

《屬靈書籍的分享》

蔡潔儀牧師

在我確診而居家隔離的十多天裡，活動上受界線的限制，不能離開家門，有點被分了地界似的，可以活動的範圍大減。一般而言，人人喜歡有自主權，不希望受限制。我感恩近來有機會翻開萬楊婉貞博士(師母)所著的《人際界線-如何建構人際關係中的健康界線》一書。內容吸引，富思考性和反省性，適合願意自我反省的人細閱。

從前的成長，我們多被鼓勵萬事以和為貴，人與人之間只要互相遷就，便是好好與人相處的表現了。可是，在人際關係的互動裡，哪怕在家庭、在學校、在職場、在社會、在教會.....沒有界線，人的行事為人往往會過分。一旦越界，釀成周圍的人受傷受苦。當這些美好的原意和寶貴的價值被濫用或被利用的時候，相互共存的關係受到衝擊，虛假的關係也隨之而增多了。

書中曾強調「界線」的觀念，其作用正正是「可以防止容讓一方擔當操權角色，而另一方則被放在被壓垮和處於窒息的狀態。」(P.33) 如此，界線，包括人際關係的界線，有其存在的必要性和功能性。

或許在現實的生活中，我們也曾經歷不平等或不合理的對待，界線所產生美好的果效還未看見，在某些緊密的關係上已體會到有所失衡，甚至一面倒的傾斜。如此，健康界線所帶來彼此的保護和關係上的促進更需要重新被發現和被注視。

書中提及不同層面的論點和例子，帶出在人際關係之中有否定立界線、所立界線的健康與否、能否發揮功能等，都可以為雙方帶來深遠的影響。書中也提出了一般人的疑問或掙扎，並加以澄清，實在值得讀者從中細味和反思。

為免我們或強迫他人滿足自己的需要，或只為滿足他人的需要而忽略甚或放棄了我們自身的需要，我們可以就言辭時間、個人空間、身體感受、意願、身分角色等範疇好好思量，學以致用，建立或檢視適切的界線。

以時間上或者身分角色上的界線為例，書中提到：「我們的價值觀也可能互相牴觸，出現矛盾的競爭位，當事奉需求佔據家庭相處的時間，孰優孰次？不承認自己限制而希望竭力滿足雙方的要求，只會產生耗盡的現狀，或引致某方面的傷害。」(P.57) 這有助我從個人的時間管理，到身分角色的需求付出得到提醒，從而作出檢視和修正。

除了關注教牧和領袖的需要外，書中也就不同的人，從不同處境看界線的重要性。在人際關係上，即使自問友善，沒有傷害人的心腸，但人際間的互動真的沒有問題嗎？盼望我們可以從日常生活的細節開始，逐步留心在人際的互動關係中，哪些地方需要重新學習，好叫我們不致失去自己，或者己方的身分和角色。世界不會圍著自己來轉動，不會被個體改變。唯願我們各人學懂恰當地自省、適切地欣賞自己與他人，從而與他人有美好的相互結連。作為信徒群體，更重要的，莫過於合力活出美好的見證，但願當中所提及的神學及心理學角度，也能成為我們揉合信仰與生活的點點激勵。