

拉他一把

談對徘徊在生命幽谷者的關懷

► 文／霞草 學經歷：國家高等考試專技人員諮商心理師考試及格
曾任高雄市兒童青少年與家庭諮商中心專任諮商心理師

您將會感受到與神更親密的恩典。
當您在靠著主的大能度過人生的困境時，

前言

近來，社會新聞事件中關於自殺身亡的報導層出不窮，不禁令人心驚：這個社會到底出了什麼問題？當我們身邊的親友若出現自殺的念頭或行為時，又該如何協助他走出生命的幽谷？以下，筆者將試著從自殺者內心世界的探討來了解為什麼有人選擇親手結束自己的生命以求解脫、如何關懷進入生命幽谷的人，以及給進入生命幽谷者的話。

自殺者的內心世界

根據《解剖自殺心靈》一書，作者從一封自殺身亡者（自殺前擁有人人稱羨的醫學與法律學位、工作穩定、人際關係良好、有關係親密的摯友及女友、和家人保持往來）的遺書為起始，訪談了與死者生前有密切關係的人，包括：父母親、兄弟姊妹、摯友、前妻、女友、心理治療師、精神科醫師，也徵詢了許多專家學者的意見，寫下此書。一位自殺者內在的心靈狀態究竟為何？筆者試著整理如下：絕望感、孤單感、痛苦感、空茫感、疏離感（無法愛人也無法愛己）、完美主義、強烈的責任感等。

引發這樣的心靈狀態可能有許多的因素盤根錯節，包括：神經生理缺損、不健康的思維模式、心理疾病、社會環境的危機事件（如：失業、人際危機、失去重要他人……等）、支持系統匱乏……等。

筆者，也曾經在生命的幽谷徘徊過好幾回。回溯幼時的記憶中，心靈那種難以承受的痛苦（生活的大部分時間都「主觀地」覺得痛苦至極，彷彿拖著一顆沉甸甸的大石頭般）、無人了解的孤寂感、容易鑽牛角尖的思維模式、經歷快樂顛峰過後的空虛感、對於人生感到沒有希望、覺得自己不值得擁有關愛等，綜合這許多心理的特質（也或許在生理的大腦皮質方面有缺損，導致正向的情緒感

信仰
專欄
陽光花園

受不易接收與儲存），組合而成為具有自殺傾向危機的個體，也使得自己在生命歷程中有幾次險些成為惡者奪取生命的對象。幸蒙主的憐憫、保守與眷顧，筆者才沒有做出弒己的大惡得罪神，並且活出喜樂的新生命！

如何關懷走進生命幽谷的人

根據筆者的實務工作及自身的經驗，我必須說一個令人難以接受卻又不爭的事實：一心尋死的人，絕對不會給身邊的人任何機會「阻撓」其解脫痛苦的計畫！換言之，所有自殺成功者，幾乎都是在沒有直接透露尋死訊息的情況下完成。這樣的堅決，有可能也隱含著惡者的推手。

看到這樣的陳述，或許您會想：既然是這樣，我們還能做些什麼？只好放棄了。不！乃是要更清楚地知道需要被關懷者所釋放出的隱微訊息，在他還沒走到最後的堅決前，事先從火中搶救出來；即或他已走進最幽深的黑暗，我們也不喪膽，因為有全能的主作我們隨時的幫助，只要我們「信靠」祂！因此，筆者接下來要試著整理需要被關懷者會透露出什麼警訊、自殺前的癥兆，以及有效的關懷。

需要被關懷者的警訊

《聖經》上說：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」（腓二4）。若發現您身邊的同靈或親友經常悶悶不樂或對於原本感興趣的事失去興趣（兩項出現其中一項）、飲食或睡眠產生改變（突增或突減）、曾提過對生命萬念俱灰、曾浮現想死的念頭、短時間內體重忽然很明顯的變化（增重或減輕），那麼您可能有需要找個時間跟機會關心他，了解他的生活、他周遭的人事物是否發生了什麼事情，引發他最近生、心理的變化。這也是身為基督徒的我們，實踐顧念身邊同靈或親友的實際行為表現。

自殺前的癥兆

雖然一心尋死的人，通常會盡力不讓別人知道，但還是有些警訊可以留意，其中，「送出平日最心愛的東西」是項很重要的指標，這代表他對生命已經絕望至極，任何東西對他而言都不再具有意義，包括他的生命，此時他的求死意念已經相當堅決。另外，如果他已經有具體的自殺計畫（包括預計死亡的方式及時間點），且也曾有過自殺的行為，也要持續留意及關心他的身心狀態及行蹤，任何可能危害他生命的東西，都要避免讓他容易取得。

有效的關懷

代禱

如何關懷這些走進生命中黑暗幽谷的人呢？以筆者個人及生活中與其他有類似困擾者接觸的經驗，代禱、祈求神的憐憫與開路，是最能立即、有效看見果效的方法。正如《聖經》中所記載：「王的心在耶和華手中，好像隴溝的水隨意流轉。」（箴二一1）。全知的真神，知道一切的苦情，知道盤纏於人內心那解不開的結的根源，更知道每一種結要如何鬆解。只要一心信靠、尋求神的幫助、開路，祂必顯出奇妙作為，甚至將那人的內心改換一新！甚至，有時這樣堅決的求死念頭，大多和天空屬靈氣的惡者脫不了關係，屬靈的爭戰，非靠信心的祈禱，否則無法勝過！當然，就醫也是需要的，在就醫前先將一切交託在神的手中，祈求祂開路帶領，讓我們能遇到有智慧的心理衛生工作人員，陪伴走進生命黑暗幽谷的人一起度過這個難關，也是很重要的！

核對他的「自殺計畫」

當您發現身邊的人有異狀，或他提及想死的念頭時，可以問他：「你有想過怎麼死嗎？」、「你有打算什麼時候結束自己的生命嗎？」這樣問，或許令您感到匪夷所思，您或

許心想：這樣不會讓他更想死嗎？我想，這的確令人感到矛盾，但這麼問，在心理衛生實務工作上，的確可以降低個案自殺的機率。一來，可以開啟和他討論「生命」這件事的機會，藉此探討死亡的問題，或生命的終極歸宿；二來，他會感受到關心，或許因此就減緩了他內心的孤寂感；三者，可以讓您我進一步的了解他內心的糾結，並找機會為其紓解；四來，可以協助您我評估他目前求死意願的強烈程度（計畫愈具體，代表當事人愈是作好自殺的準備），好作進一步的防範。

建立防護關懷網

當您接收到身邊的人透露出自殺的意圖時，您可以轉介信任的專業人員和他進行晤談；您當下也可以拿出一張白紙，邀請他寫下可以信任、願意連絡的三-五個人，而當他下一次出現想死的念頭時，至少先連絡上這些人的其中一位，和他說說內心的困擾和心情；若您在和他談論自殺計畫的過程中發現他對於如何採取行動、何時採取行動已有相當明確的計畫及想法，這時，您也需要告訴他身邊的親友、師長、進行協助的專業人員，讓大家可以隨時留意他的情況（最好在他身邊隨時有人陪伴著，如果陪伴在他身邊有實際上的困難，那麼也可以不定時用電話確認他的狀態），以免在一個不注意時，發生生命不到期殞落的悲劇。

勸他就醫並按時服藥

若是有精神方面的疾患，如憂鬱症、躁鬱症，藥物可以協助患者減緩憂鬱或焦慮的感受，使其情緒、睡眠狀況較為穩定。因此，若他患有這類的疾病，應鼓勵他定期就醫及按時服藥，會有助於穩定其情緒及生活自理等各方面。

轉介專業人員進行協談

當您身邊遇有這樣困擾的人，您可以轉介給認識且信任的專業人士（精神科醫師、心理

師、社工師），他們或許可以提供適切的專業性談話，協助當事人釐清生活中的疑慮與糾結的思緒，協助當事人看見在困頓以外，還有更開闊的世界。

不斷儲存溫情

走進生命幽谷中的人，最需要的就是身邊親友的關懷與支持，當有愈多的人願意付出時間與精神陪伴他，就是在他的心靈帳戶中，存進滿滿的愛、關懷與支持，這將有助於他度過這生命中的黑暗時期。

協助他有屬靈的眼光看待所遭遇的「苦難」

俗話說：「人生不如意事，十有八、九。」加上，主愛的人，主必要用許多機會與方式操練他，使其成為精金！（伯二三10），又好像果樹的「修剪」，是為了使其「結果」更多（約十五2）。因此，苦難，在基督徒的生命中絕對是難免的。若能有這樣的屬靈眼光看待所遭遇的一切苦難與困境，那麼，對於所遭遇的，就可以有超越的眼光感謝神的造就，就更能清楚明白當用怎樣的態度面對，並倚靠神度過這種種看似不可能的環境，且在其中結出得勝的果子。

協助他找到生命的意義

存在主義學者——尼采曾這麼說：「當明瞭自己存在這個世界的意義，再大的痛苦也可以忍受。」也就是說，當一個人知道自己和這個世界的連結，那麼，他就有活下去的動力。

基督徒的生命意義究竟是什麼？筆者認為是：明白神向我們所定的旨意，完成神預備要我們行的善工（弗二10）。主耶穌在世時所頒下的一條新命令就是：盡心、盡意、盡性、盡力地敬神、愛人，過完我們的一生（可十二29-31、33）。當我們願意如此而行，我們就能够在肉體短暫生命的終了時得著神所應許要給我們的獎賞——天國的冠冕！而神的愛，是維

繫我們生命最重要的連結，只有透過持續地與神靈交，才能使我們生命的能量源源不絕，如同活水自內心湧出，也才能克服許多的艱難，完成神所託付給您我的使命（約十五4-5）。

給關懷者的提醒

在我們進行關懷的時候，要非常小心我們的態度及口舌。還記得我們常對小孩子說：「有耳無嘴」，從事關懷的人也要能這樣自我提醒，不要將別人生命中的痛苦當成茶餘飯後的配茶話，這樣不但對需要被關懷者沒有造就與幫助，反而會讓他更將自己的內心世界封鎖起來。若您要說，也請您事先評估這個人知道了是否更能使被關懷者得到幫助，還是適得其反？若是對被關懷者有益的事，我們再去作。相信，你若將善事行在暗處，主必看見，也必紀念（太六3-4）。但若遇有危急狀況（例如：您

已感受到被關懷者透露出強烈自殺的訊息），還是要請大家同心協力地幫助被關懷者。

給進入生命幽谷者的話

生命中的遭遇再苦、再難，若您願意相信主的大能，願意將您的生命全然交付給主進行造作，主絕對不會遺棄您，誠如讚美詩133首道：「昔在、今在，以後永在，耶穌不改變，父母兄姊、親戚朋友，有時要離開；耶穌不離開、耶穌不離開，天地萬物都要改變，耶穌不改變！」並且，當您在靠著主的大能度過人生的困境時，您將會感受到與神更親密的恩典；因為祂來，乃是要祂的羊得生命，而且得的更豐盛（約十10）！讓您的思考轉個彎，您會發現世界其實沒想像中那麼幽暗，您將會看到「柳暗花明又一村」的世外桃源哦！

願您平安！



下期
……
主題預告

分
享

分享（share），已經成為生活中常用的語詞，連小小娃兒也懂得與人分享玩具或食物。人際互動中，分享的事物何其多，只要真誠、把握技巧，這份快樂會加倍播散在我們的四周。

有時在分享過程中，碰上了軟釘子，甚至踢到鐵板，這時的分享頓時成了鍋中的老鼠屎，徒留千金難買早知道的懊悔！因此，在滔滔不絕的談話中，也當敏銳的去察覺對方的感受，免得造成不愉快的窘境。

喝咖啡聊是非，也許是大家茶餘飯後的「休閒」之一，這時「分享」他人的隱私，是否也讓人感受快樂？雖然當事人未必知情，然而天上的父豈喜悅這樣的兒女？因此，分享也是口舌的一項考驗！

愛的分享，讓世界更美好。就基督徒而言，與人分享神的愛、神的恩典是責無旁貸的使命，這份超越世間、永恆又無可取代的分享價值，是一生當竭力追求的。

