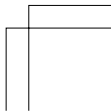
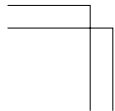


第一部分

自殺的經驗：

病因學、現象學和危險因子







第一章

自殺：終極的兩難困境

對生命而言，死亡並不困難，困難的是如何活著。

 Vladimir Mayakovsky，俄國的革命家¹（1931年自殺身亡）

一個星期日下午的序曲

我對自殺的探索始於一個星期日，在一個最不可能發生的地方：位於南新罕布夏一個小鎮的市郊，一間通風良好的舊書店。迎面而來的木質火爐的熱氣，在清新的秋天氣息中形成了強烈的對比。我是一個愛書者，在那一個特別的星期日，我將早上最好的時間花於瀏覽架上書籍以及和亨利聊天。亨利，永遠是那麼和藹可親的書店主人。

我在通道中間逛，希望能偶然發現一些別人不經意錯過的秘密寶藏。當我走到心理學分類時，我發現一本看起來很有可能滿足我希望的書。我把那本書拿下來，輕輕翻到書名頁，我頓住。有好一會兒，我的身體沒有動過一塊肌肉，我的眼睛專注地盯著上面的名字，然後才眨了一下，再看一次那個名字。

吸引我的並非作者的名字，而是潦草地寫在書名頁上緣，先前收藏者的名字。Jackie，我在書中將如此稱呼她，曾是我們心理健康專業人員小社群的一員。Jackie 在數月前自殺身亡了。

我將書本放回松木質的書櫃上。也許因為病態的好奇心促使我將它旁邊的書本拿下來，看到在不同的書、不同的頁數、不同的書緣上，留下相同的名字。下一本書，同樣的名字，再下一本書，仍是相同的名字。那時候我領悟到，若不是 Jackie 在酒癮吞噬掉她的夢想而感到絕望時賣掉她的藏書，就是這些書是在處理她死後財產時被便宜地買進。我沉靜地離開書店，然後駕車回家。

臨床工作者（clinician）和他們對自殺的情緒反應

我以這個事件作為開始，因為我相信它當時在我心中產生的寒顫（chill）——在我寫這故事的此刻仍有如此感受，扮演了一個顯著的意義。它點出了自殺具有的、能引起所有人強烈情緒的力量。對心理健康專業人員（mental health professionals）而言，了解這個反應是有效評估和處理自殺病人（suicidal patient）的基石。許多情緒潮流在這寒顫底下奔流：害怕、哀傷、生氣、困惑，甚至是譴責。當這些情緒沒被辨認出來時，這些感覺可能會拉著粗心的臨床工作者掉入反移情反應和無效處理的大海中。在這大海下，潛藏著危險的逆流，可能會拉著我們遠離那些最需要我們幫助而有急性自殺危險性的病人。

當臨床工作者開始了解到他或她對自殺的態度、偏見和反應時，他或她即可成為一位能在心理與情緒上對自殺案主比較有幫助的專業人員。同時也希望，閱讀這本書能激勵臨床工作者和同儕治療者、督導和受訓者，更深入地討論自殺議題，因為唯有藉由此種親密的對話，我們才能更清楚地看到在我們的個人海域中的下層逆流。在這裡我們面臨的正是自殺的第一個矛盾議題。臨床工作者時

常會避開討論自殺這個議題，然而對它的討論卻能提供我們一個最好的管道之一，以進入個人的、精神層次的，以及專業上的成長。

開頭對 Jackie 的簡略描述，提醒我們自殺是無所不在的。自殺行為不是哪一群人的專利，不論是富人或窮人、名人或無名小卒、男人或女人、老人或小孩，四處可見自殺的痕跡，心理健康專業人員也不能倖免。我們許多人都曾因朋友、家人和同事而與自殺接觸過，嘗試自殺的企圖甚至可能是我們自己過去或未來歷史中的一部分。

很重要的一點是，我們需要了解自殺在某個層面而言是「有用處的」，它是個人強烈痛苦的一個解決方法。當生命結束時，痛苦也即告結束。接受自殺的有效性是臨床工作者了解為何自殺那麼普遍的重要第一步。我們人類天生是一個解決方法取向（solution-oriented）的物種。

但這並不意味臨床工作者必須同意或接受這種解決方式。我們都有權利選擇個人的道德信念，但只有不帶著價值判斷，臨床工作者才能了解為何自殺對許多人而言，是一個很自然的解決方式。當案主感覺他們並沒有因為選擇了一種解決方式而被批評，以及臨床工作者是要尋找一個比較有效而且能促進生活的解決方法時，他們也許比較願意去探索其他的可能性。臨床工作者能夠傳達他們對案主將自殺視為合理解決方式且非批判性理解，將能建立幫助案主選擇另一種解決方式所需的投契關係（rapport）^①。這個觀點只是自殺的許多矛盾元素之一。

自殺的矛盾議題

自殺的執行通常是所有人類行動中最私密的行為之一，而且它對死後周遭親友的衝擊十分深遠。自我毀滅的念頭時常閃過許多人的腦海中，但它仍被歸在最禁忌的話題範疇中。心理專業人員鼓勵社會大眾自在地討論自殺想法，然而這群相同的專業人員中，有許多人對詢問家人或同事是否有這種想法仍很猶豫。死亡有時被深切感到孤寂或羞恥，而卻被他人深愛或深受敬重的人視為解決痛苦或問題的唯一途徑。自殺的方式也增加了這個矛盾性。如果一個生意人為了避免讓他的錯誤行止造成家人痛苦或被毀謗而結束自己的生命，他可能因此被視為懦夫；然而一位自願跳上地雷區以解救軍隊同袍者，毫無疑問會被視為一位英雄。

自殺的矛盾特質從未被哲學家遺忘。Arthur Schopenhauer^②很中肯地擷取到最諷刺、矛盾的自殺行動本質：

自殺也可能被視為一種實驗——一個人類拋向大自然，試著強迫大自然回答的問題。這個問題是：死亡對人的存在和對事物本質的領悟，能產生什麼變化？毫無疑問這是最笨拙的實驗，因為它破壞了提出問題的那個意識卻又等待回答。²

自殺的矛盾本質，正是在臨床晤談中，探索和討論自殺會引發病人和臨床工作者如此強烈情緒的原因之一。某些最大的矛盾議題仍待我們探討。當我們開始藉由流行病學和一些深藏在預測結果的實務問題中，去更小心探討自殺的本質時，這些問題將會一一浮到檯面上。

自殺的流行病學和它的預測性問題

自殺是我們最感壓力而關切的大眾健康議題之一。在美國，1996 年的自殺數字為 30,903 件，高居成人死因排名的第九位。³ 估計每二十分鐘就有一個自殺事件發生。⁴ 在美國 15 至 25 歲的年齡層中，自殺占第三大主要死因（意外事故和他殺分占第一和第二）。⁵ 1952 至 1992 年間，青少年和成人早期的自殺率成長了二倍。⁶ 此外，即使兒童被認為比較不可能自殺，事實證明他們還是做了。美國在 1995 年，有 330 位 10 到 14 歲，以及 7 位 5 到 9 歲的兒童自殺。⁷

發展改善的方法以消除和緩和急切想自殺病人的念頭與行為，可以同時大量減少美國和世界上大多數地區的主要死因。就社會層面而言，我們必須開放地談論自殺，將它視為大眾健康問題，就好像我們對香菸的處理一樣，積極地提出方法來減低它的盛行率。

這樣的目標可能達到嗎？一些研究指出大約 50% 嘗試自殺的人，在他們死亡前的那個月內曾看過基礎照護醫師，^{8,9} 這個令人吃驚的統計數字帶來了希望。如果有效的篩選機制可被發展出來，然後被基礎照護醫師接受和有效地使用，自殺的顯著下降是可以達到的。這並不是一個空想，這是有可能發生的。

但這項工作難以執行。目前的研究顯示臨床工作者幾乎沒有能力預測即將發生的自殺行為。稍後，讓我們更仔細地來看「預測」這個問題。哪些因素可以幫助我們預測一個人不會立即自殺？基本上，它的危險因子為何，而如果這些危險因子不存在又代表什麼意義？（我們將在第三章中更詳細地檢視這些危險因子，但現在瀏覽它們會很有幫助。）

以下是經修改後才呈現的二段手稿：一封信和一首詩。它們對

比出使人安心的環境和危險因子的類型，以推測自殺是否會立即發生。書信的作者——這封信是寫給她的母親，多年來一直飽受憂鬱症之苦。她最近剛從美國搬到英格蘭，這次搬家似乎減輕了她長久以來持續進行的對抗，雖然她知道這個轉變很辛苦。書信中，她展現出一種希望感，對教養小孩有強烈的興趣，以及深信為了他們，她需要陪伴他們身旁。當你看到這封信時，請注意那強烈的意義層面（這個案例是父母的責任）以及暗示短期不會發生自殺的希望感。

1963 年 2 月 4 日

親愛的母親：

非常感謝你的來信。我收到 Dotty 一封令人感到愉悅的信，而 Nick 收到 Warren 和 Margaret 送來的可愛頭巾和連指手套。我之前遲遲無法寫信給任何人，因為我一直感到有些憂鬱。現在興奮激起的感受已經結束了，我正看到它所有的結局，從身為母親的幸福感被捕抓到孤寂中，憂鬱的問題一點都不有趣。我收到 Norton 一家人令人感到愉悅的信，從 Betty Aldrich 那也收到十分美好、有同理心的一封。Marty Plumer 在 3 月底要過來，那應該會是令人高興的事。

我一點也不渴望回去美國，無論如何，至少不是現在。我有美麗的鄉間房屋和車子，倫敦有好醫師、好鄰居、公園、戲院，以及 BBC，是世界上我喜歡住的城市之一。在美國沒有像 BBC 這樣的機構——在那裡，他們不像這裡會出版我的東西，包括我的詩和小說。我在上課時間受 Punch 委託寫了篇文章，而且有機會，在 5 月有三個星期的時間可以上 BBC 的評論節目，一週大約 150 美元，

這是值得一提的改變，希望我可以有不錯的表現。每位評論家每星期都看同樣的戲劇演出、藝術表演、書籍，和無線電廣播節目，然後再相互討論。我希望它可以停止你們對這裡的供給，而之後我也可以去得文郡。請你向 Marty 要這兩個地方的詳細資料和租金影本，也許你也可以在你的教授朋友間散布這些訊息。

我很感激你想看 Frieda 的念頭，但如果你能想像她在喪父和搬家的經歷中所承受的情緒混亂狀況，你會了解搭機帶她到美國會是多麼驚人的一件事。我是她的安全感支柱，令她離開我可能是很輕率和殘忍的決定，無論你在另一頭待她多疼愛、親密。我再也無法負擔居住美國的費用——我在這裡可以完全免費地獲得醫師最好的照護，而對小孩子來說，這也是一個相當大的恩賜。另外，Ted 一週會來看一次小孩，這使他對我們的津貼更加負責任。我只能靠自己在這裡奮鬥到底，也許有一天我可以安排假期和小孩到歐洲渡假。小孩此刻最需要我，所以接下來幾年，我會持續嘗試上午寫作，下午陪伴小孩，晚上拜訪朋友、研究或閱讀。

我的德國家庭打工留學生（au pair），是位對食物挑剔、愛慕男孩的女生，但我會盡最大能力去規範她。她的確讓我度過一些寧靜的上午，以及自由的夜晚，但我需要為這個鄉間生活想出些新玩意兒，因為這些女孩不希望離倫敦太遠。

我即將開始免費地看一位在國家健康部門的女醫師，她是一位我之前所看的、幫我度過這段困難時刻的、非常好的地區醫師，轉介我去的。

Sivvy¹⁰

雖然這封信有點長，但我選擇把它全部保留下來，因為它提供了解危險因子（risk factor）類型的重要線索，對自殺衡鑑也許很有

價值。在此案例中，缺乏這些危險因子存在是很顯著的。它清楚地指出病人的優勢，增高個人認為她短期未來安全的預測。

然而，我們必須承認其中有些提到的危險因子可能有致命性。作者是痛苦的，她藉由提到「感到有些憂鬱」坦率地承認這件事。她看起來也因嚴重的精神疾患所苦，這反映在她被轉介給精神科醫師的敘述中。很顯然地，還有另一個危險因子存在——最近的失落，看起來像是離婚。

另一方面，這封信充滿了恢復力量的保證訊息。帶著真誠的熱誠，作者提到她所喜愛的英國和倫敦的許多部分。她對職業發展的可能性感到非常興奮，覺得受到英國同儕和大眾的欣賞。在人際部分，她聽起來有受到支持，而且對支持覺得感激：「我收到Norton一家人令人感到愉悅的信，從Betty Aldrich也收到十分美好、有同理心的一封。」所有這些都是好的預兆，暗示自殺風險下降。

無望感的出現是一個潛在的危險訊號。但當我們衡量這封信反映出來的危險因子時，顯然沒有這種想法存在。作者看起來對她的醫療照護感到很有希望，同時清楚地計畫一段旅遊時間：「所以接下來幾年，我會持續嘗試上午寫作，下午陪伴小孩，晚上拜訪朋友、研究或閱讀。」更前面一點，在相同的段落中，她提供一些確認立即安全的最具有說服力的證據，即當她分享她的意義感時：她對小孩的摯愛，以及他們對她的愛的需求，這個強而有力的生存理由，在她提到她的小孩Frieda時很深刻地反映出來，「我是她的安全支柱，令她離開我可能是很輕率和殘忍的決定，無論你在另一頭待她多疼愛、親密。」

總結是，作者對職業發展機會的熱誠，意識到支持的朋友和有能力的心理健康專業人員是可及的，她表達出希望感，體認到她的小孩對她的依賴，所有這些都不支持她有立即的自殺危險。相反