

初入自殺防治領域二三事一如何看待自殺

黃柔嘉
諮商心理師

諮商心理師的養成規範中，研究所階段進行兼職、全職各一年的諮商實習是最多學生期待，但也是最受衝擊的，學生們依照自己嚮往的領域應徵不同場域的實習，所遇到的案主類型也有所不同。但無論是學校、醫療或社區機構，如何與自殺案主工作，便成為多數菜鳥實習諮商心理師深感擔憂的議題。

由於自己當時有幸在醫療體系內的自殺防治與藥酒癮防治中心實習，能在密集的訓練過後，有機會為自殺或合併藥酒癮議題的案主服務，便開啓了與身處不同單位但同時遇上自傷、自殺案主同儕的對話。最常聽到同儕們焦慮的提到「這是我第一次遇到自殺案主，我擔心我能力不足，『害』了案主最後還是失去生命」、「當我知道案主有自殺的想法時，我不知道要用什麼方式跟他互動，會不會讓他覺得我很不自在？」或是

「當我在問案主自殺的想法跟計畫時，我會不知道怎麼開口才不會讓案主覺得防備？」等等疑問，在與同儕做更多討論之後，發現卡住的不見得是所謂「缺乏自殺評估能力」，而是「如何看待自殺」。

記得第一次在接受自殺防治訓練時，督導提到「自殺對案主來說是解決問題的一種方式」，這句話便成為我看待自殺案主的核心概念，與每一位案主工作時也發現，這樣的信念會讓我跟案主更靠近。不過，也有人問「把自殺視為解決方式，那不就是認可案主自殺的想法嗎？」，所以「自殺絕對不是問題解決最好的方法」。治療者可以「理解」案主想自殺是想解決問題，但不「認同」他是個好方法。因此，在理解案主之後，治療者便可將「找其他方法來解決、面對困境」視為目標，告訴案主「讓我們一起來看看有什麼更好的方法可以來面對和解決」，傳達出陪伴、灌注希望與鬆綁案主以為只有自殺一途的僵化思考。更重要的是，所謂解決方法不一定僅只是新的行動，新的信念與情緒轉化也可以是很好化危機為轉機的方式。

最後，我體認到自殺案主並不可怕，可怕的是自殺行為與衝動行為的難以預測。在與自殺案主互動時，產生焦慮的情緒是正常的，若用「自殺是案主想得到的問題解決方法」來看待，穩定自身之餘或許能更加同理案主的處境與心情。案主感受到與治療者互動的自在與信任，尤其治療者相信有其他問題解決方法，案主便可能在治療者的示範下潛移默化而漸趨穩定，如此對於治療關係的開展與鞏固將更有助益。