

我願意為你傾聽

李惟農

衛生福利部草屯療養院

在談到自殺兩字，現行台灣社會對自殺議題的看法仍相當汙名，鑒於華人文化忌諱談論死亡，因此當「自我傷害」與「死亡」畫上連結時，這樣的汙名化更是沉重。在2013年世界自殺防治日便是以去除自殺汙名化作為主題，指出自殺防治工作的重大困境正是自殺議題的高度汙名化；媒體的渲染與華人的文化不僅影響著社會大眾看待自殺當事人或遺族的態度，還烙印著精神病理化的刻板印象。

要談論死亡確實相當不容易，然則在自殺防治的工作中，談論死亡是重要且必要的一個環節，多數人對於死亡抱持著未知、恐懼，抑或是存有距離感的想像，而這些想像都是使其對自殺議題產生偏見的因素，因此在自殺防治工作當中，抹除社區抑或社會整體對自殺的汙名及偏見亦屬重要。

在走進自殺當事人的生命歷程時，關係建立是重要的第一步，而作為自殺防治守門人的角色，傾聽正是相當重要的技能，我也深信著，當一個人願意談論死亡與自殺議題的時候，亦是療癒的開端；正因為啟口的那一刻，開始論述起自身的生命故事，訴諸著人生的百百樣態，都是正視問題和自我檢視的重要途徑。

雖然傾聽看似容易，其實在實際操作的時候則必須相當慎重，因為使用的不單只是我們的耳朵，還要把我們的心給帶上，才有可能真正走進案主的人生隧道裡。透過傾聽不僅有助於與案主建立專業關係，也讓案主感受到關懷與同理，使其明白仍有人陪伴和支持，並讓自殺的風險因子降低，進而達到轉念的概念。

當然，即使願意傾聽，案主也不見得願意吐露其心聲，此時此刻，陪伴和同理仍然是必要的情感性支持。在服務一位典型的非自願性案主時，我就遭逢到類似的困境，我懇切的告訴對方：「你現在不想多談，我尊重你。當你整理好、或是隨時想說的時候，只要你願意說，我也願意為你傾聽。」，而經過一番關係建立以及數次陪伴後，案主不僅越說越多，甚至給我的回饋還無比珍貴：

「每次說出來之後，都覺得好一點了。」，而在最後一次會談後，案主露出感激的微笑，告訴我：「李先生，謝謝你每次都願意聽我說這麼多。」

如果要我形容這份工作以及自殺當事人的話，我直觀的第一個想法是「他們只是不像多數人這麼幸運」。我們可能有家人、有朋友，有可以傾訴和抱怨生活不如意的對象，然則他們可能不如我們這麼幸運。這個月初才發生一名國中女老師失聯多日，所幸平安的被尋獲，她表示是因為壓力極其之大所以外出散散心。當時我看見新聞之時忍不住心想，她可能考慮過了結掉自身的生命，所幸她最後做了另外一個選擇，這不禁也讓我思考，有沒有可能在她那失聯的五天內，遇上了某位願意對她伸出友善的援手抑或是傾聽她壓力的貴人，才讓她打消了原本的念頭。因此對我來說，傾聽他們的生命故事是相當重要的工作，我也相信著，說出口的那一刻，是抒解的開始，亦是療癒的開端；當我們談論並正視這個議題，都是在為自殺防治的工作抹除汙名的重要步驟，也深化著社區的自殺防治意識。

多一點關懷、多一點包容，多一點陪伴，並抱持著不評價，發揮同理心的去看待這些形形色色的人生經驗，我相信人人都可以扮演自殺防治守門人的角色；而若是你正遭逢著人生的諸多困境，只要你願意說出口，相信一定會有那麼一個人願意諦聽——「只要你願意說，那麼，我願意為你傾聽。」