

那一年我與自殺案主相遇

吳秉原

國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士班
大專院校實習心理師

過去，在大專院校實習時，偶爾會遇到具有自殺意念的案主。記得在實習的一開始，看到初談的量表上填寫「最近2週想到要自殺的程度(0-3分)」，如果不是0分的，心底總會有些慌張。這就讓我想起以前在《自殺衡鑑實務》一書上，閱讀到對自殺的兩種態度：過度慌張或是誤以為說想自殺的人不會真的自殺。因而，在晤談過程中試著調整自己的呼吸，讓自己的情緒起伏保持在一定的範圍內，不過度慌張或是加以忽略。在這樣的狀態下，比較能有心理空間傾聽案主遇到的困境，以及預留足夠的時間去理解他怎麼會想給這題這樣的分數，進行自殺意念的評估。並引導案主理解該意念反映的個人內在狀態訊息為何？(例如太無力、太痛苦、太累……)

然而，在實習期間會有幾位較印象深刻的案主。他們自殺意念較為強烈。每次準備接案前，會注意到自己的心跳加速，好像身體正協助我啟動更多的能量來應對接案。而在反思與督導接案的歷程，會發現自己某些回應，會因為過於擔心漏接案主造成遺憾發生，反而無法細緻的探問與引導案主去思考困境。這時候真的感謝實習單位的團隊，彼此可以互相支持，而不是單打獨鬥承受壓力。並且透過啟動系統合作，和個管一同從諮商、電話追蹤和支持系統合作的方式協助案主。

又有一次的收穫是體會到案主原有的社會支持網真的很重要。當案主離開了諮商室，在下次來的期間，是由其朋友、家人或信任的人來支持的。在自殺防治的工作中，如果能夠協助案主思考當需要求助時可以聯絡的人有哪些，將會拓廣案主在危急時使用資源的機會。並且也讓我們可以和案主討論，在必要時我們可以聯繫他的支持系統的人為何。另外，當時閱讀《自殺危機處遇：合作取向》一書的量表和一些輔助介入方法讓我很有收穫。其中，「應變卡」讓我能和案主討論在非諮商時刻適合他度過自殺意念出現的方式(可以加上情緒調節技巧，並透過諮商中實際練習把調節所需要的客觀時間長度告訴他)，並在最後留下可以求助的人或單位。這可以增進案主啟動自己的內在資源，讓他自己和周遭系統一同協助他度過。最後，手邊有自殺風險的案主，助人者的自我照顧十分重要。這包含諮商過程中保持一定的情緒穩定度，平時有維持生活規律和紓壓活動，並透過團隊的支持來消化接案的身心壓力。

還記得又有一次是碰上連假，於是就和案主約定以公務機定期聯繫。在每次要打電話前，都會擔心聽到案主狀況變糟。這時事前和同事演練的危機處理應對方式和系統合作聯繫流程就很有幫助。更知道要怎麼反應或是該怎麼處理臨時的狀況。當然身心會比較緊繃，不過還是透過呼吸與正念來協助自己穩定。那些原本教給案主的情緒煞車與緩解技巧完全可以用在自己身上。

這些實習場域中遇到的自殺意念案主，不論如何，教會了我體認自我照顧的重要。

他們也讓我更體認到危機處理和諮商的差異，學習到引導案主思考和同理貼近案主比例的拿捏。最後也理解到很多自殺意念的爆發事件，常常是最後一根稻草，當唔談次數拉長，往往可以從過去經驗看到對現在壓力事件的解讀。有些事，或許沒有曾經經歷過，就無法完全理解箇中的痛苦。儘管如此，能夠有機會被傾聽、討論或被理解，都是讓這些困難和痛苦被聽見與肯認的機會。