

也深深地刺痛在心頭上。然而這些痛楚足以使人徘徊在欲生欲死的矛盾之中，一方面想要盡所能地克服問題、面對挑戰；另一方面卻油然而生地想要放棄一切、毀滅所有，避之唯恐不及。遑論是案主們，其實我們每一個人擁有相似地經歷，相似地在生與死的瞬間搏鬥。只是大多的時刻裡，或許我們對生的欲望暫時戰勝死的欲求。

此時，我們便開始思索著這些生與死徘徊的間隙裡，究竟是有什麼樣不同的影響？而常常把某些人導往在絕境裡極力地挑戰，常常也把另外某些人推及至無法承受痛楚的死亡邊緣之中。在那些深刻的治療談話中，在初期往往會聽到這些由衷的聲響：「如果沒有我，他們或許會生活過得更好…我只是在拖累他們而已…要是沒有我就好了…」。從字裡行間之中，透露著一股陰鬱的絕望。是的，這是相當真實的椎心之痛。當絕望的心聲響起時，便是一份關係逐漸破損的自殺警訊。往往在這個時候，案主們會開始想要盡可能地不麻煩他人、想要盡可能地做好自己的本份、想要盡可能地不成為他人的累贅，甚至選擇主動地遠離他人。但被憂鬱壘罩的案主，往往難以集中注意力、難以促成解決問題的能力來維持心中那一份為他人著想的善意。致使為他人的善意，輾轉演變為令自己芒刺在背的指責，漸漸地踏上負向人際互動循環的第一步。

其實許多案主在這些痛苦的時刻裡，也時常覺得自己是孤獨的，認為自己是隻身一人痛苦地承受著世界的絕望。儘管有著父母、親朋好友的關懷，卻也似乎難以將這些愛傳遞至封閉的內心之中。他們總說：「或許沒有人在乎我…我沒有歸屬於任何一

## 當與世界的關係揮別時，自殺悄悄降臨

辜浩源

幸福身心精神科診所 臨床心理師

在過往自殺防治的實務工作中，與許多殷切地探求生命意涵的案主一同進行治療工作。幾乎每位案主皆是小心翼翼地談論自殺，宛如魚骨卡於喉頭一般有苦難言，卻

個地方…」。案主宛如失根的浮萍一般，不知道自己將往何方漂流，更不知道自己歸屬何方。沉痛地認為自己對他人而言，不再重要，似乎接下來怎麼樣也沒關係。於是徬徨的靈魂便一步一步地接近死亡的邊境，常常在許多不經意的時刻裡，浮現著關於死亡的念頭。可能是一閃而過，也可能盤旋於腦海之中而久久揮之不去。

長期鑽研自殺相關議題的Joiner教授在2005年建構人際心理自殺論(interpersonal-psychological theory of suicide)解釋人為何而自殺的箇中道理，其中提及上述的兩項人際與心理交互作用的信念，將其稱為自覺造成他人負擔(Perceived burdensomeness)與挫敗的歸屬感(Thwarted belongingness)。經過許多的研究統計重複地驗證後，認為當兩者同時存在時，自殺意念(suicidal ideation)便會鮮明地顯現在案主的身上。所以，若在心理治療中專注地探討上述兩項信念，便能有效地減緩自殺意念的維持，進一步共築更具品質的生活，維繫著以勇氣面對生命的可能性。