

## 以人為本的自殺探問

辜浩源

聯合醫院松德院區 臨床心理師

其實對於自殺話題會感到些微的焦慮，甚至感到有些恐懼的臨床工作者（醫師、臨床/諮商心理師、個案管理師、職能治療師、社會工作師、護理師等）並不在少數。第一個層面的經驗因素，不外乎是接觸的經驗並不多，難以仰賴先前的經驗來進行有效地承接；第二個層面則可能是源自於環境因素，畢竟在社會的氛圍裡，死亡是令人三緘其口的話題。因此，大多數的人們對於探問死亡的方式往往是比較生疏的，而生硬的問句也難以真正地陪伴在案主身邊，一同探究生命的意義。在偶爾的情況，反而容易成為案主想要活下去的阻礙。也因此，以人為中心的價值，更顯得重要，也凸顯著對人的溫柔。接下來便是透過諸多對於生

死探究的經驗，來分享重要的觀念與技巧。

「自殺意念、自殺計劃、自殺企圖」都是我們臨床工作者可以輕易地脫口而出的專業術語。或許對於語文能力比較好一點的人，可以將字詞拼湊成可以理解的情況。不過，對於一般大眾而言，其實是相當陌生的詞彙。同時也涉及原文翻譯的問題，使其更顯得生澀難以理解。很多時候當我們直接以術語來探問時，不外乎都會得到「蛤？」的回應。所以，我們可以怎麼做呢？心中必定需要惦記著對方的角度，也同時秉持著我們心中的探問目標說：「很多人在這些痛苦的時候，常常會有死亡的念頭在腦裡轉，你會有嗎？發生什麼事了？」語句的開頭連結著一份主觀的痛苦，接著串連大多數人的普同感，此時便圍繞著一層層安全的保護網。然而，「有沒有」並不重要，發生什麼事才是最重要進入生命經驗的窗口。接下來很多人就會想要探問計劃，我們需要知道的是計劃，其實就是包含著時間、地點、方法等，三項主要元素。所以便會開口詢問道：「你曾經有想過在什麼時候、什麼地方、用什麼方法來結束自己的生命嗎？」需要謹記的是，一次問一項元素，慢慢地將計畫的簾幕拉開。讓我們順利接下來的實務工作，以及關係的建立。此外對於先前自殺過的經驗，內容與探究相當地複雜，在此先不贅述，但仍須謹記著一份同生共死的人本情懷。

對於生死的探問，其實是相當日常的事情。因為它每天都在發生。不只是自殺而已，生老病死通通包含在生命軌跡裡。只要我們面對自己，也面對著一份絕望，當被溫柔地掬起時，敞開心房就更容易些。