

## 談自我傷害—在魔鬼中與天使中看見生命的曙光

撰文/徐佳玲

『你對自殺事件感到惋惜嗎?你希望自己能即時拉自殺者一把嗎?讓我們一同來學習、避免悲劇的再上演。』

近來關於傷害自我生命的事件層出不窮，無論是社會一角的某人或是街耳巷聞的公眾人物，當其遇到不如意、壓力或疾病的侵襲，一時尋求不解決之道而選擇永遠的漠視和背離，當事人確實逃避了這一切的不順利，但也放棄再給自己好好生活的機會，且徒留其身邊最愛他的親朋好友一輩子的遺憾和傷悲，令人不勝歎噓。生命可以是美好的，也可以是沉重的，這都取決於我們看它的角度，也許轉個念，煎熬就變成苦味的黑巧克力，初嚐時苦澀，也夾雜散發出濃郁的醇味，是另一種味蕾的感觸。所以當你被苦澀的思緒佔滿時，是否也願意開啟你另一種味蕾的感觸呢？

面對傷害自我生命的人，社會大眾普遍認為這是逃避責任和輕忽生命意義的行為，但其實不然，就像黑巧克力的兩種味道；意圖傷害自我生命的人其實正在經歷思索生命議題的歷程，但卻被苦澀的一面佔滿思緒，而忘記自己背後是有很強烈想好好生存下去的動機和想法。當然，苦澀的思緒和情感就像惡魔一樣趕也趕不走，惡魔會驅使你做出壞的決定而讓你沒有權利再後悔，所以當惡魔佔據你時請暫停所有的決定，也就是別在充滿情緒困擾的當下做出任何危害生命的抉擇，並給他人幫助你的機會：撥通電話給你生命中的天使，或者請天使陪你度過這混亂的歷程。這時你最需要的便是抒發情緒的出口，當混亂的思緒漸漸平穩，惡魔也就無所遁形，而你也可以重新去感觸黑巧克力的濃郁香醇。

惡魔與天使的交戰，需要每個人都付出心力：請你協助被惡魔佔據的人，當他生命中的天使。社會大眾一般認為意圖傷害自我生命的人都默默進行，不會透露出任何徵兆，但實際上，意圖傷害自我生命者十個中有八個會透露他們的意念。所以，要請各位天使注意以下幾點狀況若是發生在親友身上，就是主動協助的時候了：

1. 將自己喜歡的東西分送他人
2. 曾經寫出或說出想自殺
3. 表示自己一事無成、絕望、人生無趣
4. 談及「死亡」、「離開」即在不尋常的狀況下說「再見」、「謝謝」
5. 偷藏能自我傷害的物品

6. 性格或儀容劇變
7. 避開朋友或親友、不想和人溝通或希望獨處
8. 認知思想的僵直和短視
9. 生活適應上的困難
10. 在人際關係的建立與維持有困難

當天使注意到這些跡象時，該如何處理和協助也是重要的一環，切忌勿坐觀其變，因為一等待觀察往往就失去了最佳時機，你可以勇敢地接近他、陪伴他、瞭解他的想法、給予積極的情感支持，並建議和轉介當事人接受專業人士(諮商心理師、醫師、社工)的輔導。天使也應該避免對意圖傷害自我生命的人刺激、挑釁和爭辯，並且不要提供無益的意見(如:一切都會好轉、不要胡思亂想)和增加當事人的罪惡感等。

生命的議題是不容忽視的，除了生命教育的宣導，更需要社會大眾共同為此盡一份心力。只要社會上多些天使注意到惡魔的搗亂，有很多遺憾是可以被避免的，品嚐黑巧克力濃郁香醇的味蕾也會重新感觸，期待當東方升起一道魚肚白時，你也看見了生命中的曙光。

## 助人資訊網站

社區心理諮商網 <http://community.ncue.edu.tw/>

心理健康諮詢網 <http://psy.pmf.org.tw/>

學校心理諮商資訊網 <http://school.ncue.edu.tw/>

心理相關網站資源入口 <http://vm.rdb.ntnu.tw/chat/link.htm>

## 參考資料

清華大學諮商中心編製：心理健康手札。