【心靈 SPA 醫治系列】

22. 愛與責任的邊界

「懼怕人的，陷入網羅；惟有倚靠耶和華的，必得安穩。」箴言 29:25

說「不」的勇氣

在教會青少年事工中，曾經有一位青少年導師，面對一個問題：聚會或分享時，青少年們常常大聲聊天、吵鬧，有些人一直低頭看手機，沒有專心聽課。導師知道應該建立課堂規則，要求學生安靜、尊重老師，也暫時放下手機，專心參與。可是，他遲遲不敢提出要求。為什麼 ？ 因為他心裡有一個擔憂：「如果我要求太多，他們會不會不高興 ？ 如果我管得太嚴，他們會不會就不來教會了 ？」

於是，他寧可讓課堂繼續吵鬧，也不願意冒著學生離開的風險。表面上看起來，他是愛及包容學生;但從另一個角度來看，他可能是被害怕失去關係的心理所牽制。這讓我們思想一個重要的問題：我們究竟是在愛人，還是在害怕別人不高興 ？

愛人，不代表沒有原則;接納別人，也不代表什麼事情都可以接受。尤其在教會中，我們不只是要讓人喜歡我們，更要幫助人成長，學習尊重、責任與生命的品格。有時候，真正的愛不是讓人一直舒服，而是用愛心和真理，陪伴他走向成熟。

為什麼不敢建立界線

有些人很難拒絕別人，不一定是因為沒有原則，而是內心存在一些深層的恐懼。

1. 被拒絕的恐懼（Fear of Rejection）「如果我不答應，對方會不會不再喜歡我 ？」因此，我們寧可委屈自己，也不願意讓別人失望。

2. 失去關係的恐懼（Fear of Abandonment）「如果我表達自己的需要，對方會不會離開我 ？」所以，我們不敢提出要求，害怕一旦堅持原則，就會失去這段關係。

3. 罪惡感（Guilt）「如果我沒有幫助別人，我是不是一個不夠好的人 ？」我們把拒絕別人，誤以為就是不愛人;把照顧自己，誤以為就是自私。

4. 過度負責（Over-responsibility）「是不是每個人的情緒，都需要由我來負責 ？」別人不高興，我們就覺得自己做錯了;別人不滿意，我們就急著改變自己。

5. 討好行為（People-Pleasing）「是不是只有讓別人滿意，我才有價值 ？」我們漸漸失去自己的立場，習慣用別人的肯定來決定自己的價值。

這些心理容易形成一個惡性循環 ： 害怕別人不高興、擔心被拒絕、被討厭、失去關係、不敢拒絕，不斷答應。於是放棄自己的原則與需要，委屈、疲憊、壓力累積，內心越來越沒有自由。外表忍耐，內心卻受傷。

我們需要明白，別人的情緒，不完全是我們的責任;別人的選擇，也不是我們能夠控制的。我們可以用愛心對待別人，卻不需要為了維持關係，犧牲所有的原則。

在神的愛中重新建立界線

加拉太書 1:10「我現在是要得人的心呢 ？ 還是要得神的心呢 ？ 我豈是討人的喜歡嗎?若仍舊討人的喜歡，我就不是基督的僕人了。」保羅不是教導我們不必在乎別人的感受，而是提醒我們，不可以把人的肯定放在神的心意之上。

服事神的人，需要有愛人的心，也需要有堅定的立場。如果我們做每一個決定，都只為了讓別人高興，那麼我們最後服事的，可能不是神的心意，而是人的期待。討好別人，不能成為我們服事的方向;討神喜悅，才是我們生命的優先次序。健康的界線，不是拒絕愛人，而是讓愛與責任各歸其位。

用愛心堅持原則

回到青少年課堂的例子。導師可以怎麼做 ？ 不是用責備、威脅或權威壓制學生，而是清楚地說明：「我們很歡迎每一位同學來到教會，也很珍惜大家。但是，課堂是大家一起學習的地方。我們需要彼此尊重。上課時，請大家暫時收起手機，不隨意聊天，讓每個人都有安靜學習的機會。老師也會尊重你們、聆聽你們的想法，但我們需要一起遵守這個約定。」

這樣的表達包含三個重要元素 ：

接納 ： 我歡迎你，你的存在是有價值的。

原則 ： 我們需要共同遵守合理的規範。

陪伴 ： 我不是要控制你，而是希望幫助你成長。

耶穌充滿恩典和真理（約翰福音 1：14 ）。祂愛人，卻不迎合每一個人的要求;祂接納罪人，卻也呼召人悔改、生命更新。這正是我們需要學習的榜樣。也讓我們一起練習：「我不需要討好所有人，我只需要在神的愛中，學習用真理和愛心對待每一個人。」

【醫治禱告：在愛心中堅持原則】

親愛的天父，感謝祢，因為祢的愛從來不是建立在我們做得多好，也不是因為我們讓多少人滿意，祢才愛我們。

主啊，求祢赦免我們，有時候太在乎別人的眼光，太害怕別人的不高興，以致不敢說真話，不敢表達需要，也不敢堅持應有的原則。求聖靈光照我們，讓我們看見內心深處對被拒絕、被討厭、失去關係的恐懼。

主啊，求祢醫治我們那顆總是想討好別人、渴望得到肯定的心，使我們知道自己的價值是從祢而來，不需要靠別人的掌聲來證明。求祢賜給我們智慧，讓我們懂得分辨什麼是愛、什麼是縱容;什麼是彼此擔當，什麼是讓別人承擔自己的責任。

主耶穌啊，也求祢幫助我們，在家庭中、教會中、服事中，以及與人的關係裡，都能夠活出健康的界線。讓我們有溫柔的心，也有堅定的立場;有接納人的胸懷，也有持守真理的勇氣。尤其求祢幫助每一位帶領者、父母和老師，不因為害怕別人離開，就放棄愛心中的原則;讓我們不只是討人喜歡，更能成為幫助別人成長的人。

主啊，求祢使我們從討好人的捆綁中得自由，在祢的愛裡得著真正的安全感。孩子禱告乃奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們！

【22.心靈 SPA 醫治禱告 吳淑玲 Deborah 牧師】