

在轉身之前

當我們無法明白意圖自殺者的思緒，
也解不開他們痛苦的枷鎖時，
最好的方式只有陪伴和傾聽。

文／佳禾 圖／鳴叮

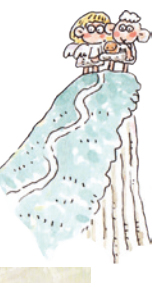


需要多大的決心和勇氣，又是什麼樣無法承受的重擔，叫一個人轉身跟他的生活和一切與他有關的人事物隔絕？嘗試理解自殺的心理歷程前，我們首先得去理解，「人為婦人所生，日子短少，多有患難」（伯十四1）。關於人的秉性與際遇，生命中的悸動與失落，做為人，我們都一樣，所以願意去關切這個議題，關懷孤立且痛苦的靈魂；也因上主的恩祐，出於基督憐憫的心腸，我們願意去凝視生命中最遺憾的決定。

一、自殺的因素

無論是什麼原因讓人選擇轉身離開，最後狀態必然是孤單的，是無奈又絕望的。活著只是沒有盡頭的痛苦，沒有其他能釋懷痛苦的方式。

然而，為什麼人會走到這一步呢？「冰凍三尺，非一日之寒」，那是找尋活路不可得之後的選擇。問題是，真正的活路在當事人看來未必是活路，當事人要的活路卻未必可行，這就是起死回生的困難之處。



其一

保羅曾提到他在亞細亞遭遇苦難，被壓太重，力不能勝，甚至連活命的指望都絕了（林後一8-10）。這裡不是指保羅有自殺的意圖，而是反映大多數人在壓力下無力回天，感到絕望的狀態，而「絕望」正是許多人自殺的主因之一。

再怎麼努力都沒有用，困在目標與現實的鴻溝中，常聽見的一句話是「我累了！」然後是「我想休息了！」任憑誰都沒有辦法幫助身心耗竭的人再有活下去的動機。感謝主！保羅明白不能再靠自己了，只能靠叫死人復活的神。

其二

亞希多弗轉身離開押沙龍回家時，眾人絕對想不到絕頂聰明的軍師謀士就這麼走到英雄末路（撒下十六23，十七23）。先不提神敗壞他的計謀，頂級軍師亞希多弗無法接受別人的否定，自視太高是他過不去的檻。放在尋常人的情境，就是抱持自我中心的態度，難以接受別人的意見，甚至視他人故意作對或陷害，當一而再，再而三受挫時，必然忿忿不平，心灰意冷，最後無路可走。

對當事人而言，無法認清「有一位全智的神統管萬有」是其最大的障礙——難以承認其缺欠或錯誤，不能卑屈降服。一直堅持己見，就無法從自己「想像」的艱苦脫身。

其三

雅各聽說約瑟死了，老淚縱橫，哭喊：「約瑟被撕碎了！撕碎了！」說：「我必悲哀著下陰間，到我兒子那裡」（創三七33-35）。悲莫悲兮生別離，何況是白髮人送黑髮人！雖然那是約瑟哥哥們的謊言，但是失去摯愛，生有何戀？

死亡是切割人我連結最決絕的事。世間充滿淚水，原因都是人我關係的破裂和失落，完善人我關係成為支撐自己活下去的力量與目標。一旦遭遇霸凌、背叛、不被諒解或認可……，同樣叫人無法接受，變成自卑與憂鬱的主因。假如失去愛的連結，彷彿世界沒了自己的位置，活著也枉然。

其四

以利亞在迦密山上滅了四百五十個假先知，事後在耶洗別的死亡威脅下起身逃命，力竭之後向神求死，後來抱怨百姓背離，剩他一人服事神且被追殺（王上十九1-4、9-10）。約拿不願聽命向敵國傳警告，經歷魚腹的煎熬後才悔改去傳警告。最後尼尼微城的眾人悔改得救，但約拿卻在此時求死，抱怨神多此一舉（拿四1-3）。

你們只當說：主若願意，我們就可以活著，
也可以做這事，或做那事（雅四15）。

兩位先知的行徑可以歸類為衝動行為、情緒勒索。他們的眼界在神看來都十分狹隘，光用個人的想像作判斷。衝動：是行動前沒有省思、求問神，以人的方式去應對。情緒勒索：是想以死——最強烈的手段——抗議神沒有顧念一己的苦心孤詣。

他們真的想死？其實未必，若非神耐心的開導，恐怕鑄成大錯（王上十九18；拿四9-11）。生活中，我們有時也會感到沒有得到關注和肯定，甚至覺得人皆負我，結果任性以死相逼或報復，讓彼此都疲憊不堪，不小心還可能擦槍走火。

其五

約伯身心交瘁之際，妻子卻說：「你仍然持守你的純正嗎？你棄掉神，死了吧！」（伯二9），約伯遭此重擊，仍不以口犯罪。掃羅王問了交鬼的婦人，那個惡者假扮的撒母耳說：「明日你和你眾子必與我在一處了；耶和華必將以色列的軍兵交在非利士人手裡」（撒上二八19），直接詛咒掃羅明天必死！結果掃羅出戰重傷，自刎而亡。

不管是誰說的，聽見別人要他去死，等同被放棄，生命價值瞬間歸零：「是啊！我何苦呢？活著幹嘛呢？」精神疾病有時出現幻聽症狀，內容或者在控訴患者的不是，甚至慫恿尋短，當下可能促使早被疾病所苦的人了結性命。我們不得不嚴肅地看待一個事實，內心方寸之地是激烈靈戰的戰場，是搶

奪靈魂的前線。惡者總是利用人性的脆弱，用各種伎倆誘惑燈枯油盡的人走向死亡。

以上諸多因素經常混和在一起，只是程度的多寡不同。複雜的人心，複雜的環境因素交織在一起，讓我們難以捉摸、預料。如何因應，需要繞到意圖自殺者背後主觀的想法。

二、自傷者與意圖自殺者傳遞的訊息

自我傷害有時候是自殺的前奏，是一種強烈表達訊息或宣洩情緒的激烈手段。在青少年青澀的階段，初嘗人生甘苦，與過去無憂的童年大不相同，又不知如何跟身邊的人溝通，得不到寬慰諒解；加上媒體或友伴的模仿學習，常見到傷害身體的行為，讓無法承受的壓力藉由劃出傷口的痛楚流洩出來。

當我們瞥見這一幕時必定吃驚與憤怒，但請先按捺怒氣，想想既是大好青春又何苦呢？是否曾經傾聽他的心情？陪他們流淚？擁抱（我是說真正的擁抱）與安慰呢？何不牽起他們的手，跪求主耶穌的憐恤，為他們舉手禱告！（參：哀二19）。

有刻意讓我們知道的，或是求救，或是情緒勒索，不一而足。背後都蘊藏強烈的情緒與動機，期待我們的關注和支持，但問題是我們可能為此心煩意亂，因為過去不好的溝通經驗或情緒化無理的要求，讓我們關心不下去，甚至惡言相向。如果是這樣，請



千萬不要忌諱求助！不要斷言已經沒救了，這就讓當事人更加孤立與絕望（參：伯十六2）。若解決不了問題，也可能導致不可逆的結局！

也許不是全部，但意圖自殺的人，事實上會考慮要不要這麼做，他們的腦海往往比旁觀者想得更複雜深入（卻未必有頭緒），當他們下定決心，其「勇氣」是比我們更堅定的。他們也曾找尋不用死，便可以解決問題和停止痛苦的方式，但卻遍尋不著。有時候旁邊的人不能理解他們的處境，提出的見解既膚淺又無知，例如「想開一點」或「事情沒有你想得那麼嚴重」，以至於只剩死路一條。

當我們無法明白意圖自殺者的思緒，也解不開他們痛苦的枷鎖時，最好的方式只有陪伴和傾聽（伯二一2）。身處痛苦絕境者的心情非外人能體會，他們渴望的是貼近內心的溫柔撫慰與明瞭的解釋，而不只是道德勸說，因為這樣無法消滅內心的苦痛。

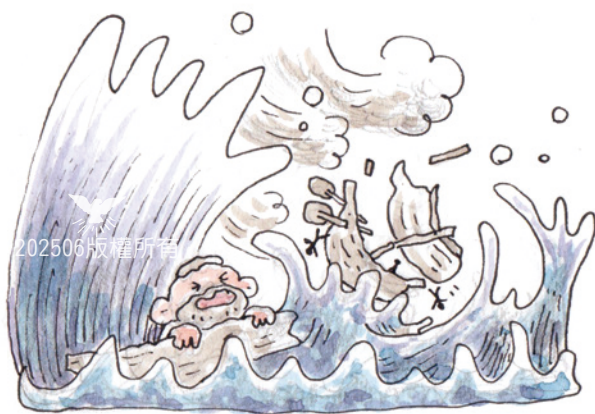
站在信仰與真理的觀點，唯有真神能參透人心（耶十七9-10）。所以尋求必要的專業協助，或者讓有經驗的同靈關心之外，是否能苦人所苦，並來到主面前懇求賜下智慧、能力，才能解開意圖自殺者脆弱又禁閉的心靈（參見約伯記中以利戶的論述）。隨意解釋當事人的處境和意圖，不僅讓他把心門關上，更會激化對方更極端的想法和行為。

三、在轉身之前

箴言二十四章11節說：「人被拉到死地，你要解救；人將被殺，你須攔阻。」這是基本的道理，但真的去做，需要很大的智慧與勇氣，也非常忌諱任意的批評或建議，因為有時候連當事人都不懂自己為什麼想死，何況旁邊的人？

「偏行己路」可算是人類普遍的錯誤，也是脆弱的表現——為了凸顯自己的特色和價值，遮掩內在的空虛和羞恥，保護受傷的心靈。這些原無可厚非，之所以稱之為錯誤，或是真理上所稱的「罪」，乃是因為走到盡頭並非活路——「世俗的憂愁是叫人死」（林後七10）。

生死之中有太多艱難，因為人心深邃無法識透，有見識的屬靈之人就當用溫柔的心將他挽回（加六1），回到基督的愛中得生命，並且得的更豐盛。



你們只當說：主若願意，我們就可以活著，
也可以做這事，或做那事（雅四15）。