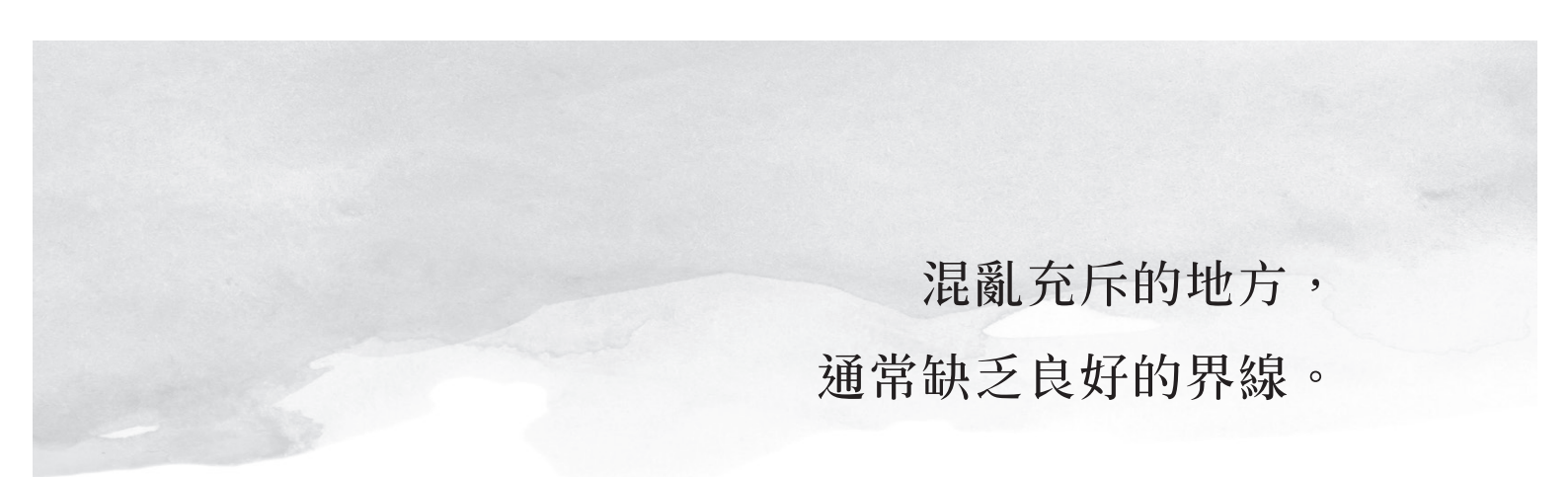
混亂充斥的地方，通常缺乏良好的界線。混亂不應該成為常態，儘管我們無法總是改變混亂的源頭，但我們必須關注自己可以改變的部分。請記得：設立這些健康的界線並不違背基督精神。要求他人以健康的方式對待自己，並同樣以健康的方式對待他人，這並不違背基督精神。指出錯誤為錯誤、傷害為傷害，也不違背信仰。我們可以用尊重、善意和愛做這一切，但我們必須學會辨別不健康的關係，知道該如何處理，並辨認何時留在某些關係中已不再合理或安全。

就像我寫的其他書一樣，這是最需要的一個信息。我在設立並堅持界線方面仍然面臨挑戰。我逐漸明白：界線不是一種用來達到完美的技巧，而是保護上帝對人際關係初衷的一個機會。

我需要這樣的保護，我想你也可能需要。

我們也會探討「告別」。我們每個人都有一些關係未能像當初所期待的那樣持久，而大多數人都會對這些結束感到相當困惑，有時甚至心碎。也許你像我一樣曾經想過：告別是否真的有可能是好的？

如果你對這一切感到疑惑和猶豫，請放心，你並不孤單。



混亂充斥的地方， 通常缺乏良好的界線。

在這個過程，我在淚水和掙扎中，藉著上帝的幫助找到了一條前行的道路——一條可以真正愛他人，卻不失去自我最美好部分的道路。

我要先坦誠，這條設立並維護健康界線的旅程並不總是容易的。我們將不得不面對一些困難的問題，包括不健康的模式、壓力，甚至是不信任。我們必須承諾，每天醒來時都要重新審視自己的界線，並確保自己以同等的恩典、愛與憐憫堅守這些界線……無論是對自己，還是對我們所處關係中的人。

在我設立界線時，憐憫對我而言是非常重要的。當我們身處一段困難，甚至是一段無法持續的關係時，尤其是牽涉到成癮問題，更需要有一定程度的憐憫。因為有時候驅動人們產生不健康行為的背後，其實是深層的羞恥感或內心深處缺乏平安。很多時候兩者兼具。

我並不是說我們應該因為憐憫而縱容他們的行為，或是在造成傷害的情況下依然留在這段關係中。我想表達的是，當我們退一步時，可以嘗試帶著憐憫看待促使他們心中產生羞恥感和混亂的根源，也正是這些根源驅使他們以不健康的方式行動和反應。我們不希望他們的傷害使我們背離真實的自我。我們並非殘忍或懷有惡意，因此在設定界線時，也不希望帶入任何這樣的情緒。

我也想要有憐憫心，因為我的人生並非完美無缺，有時候

我也會有不健康的行為和反應。我有自己的問題需要去處理，並透過諮商面對這些問題。學會適當地懷抱憐憫，同時保持界線，依然是我在學習的重要課題之一。

因此，如果你準備好要解決這個問題，我的意思是認真地解決所有問題，那麼我也準備好了。我們一起走這條路，沒有其他人是我更願意陪伴在身邊的，讓我們朝著內心渴望的療癒和健康前進。

帶著這樣的決心，我想我會深吸一口氣，再拿一杯咖啡。心中滿懷希望，將聖經夾在腋下，與你並肩同行。

來自我的諮商師 吉姆的關於觸發點的說明：

觸發點分為兩種類型：內在觸發和外在觸發。觸發點是一種由內在思想或他人外在行為引起的刺激。無論是內在還是外在，觸發點會引起反應，使過去的痛苦事件感覺彷彿正在當下再次發生，彷彿我們被帶回到「案發現場」。

我們大腦的「感覺」部分（即邊緣系統）負責尋找安全感和對未來的信心。換句話說，大腦在嘗試預測接下來會發生什麼。

當觸發點讓你感到焦慮時，是因為它引發了警報，讓你覺得有什麼不對勁或不安全。

但是，觸發點本身並不是主要的問題，真正的問題是你內心尚未痊癒的創傷。當你被觸發時，這代表可能是你內心尚未痊癒的過去創傷，也可能是當下正在發生的新創傷。

如果新創傷正在發生且你處於立即的危險之中，你的需求是逃到安全的地方。如果觸發點來自過去的創傷，我們可以學習如何不被焦慮劫持。這需要你回到過去，處理尚未癒合的部分，同時保持穩定。停下來。

深吸一口氣，然後對自己說：「我知道這裡發生了什麼。我以前也經歷過這種情況。我現在並沒有立即的危險。我有辦法擺脫這種情況，也可以尋求幫助。我可以讓這種感覺提醒我，但我不需要陷入恐慌的漩渦。」

無論觸發點是什麼，請永遠記得：你擁有重新站起來的復原力。當周圍的事情變得失控時，你可以叫停。你可以暫時離開現場。你可以尋求他人的幫忙，協助你消化情緒。你可以制定計劃。你可以在行事曆上安排一些值得期待的事情。這些方法都能幫助你避免陷入那些帶來痛苦和困惑的不安情緒與情境中。

現在，讓我們實踐……

牢記：

- 你無法在一次次被破壞的情況下建立信任。
- 我們不應將愛和寬恕的美好誠命，拿來與縱容和掩蓋那些不榮耀上帝的惡事混為一談。
- 健康無法與不健康共存。
- 所有的關係有時候都會困難重重，但它們不應該對我們的健康造成破壞性的影響。
- 界線不僅是一個好主意，更是來自上帝的智慧。
- 混亂充斥的地方，通常缺乏良好的界線。
- 要求他人以健康的方式對待自己，這並不違背基督精神。

領受：

「我為海設下界線，使水不能越過；使波浪翻騰，卻不能渡過。」（《耶利米書》五 22）

反思：

- 請敘述當你讀到「你無法在一次次被破壞的情況下建立信任」這句話時，你有什麼想法。
- 你在哪些方面認為要求別人以健康的方式對待你是不符合基督精神的？

禱告：

天父，當傷害我的人未能看到他們所造成的心碎、眼淚和情緒時，我知道祢看見了。祢提醒我：我是被看見、被愛的。我並不是孤單行走。在我開始這段去發現界線不只是人的想法，而是祢的智慧旅程時，我知道祢會在每一步引領我。請保守我的心柔軟和謙卑，同時堅定而敞開，迎接祢向我揭示的一切。請繼續在接下來的篇章向我顯明祢為我個人所預備的。奉主耶穌的名禱告，阿們。