

劫後餘波

走出陰霾的自殺者遺眷

提姆·傑克森（Tim Jackson）著

在我的童年時光裏有一段美好的回憶，那就是在聖誕節期間的夜晚，和爸爸媽媽一起看弗蘭克·卡普拉（Frank Capra）的黑白電視劇「美好人生」。然而，直到今日我才明白，這部電視劇的魅力來自於其深刻內涵，只不過，對一個小男孩來說是難以理解的。這部電視劇以1945年的美國小鎮為背景，生活在鎮上的喬治·貝利（由傑米史督華所飾演）對生命完全失去了信心和希望。在暴風雪肆虐的聖誕夜，絕望的他打算跳入寒冷刺骨的河中結束生命。不料，因為一個笨拙的新手天使克勞倫斯的介入，喬治如願地看到，如果他沒有出生，對周遭人的生活會有什麼影響。

1989年，「死亡詩社」這部電影再次觸及自殺的主題。有一幕畫面令人難忘——半夜的響聲驚醒了睡夢中的佩利夫婦，他們起床後發現，兒子躺在父親書桌後面的血泊裡，已經沒了氣息，而父親的手槍就在他身邊。

佩利夫婦滿臉驚恐、痛苦的表情，令人不忍卒睹。

自殺出現在電影裡，因為那是許多人生命中難以言述的真實場景。每隔卅秒鐘，世界上某個角落就有一个人以自殺的方式結束生命。自殺者都是某些人的孩子、配偶、父母，或是朋友。即使我們的親朋好友中沒有人自殺，我們也會認識一些自殺者的遺眷，他們身陷在難以擺脫的「自殺者留下的陰霾」之中。

許亞伯的父親在嚴重中風的三個月後自殺身亡。亞伯努力擺脫自己的失落，他寫道：「許多決定自殺的人，都覺得他們活在絕望與痛苦當中，極度孤獨，以為沒有人知道他們的感受。但事實上，許多人都有他們那樣的想法和掙扎。若知道有許多人都和他們一樣的話，他們可能會找到活下去的希望。同樣地，自殺者的遺眷千萬不要誤以為沒有人知道他們的感受。在悲傷中，我們並不孤單，有人已經經歷過同樣的悲劇，也經受過同樣的風暴。既然他們能夠生存下來，我們也一定能度過危機。」

當心愛的人自殺了，他們的遺眷一定要明白，自己不是唯一遭受這樣噩運的人，他們也不應該默默地忍受痛苦。有親人自殺的人都有一段令人心碎、痛不欲生的經歷。如果你有親人自殺，你一定明白我講的是什麼。也許你正在讀這本書，想從中找到答案。

你不是唯一遭受噩運的人。世界上有許多自殺者的親人，他們經歷過你正經歷的一切，體驗過你現在的感受，走過你正在走的路，他們選擇了活下去，而且會繼

續活下去。他們決不希望別人經歷同樣的痛苦，許多人慢慢地學會活下去的方法，這個方法使他們的心靈得到醫治，並且給予他們所愛之人應有的尊敬。

當你繼續往下讀時，不要忘了，這本書不能代替個人輔導或團體輔導。自殺者留下的傷痛有別於其他的創傷，在處理上相當的複雜，活著的親人應當竭盡所能尋求一切可得的救助資源。

問題的嚴重性

「多有智慧，就多有愁煩；加增知識的，就加增憂傷。」（傳道書1章18節）

對於那些遭受因親人自殺所帶來的痛苦，以及經常受到自殺事件衝擊的人來說，這節古老的經文十分真實。

人們稱死亡是「新型忌諱」，是有教養的人不會在公開場合談論的倒霉事。可見自殺的問題是顯而易見的，雖是眾所週知，卻都避而不談，視而不見。儘管人們在獨處時自殺，但絕不是無跡可循的。

全世界每年有一百多萬人自殺，每個自殺者至少留下六個、通常十來個、甚或更多親友生活在震驚和掙扎中。單單在美國，每年就有三萬兩千人自殺，這就是說，每17分鐘就有一個人自殺，自殺在死亡原因中列第11位。在美國，自殺身亡的人數超過愛滋病或是他殺致死的人數。據估算，單單在美國，每年將會有五百萬人

成爲自殺者留下的遺眷。有一萬兩千多名孩童，將會因爲父親或母親自殺而失去至親。

這些數字令人膽戰心驚，但更嚴重的是，每個自殺者平均曾有25次企圖自殺的記錄。儘管這些資料讓人觸目驚心，但相對於它們所留下絕望的陰霾，這僅僅是冰山一角。

誰是自殺高危群體？ 哪些人最容易產生自殺的念頭呢？儘管有許多例外，但性別、種族與年齡都是相關因素。

性別。雖然自殺身亡的男性是女性的四倍，但女性試圖自殺的次數卻是男性的三倍。這些數目的差異，是因爲男性通常都選擇致命的自殺方式，60%的男性用手槍自殺，而女性往往選擇服用過量的藥劑。

種族。美國白種人自殺身亡的比例是其他種族的兩倍。

年齡。雖然從1992年開始，年輕人的自殺率漸漸下降，但年輕人的自殺率仍然偏高，在15-24歲年輕人死亡因素中，自殺排名第三，在22-34歲年輕人死亡因素中，自殺排名第二。

令人驚訝的是，自殺率隨著年齡增大而增高，65歲以上的自殺率非常高，特別是罹患疾病、離婚或是喪偶。其實，最容易自殺的群體是65歲以上的美國白人男性。

雖然自殺者與絕望作戰，但真正的受害者並不是自殺身亡者，乃是那些活在自殺者留下的陰霾之中的親

友。在這本書裏，我們稱他們為遺眷。

誰是受苦的人？自殺對遺眷心靈的傷害，彷彿是自殺式攻擊者對受害者的身體和靈魂所帶來的傷害一樣。自殺者最親近的親友，不但要承受自殺所帶來的生理影響，而且經受情感的傷害，甚至整個社區都會受到波及。

直系親屬。顯然，直系親屬是首當其衝的受害者。有位婦女（現在已經四十餘歲）講到她生命中極其驚恐的一幕，那年她剛十七歲，她赴了一個母親反對的約會，回家時發現母親在她臥室的衣物間上吊身亡。從此，她總是因母親的死亡而自責不已。

一個父親自殺前留給十二歲的兒子一張便條，要求他把自己在地下室槍擊後的「髒亂」清理乾淨，以免母親下班回家後需要清理。兒子清理了地下室的地板和牆壁的血跡，洗乾淨自己的手，但經過了50年，在他的內心深處，父親留下的傷痛依舊揮之不去。他仍然保留著那張早已摺皺的便條，塞在衣櫃抽屜的底部，好讓自己確信，至少他遵從了父親臨終的遺言。

但是，親人不僅僅是自殺事件唯一的受害者。

社群。自殺者的同事、同學和老師，也是受害者。

學生的自殺會波及周圍所有的人，包括其他的學生、老師、學校管理階層，以及學校的工作人員。嚴格地說，整個學校都成了自殺者的遺眷。

我還記得兒子的經歷，在他讀大二時，宿舍裡一個大四的同學在春假期間自殺身亡。當假期結束返回學校

時，他發現整個校園的氣氛都變調了。晨禱會的氣氛已不復存在，全體教職員心神不寧，學生也徹夜討論。大家都被迫上了一堂自殺者遺眷的速成課。

教會。自殺身亡者所屬的教會要面對一連串的問題：會友會質疑上帝爲什麼不管；也會懷疑自己信仰的價值；到底出了什麼差錯，使一個人那麼缺乏信心。在自殺事件之後，關於永恆的命運、希望的破滅與饒恕等議題，也可能會出現。

鄰里。鄰居也受影響，特別是自殺者在家裡自尋短見。我還記得自己是青少年時，父母打電話告訴我，一個住在我們對面的老人自殺了。這個鄰居是個退休的警察，長期照顧生病的妻子。顯然他對他們夫婦未來的生活品質完全喪失了希望。一天晚上，在準備就寢時，他用服役時配備的手槍先對妻子開槍，然後自殺身亡。

雖然多年來我遠離家鄉，也沒有和他們聯繫過，但他們的自殺事件還是給我帶來了衝擊。我幼年生長在這個靜謐的社區，如今這起自殺事件已經破壞了這裡安寧的氣氛。這個鄰居的自殺，給我父母與鄰居留下揮之不去的哀傷。

狂亂的情緒

「自殺並沒有結束痛苦，而是把它摺在遺眷不勝負荷的肩上。」（許寧）

自殺者的遺眷所遭受的是意料之外的椎心劇痛，這樣的打擊讓他們完全措手不及。

卡拉的丈夫在自己的診所自殺。卡拉和其他自殺者的親友組成互助小組，講到他們共同的痛苦，她這樣寫道：

「我們茫然失措地來到這裏，還搞不清楚自己受到了什麼打擊。我們好像船隻失事後的倖存者，由於未能及時救助自己所愛的人，我們深感自責。對於自己還活著深感羞恥，覺得自己被棄絕。哀悼之中，我們為自己的無助而心神恍惚，為自己的憤怒而困惑不安。」

任何捲入激流中的人，都知道自己是多麼危險。當暴風雨來臨時，無情的巨浪一陣陣拍打著海岸線，沿岸捲起強勁的水流，把海邊的東西一掃而光，捲入狂怒的大海。捲入這樣的巨浪，最強壯的游泳者也有性命危險。

其實，對自殺者的遺眷來說，情緒的暗流更甚於巨浪來襲的危害。情感的衝擊一波接一波，讓他們跌倒，耗盡精力。這股暗流來勢洶湧，讓他們無法期望恢復以往的平靜生活。

這些狂亂的情緒牽涉極廣、其中包括下列內容：

震驚與不相信。在任何巨大創傷的初期，震驚爲人提供一個情緒防護墊。套用一名遺眷的話：「我花了好幾個星期，才弄清楚到底是怎麼回事。震驚的狀態會保護你，以免你被災難立刻吞噬，也不致發瘋。你知道發生了可怕的事情，但不知道它造成的真正傷害。」

麻木與迷惘。你覺得天地都在旋轉。痛苦的事實和反覆的情緒使遺眷陷入混亂，麻痺和迷惘成了正常的反應。魯益師說，這種混亂「就像一條無形的毯子，把我和周圍的世界隔開。無論是誰的話，我都很難聽進去。」

憤怒與悲傷。憤怒與悲傷之間也有複雜的關係，因爲讓你最生氣的人正是你最愛之人，也是奪走你最愛之人並讓你陷入悲痛的人。突如其來的憤怒與鋪天蓋地的悲傷在遺眷心裡急劇拉扯，使之身心耗竭。

拒絕與遺棄。對遺眷來說，自殺好像是最徹底的拒絕，也可能是最殘酷的遺棄。若遺眷曾經質疑過別人是否愛他，或是缺乏安全感，那麼，自殺事件所帶來的強烈遺棄感，會讓遺眷深受打擊，認定他們是不被人所愛的，不然，他們心愛的人就不會離開他們。

失敗與罪疚。失敗感折磨著自殺者的遺眷。因爲無法正確地判斷，他們就很容易這麼想：「假若我是一個更好的父母（配偶、孩子、朋友），他就不會自殺

了。」若遺眷負有照顧自殺者的責任，比如是父母、配偶、醫護、輔導員，或是牧師，這種感受就特別真實。

社會對自殺的不良看法，也使得飽受創傷及難言之痛的遺眷雪上加霜。「我們不僅感到被死者遺棄，那些對自殺事件感到不舒服的人也會疏遠和避開我們」。在愛特伍的小說《盲眼刺客》中，她這樣描述社會對遺眷的責難：「我確信他們無辜，但他們活著，凡活著的就要受指責。這雖然不公平，但事實就是這樣。」

「自殺事件之後，侵蝕人心的罪疚感常會出現。」悲劇事件的倖存者，常因為別人死了，自己卻活著而心存愧疚。同樣的感覺也發生在自殺者的親友身上，他們陷入懊悔的惡性循環裡，反覆自問「如果……」、「假如……」，也許就能防止悲劇發生。他們假設自己應對親人的死負責任，然後就不斷加劇這種自責。隨著時間的推移，直到自殺者的遺眷認識到，他們不須對所愛之人的自殺負責任，這種罪疚感才會慢慢消退。

當失去所愛之人，撕心裂肺的痛楚是一種自然的反應。許多研究報告寫下了悲傷的不同階段，但事實上，重創的傷痛並沒有公式。「階段」這個觀念給我們一個錯誤的印象，以為傷痛是一個可以預測的固定公式，但是，事實絕非如此。

魯益師在《卿卿如晤》中寫道：「在哀慟時思緒會反覆不定。你從一個階段掙扎出來，但又會回到那個階段，一輪接一輪，不斷循環往復。你就會問：我是否在原地繞著圈子打轉？或者我正在爬一道螺旋梯？」若一

般的傷痛果真如此，自殺所造成的傷痛更是無法言喻。

吞噬人的悲痛有一股力量，拉著活人往下沉。至愛之人死亡的方式會帶來不同的創傷，而不同的創傷使得這股力量更為複雜。而且有許多因素，使得自殺所致的悲傷起伏不定，反覆無常。上述所提的各種情緒聚積起來，使得對喪失親人應有的悲傷無法正常抒發。

自殺導致出其不意的失落感，它毫無預警，就從四面八方襲向自殺者的親人。這份失落感和縈繞在腦海的許多「為什麼」，會延長化解傷痛所需的時間。對那些在現場發現自殺者的人來說，他們所見到的慘狀會永遠烙在心中，日日夜夜揮之不去。自殺所使用的暴力程度對遺眷的傷痛深度息息相關。

對於自殺者的遺眷，正常抒發悲傷的最大攔阻，可能是自殺者迫使他們目睹那殘酷的一幕，這份被所愛之人強加的痛苦，使得活著的人飽受煎熬。經歷這種殘忍之事，若能保持神智清醒，簡直是不可思議的事。

但這些自殺者的親人仍然熬了過來，而且會繼續活下去，並學習重新去生活、重新去愛。不過，這個康復的過程非常複雜，團團的疑問使得心靈飽受煎熬。

痛苦的問題

「去世的人往往會給活著的人留下未完成的工作，但自殺所留的未竟之工恐怕最多。」

自殺者的親友不但要承受突然的死亡之痛，還要面對槍林彈雨般的疑問。有些疑問可以找到答案，其他的則不然。

為什麼呢？我們能用不同的方式來處理嗎？我們怎麼沒有察覺呢？在飽受驚嚇的遺眷心中，有許多困惑難解的疑團，撕咬著他們痛苦的心靈。在絕望中，他們試圖為這個不可理喻的事件找到合理的解答。但是，即便找到了答案，它也無法讓心愛的人起死回生。

傑米遜描述自殺者遺眷必須經受的痛苦歷程，他說：「自殺身亡不同於壽終正寢，它撕裂人們的生命與信念，它把遺眷推上漫長而痛苦的旅程。可以說，這種旅程就是一個痛徹心扉的疑問之旅，自殺者的遺眷會不斷地問自己：他為何會自殺？對活著的人到底意味著什麼？」

為何有人會選擇自殺？自殺者的親友最常提出的問題是「為什麼？」我所愛的人為何會選擇自殺？

法國哲學家、小說家卡繆在其《薛弗希斯的神話》一書中寫道：「自殺是唯一值得探討的哲學問題。判斷生命是否有價值，值得活下去，就是在回答這個根本的哲學問題。」

在踏上疑問之旅的第一步時，一連串的「爲什麼」使得活著的人受盡折磨。雖然他們可能回答不了造成自殺的深層問題，但尋求答案本身會支撐他們繼續活下去，並與心靈深處的疑團抗爭。

父親自殺之後，許亞伯這樣描寫自己尋找答案的旅程：「我們這些活著的人常常發現，我們一直在尋找導致自殺的特定事件。我們以爲，只要找出具體的事件，我們就能理解自殺發生的原因。但我們必須要分清原因和導火線的不同之處。」

疾病控制和預防中心同意這一觀點。1994年，該中心頒佈一些媒體報導自殺事件的指導原則，指出：「自殺絕不是由單一事件所引發的，而是許多因素相互影響的結果，常常包括長期的人際和心理問題。」人們認定的最後導火線，往往不是自殺的真正原因。若要避免把自殺的因由簡單化，我們需要分清原因、導火線和自殺者的性情。

導火線。導火線其實就是每個人都會遇到的難處，有些屬平常之事，有些則具悲劇性。我們每個人都有一份屬於自己的「荊棘與蒺藜」（創世記3章17-19節），以及「苦難」（約翰福音16章33節）。即使遭遇這許多的艱難，絕大部分的人都能找到應對失望和挫折的出路，而不致於自殺，記住這一點，會讓人滿得鼓舞。因此，縱然我們認爲死亡、離婚、財務拮据、疾病、失業、關係破裂等會讓人崩潰，但它們都是引發危機的突發事情，而非自殺的根本原因。

美國藝術家巴頓在自殺前留下的紙條上寫道：「人生的磨難會引發自殺，但不會造成自殺。」

原因。原因好像電腦內部運行的系統軟件，它引導當事人對「導火線」事件做出相應的選擇。「原因」不是單一性的，而是複雜的綜合因素。它們交互影響，形成一個人怎樣看待生命、自我及上帝的核心結構。它主宰著人的選擇能力，最後，這些原本推動我們生命的核心結構，也可能造成內在的崩潰。

原因和導火線固然重要，但卻不能完全解釋人們為何選擇自殺。

性情。性情就是我們的個性與遺傳缺陷，它使一些人更容易產生自殺的想法和行爲。與前面所提的「原因」相對而言，它好像是讓「軟件」在其中運行的「硬件」。

歐洲、亞洲、澳洲與美國對自殺的研究顯示，90-95%的自殺都與可以診斷出來的心理疾病有關，比如憂鬱症、躁鬱症、反社會人格、精神分裂，以及其他心理疾病。在這些心理疾病中，憂鬱症是導致自殺的主要疾病，占50%。患有憂鬱症的人自殺的機率比普通人要高出八倍。

有這種遺傳傾向的人，常常借助藥物或酒精來排解內心的混亂。但這些方法不但不能幫助他們，反而讓他們更容易自我毀滅。雖然數據令人擔憂，但值得安慰的是，大部分患有這些疾病的人，都沒有向自殺的衝動屈服。

原因、導火線與性情之間的內在互動非常複雜，以致我們無法得出明確的結論，能為遺眷提供可以接受的解釋。

那麼，為何要問為什麼呢？遺眷無法停止發問，至少有一陣子是這樣。他們會不停地尋求答案，阿特伍德這樣描述說：「好奇不是我們唯一的動機：愛、悲傷、失望，或是仇恨，也會催促我們追問。我們會無情地窺探逝者：拆他們的信件，讀他們的日記，清查他們的遺物，希望能夠找到一點蛛絲馬跡、一句最後的留言、一個解釋。可是，那些棄我們而去的人，留下來的線索遠比我們想像的更少。」

對自殺者的遺眷而言，為了弄明白而去尋求線索，這也會驅使他們不斷地問：「到底是什麼念頭，使他們以為死是唯一的選擇呢？」

他們選擇自殺的原因是什麼？沒有人確切知道，是什麼感覺或想法促使人最終選擇自殺。但受傷至深，以致尋死，這個殘酷的事實讓我們看見，徹底的絕望和扭曲的心態，對於這些內心混亂的人似乎是最貼切的描述。

徹底的絕望。詩人艾略特寫道：「人承受不了真實之重。」因為墮落世界裡的真實情景，最終會把我們推到上帝面前，或是推進絕望的深淵。

對那些自殺的人來說，絕望的真實包括：看似無法

承受的痛苦、不能忍受的孤獨與消蝕人心的絕望等等。

無法承受的痛苦遠超過長年累月的身體疼痛。內在的痛苦是自殺的基本因素。因著無法滿足的渴求和難以克服的失落，人就會陷入無法承受的痛苦，而選擇死亡就成了徹底擺脫這種痛苦的途徑。

在基督降生兩千年以前，一個名叫約伯的人就經歷了這樣的苦楚，以致他向上帝呼求說：

「受患難的人為何有光賜給他呢？心中愁苦的人為何有生命賜給他呢？他們切望死，卻不得死；求死，勝於求隱藏的珍寶。他們尋見墳墓就快樂，極其歡喜。……我未曾吃飯，就發出歎息；我唉哼的聲音湧出如水。因我所恐懼的臨到我身；我所懼怕的迎我而來。我不得安逸，不得平靜，也不得安息，卻有患難來到。」（約伯記3章20-25節）

當自殺者萌起輕生的念頭時，多半都是在矛盾的情緒中爭戰，但在某個時刻，死亡變得更有吸引力。大部分的人不一定想要死，他們只是不想繼續活下去，不想再承受那無法忍受的痛苦。

無法忍受的孤單使人更絕望。我們所渴望的，主要是與家人或是群體建立有意義的關係。自殺者常常感到孤單，把自己困在痛苦的深淵之中。他們覺得上帝已經離棄自己了，所愛的親友也拋棄了他們。詩人在第88篇詩中說，上帝不再紀念他了（5節），把他放在黑暗的深處（6節），沒有親密的朋友（8節）。詩人接著呼

求說：

「耶和華啊，你為何丟棄我？為何掩面不顧我？……你把我的良朋密友隔在遠處，使我所認識的人進入黑暗裏。」（14，18節）

即使有人支持和幫助，忍受痛苦都不是一件容易的事，當一個要自殺的人被離棄或是孤單一人時，希望就蕩然無存了。

消蝕人心的絕望。當生活中的失落與痛苦讓人無法忍受、當可恥的結局不可避免、當人覺得自己的生活失控時，消蝕人心的絕望就會潛滋暗長，他會感到自身的渺小，覺得活下去毫無價值。

一個自殺者常常覺得：「不論我多麼努力嘗試，我都不能改變現狀。我是一個失敗者，我不配活下去。」在自認無法改變現狀的錯覺下，自殺者就自我藐視，妄圖消失，而不願承認自己無力應付當前狀況。自殺變成逃避痛苦與孤獨的唯一出路。

「只要相信情況會改善，人們就能忍受沮喪。但這種信念一旦破碎或消失，自殺就會成爲唯一的選擇。」

箴言13章12節告訴我們，失去盼望會造成絕望：「所盼望的遲延未得，令人心憂；所願意的臨到，卻是生命樹。」

如果人的願望長期無法滿足，就會讓人陷入絕望之中，折磨人的心靈，產生扭曲的心態，喪失活下去的決心。

扭曲的心態。自我保護是人的本能，自我犧牲是學

習而來的。而當憤怒蒙蔽了人心，就會使人陷入絕望，產生黑暗的心態，最終導致自我毀滅的決心。

自殺的決心往往會從擺脫人生痛苦的渴望中，明顯地表露出來。正如一個自殺者的留言所說：「我當然是不想死，但活著實在太痛苦了。」

亞薩說，他對悲傷與苦楚的回應好像「畜類」一般（詩篇73篇21-22節）。他認為，一顆哀傷苦毒的心，會促使人用愚蠢的方式尋求解脫，而不是憑著信心解決問題。

有自殺意念的人不願與沮喪抗爭或向外求援，他們對外在的救助已喪失希望，因此就選擇放棄。最後，他想立即從痛苦中解脫，不再等候上帝當下的或是日後的解救，就憤然拒絕繼續受苦。

自殺的決心甚至有更黑暗的一面，就是想報復。我們大部分的人都認為，自殺的人是為了終止他們自己的痛苦，而不是為別人製造痛苦，但事實並不盡然。

自殺能把退路徹底堵死，確保事情無法解決。從這種報復的角度來看，自殺是一種極為殘酷的行徑，也是對別人的蔑視。

正如一位遺眷寫道：「即使我們開始理解，我們的親人是在絕望中自殺，以求結束他的痛苦，但我們仍常常覺得，他的痛苦並沒有隨著他的死亡消失，只是傳遞到我們身上而已。」

有時候，這種折磨多半是自殺者蓄意的行爲。自殺的地點、時間與粗暴的方法都經過精心設計，為要傳

達訊息。自殺者的遺眷覺得他們身上沾了永遠洗不掉的污點。他們會覺得，他們所愛的人藉著自殺對他們說：「我寧願死也不願意與你共度餘生。」「你虧欠了我。」「你怎麼可以這樣傷害我？」

沒有任何事比自殺更傷害人，它彷彿是當面和你徹底決裂，使得活著的人不但心裡倍受創傷，在外還要背負污名。

自殺者心懷報復及尋求解脫的兩股渴望，透露出他心裡的憤怒，拒絕相信任何人。在這樣的情況下，因著這個仇視他的世界和不合作的上帝無法給自己所求所想的，便對他們使出最後叛逆的手段，就是孤注一擲的自殺。

與此相反的是，大衛王把他的困苦當成等候上帝、相信上帝會拯救他的機會，而不是自我解脫。他說：

「我在急難中求告耶和華，向我的上帝呼求，他從殿中聽了我的聲音，我在他面前的呼求入了他的耳中。……他從高天伸手抓住我，把我從大水中拉上來。……他又領我到寬闊之處，他救拔我，因他喜悅我。」（詩篇18篇6，16，19節）

我所愛的人現在在哪裡？這個問題後面隱藏著自殺者遺眷的渴望，就是現在能得安慰，日後能與親人團聚。雖然有些教會教導說，自殺者因為自我毀滅的行為不能得赦免，因而不能進天國，但我們找不到相應

的聖經證據，說困苦之人最後的絕望行為會讓他與上帝隔絕。

進入天國的唯一先決條件是要相信上帝的救恩（約翰福音1章12節，3章16節；以弗所書2章8-9節）。只要一個人成為上帝家中的一份子，上帝的應許是，沒有任何事情可以使那人與上帝在基督裡面的愛隔絕（羅馬書8章35-39節）。「沒有任何事情」，也包括絕望的自我毀滅。

一個基督徒怎麼會選擇自殺？許多人錯誤地以為，基督徒因為在基督裏存有盼望，就永遠不應有沮喪或絕望。但我們不要忘記，上帝不但給我們特權相信耶穌，也給我們特權為祂的榮耀受苦（腓立比書1章29節）。

聖經從來沒有教導說，基督徒不會絕望，不會遇見自殺的試探。比如使徒保羅，無疑是位堅強的基督徒領袖，談到他遭遇的苦難時就說：「遭遇苦難，被壓太重，力不能勝，甚至連活命的指望都絕了」（哥林多後書1章8節）。既然他是這樣，那麼我們每個人都有可能在黑暗的處境中陷入絕望。

耶穌預先告訴門徒，他們在世上會有「苦難」（約翰福音16章33節）。祂還告誡我們，邪惡的仇敵會來「偷竊、殺害、毀壞」（約翰福音10章10節）。因此，希伯來書12章2-3節殷切地提醒我們，要定睛在耶穌身上，祂是我們忍耐的榜樣。這樣，我們在人生的爭戰中就不會「疲倦灰心」。

生活會像以前一樣嗎？不，這不可能。自殺是人們生活的分水嶺。自殺者雖在人間消失了，但在人心裡留下的空缺，根本無法彌補，至少在今生是如此。

有一位自殺者遺眷做了很好的總結：「我們親人的自殺改變了我們，我們所關懷、所倚靠、所珍愛、所撫養的人，刻意地永久離開我們，這會動搖我們的信念和認知……我們不但必須面對他們無法扭轉的決定，也必須處理他們遺留下來的事務。」

我們怎能再相信上帝呢？在悲劇的巨大沖擊下，我們常常都會問，為何上帝竟然允許這樣的事發生？在這樣的悲劇中怎麼可能有好處？

魯益師在《卿卿如晤》一書中寫道：「世界的苦難不能證明上帝的缺席，相反，上帝藉著苦難向我們顯明祂的同在。」

當上帝的兒女相信：上帝會帶領他們走出悲傷與絕望的曠野，進入一個新的應許之地，重享新的喜樂與盼望，這就是上帝最大的榮耀。

繼續活下去：遺眷的生活

「自殺不像其他的死亡，死者留下的親人必須面對的傷痛，也不像其他的傷痛。」

繼續活下去並不意味著忘記。雖然自殺這種不可逆轉的最後行為會永遠徘徊在遺眷的心裡，但這不是最後定論。繼續活下去，最終讓我們不僅是活著，且會讓我們在學會重新生活時，享受自由。

「（主）醫好傷心的人，裹好他們的傷處。……耶和華喜愛……盼望他慈愛的人。」（詩篇147篇3，11節）

就像一個遺眷所說：「我認為，我們根本不會忘記，我們的生命出現了一片永遠的空缺。但漸漸地，雖然這個空缺仍然存在，我們卻對自殺這件事不會再耿耿於懷。然而，我們需要很長的時間才能恢復平常心，似乎所有自殺後的情況都是如此。」

自殺者的遺眷繼續活下去，所面對的挑戰是學會放下「結案」的想法、能為痛失親人哀哭、勇敢地重新信任人、敢於重新去愛、去歡笑，並帶著尊重紀念死者。

放下「結案」的想法。為了繼續向前行，我們必須停止上天下地般地尋找答案。

許亞伯描述遺眷如何接受自殺這令人困擾的事實時

說，「結案」是個不切實際的指望。他寫道：「我們可為房子的交易『結案』，但我們不能為一個人的生命『結案』，把過去的一切拋諸腦後，鎖在一個小盒子裡。這樣做會玷污我們對親友的回憶，就好像是說，我們在假裝這一切從未發生。這是一種否認。不，我們要承認所發生的事實，承認這是悲劇，承認這事已經永遠改變了我們的生命。我們繼續活著，但已經改變，現在用不同的態度看待生和死。雖然這件事沒有『結案』，但我卻經歷了上帝的親近。」

為痛失親人哀哭。一般的悲傷模式都不適用於自殺者的遺眷。就像戰爭、強姦或暴力犯罪的受害者一樣，許多自殺者的遺眷也經歷創傷後的類似反應。許多遺眷默默地承受痛苦，害怕因為親友的死亡遭人責難。這種擔心，加上社會對自殺行為的歧視，加劇了遺眷孤立無援的感受。

如想把一般性痛苦所致的創傷分門別類，充其量只能理出個大致頭緒，因每個個案都有獨特之處。因此，遭受創傷的人需要專家來幫助他們應對痛苦。

自殺者遺眷若孤立無援，心靈的創傷就很難得醫治。由「過來人」組成的互助小組比較可靠，可藉此打破沉默和孤獨。上帝是所有人的安慰，那些從祂得安慰，走過艱難旅程的人，也可以把祂的安慰帶給初踏上這段旅程的人，從而激勵他們（哥林多後書1章3-7節）。使徒保羅表示，受過同樣苦難的人分享自己的經歷，就是對這些遺眷的安慰，也能帶給他們盼望。這

樣，基督的安慰就會豐富地臨到他們。

自殺者的遺眷，也可以用日記來講述自己的經歷。對有些人來說，在與別人面對面分享自己的經歷之前，寫出來比較容易。

日記能以信件或是禱告的方式來表達，遺眷能盡情地向上帝傾心吐意，表明他對上帝的信心重新得以建立（詩篇62篇8節），也知道上帝是唯一的避難所，因為祂大有能力，又有慈愛（詩篇62篇11-12節）。

這樣，自殺最初帶來的椎心之痛就會淡化，取而代之的是深沉的傷感，以及對逝者未竟生命的遺憾。

敢於重新相信。 遺眷由於受到自殺的巨大衝擊，他們往往不再相信自己的判斷，特別是人際關係方面的判斷。他們懷疑自己的分辨能力，自己在心裏常常說：「我沒有察覺到」，或是「我怎麼會沒有發現？」這些感受侵蝕、折磨他們的心靈。

所有的人際關係，雙方都會有瑕疵。但一方的不足，絕對不是另一個人自殺的原因。

波爾頓在他廿歲的兒子自殺之後，寫道：「在我一生中，沒有一件事情像他的死那樣，讓我覺得生命好像被掏空了，但與此同時，又能讓我為他人帶來盼望。」

接受喪失親人的痛苦，視其為人生正常的一部分，可讓我們的心像肥沃的土壤，信心增長，更堅定地信靠這位上帝，因祂曾經歷過我們的痛苦（希伯來書2章10節）。

敢於重新去愛。作家卡拉·凡尼說：「出人意外的恩賜，常常出自悲劇的廢墟。」以賽亞描述渴望救人的上帝，說祂要用喜樂代替悲哀，賜華冠給悲哀的人，用讚美替代憂傷（以賽亞書61章3節）。

「自殺使我們更理解生命的無常及寶貴，也促使我們珍惜自己的生命，細細品味，盡情享受生命中的各種人際關係。」（查理牧師）

要真正愛人，首先要親近人。與人親近就要冒險，我們若要像上帝愛我們一樣去愛人，就不能不冒險。上帝冒最大的危險進入世界，並且犧牲了自己的生命（約翰福音3章16節；羅馬書5章8節）。最後，正因為上帝的愛，我們可以好好活著，並且敢於重新去愛（約翰一書4章10-12節）。

重綻笑容。到了一定的時候，自殺者的遺眷可以重新歡喜快樂。重綻笑容是悲傷的冬雪漸融、好春將至的第一個徵兆，就是得享充滿希望和喜樂的新生命。

當一些遺眷發現自己開懷大笑時，就覺得自己背叛了死去的親友。其實，歡喜快樂不是一種背叛，而是回到新型的常規生活。他們在開懷大笑中明白，痛苦永遠抹殺不了希望。

懷著尊重紀念。繼續活下去就表示你懷念所愛的人曾經怎樣生活，而不是懷念他如何自殺。親人自殺的細節常常模糊了一個事實，就是我們失去了一位令我們深深懷念的親人。

明白我們憂傷的原因很重要，我們之所以深深地憂傷，乃是因為我們愛得深厚。若我們的愛不是那麼深，我們也就不會那麼痛苦。

你可以講述你所愛之人生活中的故事，回憶許多值得紀念的生活片段，同時也不必否認悲劇性的結局，這樣就可以打破「隱而不宣」的壓力。講述事實是尊重你所愛之人的生命，也是尊榮在傷痛中給你希望的上帝。

幫助自殺者的遺眷

對於自殺者的遺眷，你能給予什麼呢？不要因為你不理解自殺，就遠離那些哀傷的人。他們最需要的是言語。在他們憂傷時，陪他們坐一坐，其作用超過你的想像。當他們感到困惑痛心時，只要陪伴在他們身邊，就能幫他們擔起無法獨自承擔的重荷（加拉太書6章2節）。

查理在神學院讀書時，父親自殺身亡。現在，身為一個牧師，同時也是自殺者的遺眷，查理為那些願意幫助自殺者遺眷的人，提出一些有用的建議：

陪伴。 僅僅陪伴他們，往往此時無聲勝有聲。

坦誠。 否認是無濟於事的，要以坦誠和憐憫的態度面對事實。

認真傾聽。 不但要認真傾聽言語，也要細心體會

其背後隱含的心情。

無條件地去愛。你的愛是一個確據，遺眷從你的愛中能看到，上帝沒有離棄他們。

不要責備。責備會羞辱他們。不要增加他們的重擔，保護他們免受責備。

要有耐心。醫治需要時間，有些人需要更長的時間。

幫助有自殺傾向的人

若你認為有人可能想自殺，你應該做什麼呢？首先，不要恐慌。對於正在自我毀滅的想法中掙扎的人，你能夠給他最好的禮物，就是花時間真誠地聆聽。

識別緊急預兆。想要自殺的人，往往會直接或間接發出一些警告性徵兆，敏銳的聆聽者，能察覺到將要發生嚴重的事。以下是幾種當留意的徵兆：

- 談論自殺或死亡。
- 直接說「我想死」或「我要結束這一切」之類的話。
- 間接地談死，比如「活著有什麼意思？」「很快，你就不用擔心我了！」或是，「若是我死了，沒有人會想念我的。」
- 把自己孤立於家人、親友之外。
- 表示生命沒有意義、沒有希望。

- 給掉自己珍惜的東西。
- 在有了沮喪或是孤僻的表現之後，情緒突然沒有任何理由地變得亢奮。
- 服裝儀容很隨便，不注重個人衛生。

若是一個人長期有心理問題，或是酗酒、服藥吸毒，或是曾經自殺過，或是家族有自殺的歷史，這些徵兆就格外重要。

認真聆聽他們的心聲。不但聆聽他們所說的，也要聆聽隱藏在話語背後的感受。不要期待他們能夠明白邏輯推理，因他們不會那樣思考。他們的情緒劇烈波動，以致他們不能有正常、合理的觀點。

不要浪費時間去找對他們合適的言辭，而是努力用問題引導他們對你說更多的話。對他們而言，聆聽會使他們更信任你，願意向你敞開心扉。

尋找並分擔他們的痛苦。對有自殺傾向的人，有兩個最重要的問題要問：「你有什麼痛苦？」「我能怎樣幫助你？」不要忘了，大部分自殺的人都不想死，他們只是想結束痛苦。盡力關心他們，引導他們分擔自己的痛苦和重擔（加拉太書6章2節）。這樣，就可以減輕他們的壓力，以免他們採取激烈的方式去解脫痛苦。

提出其他的建議。有自殺傾向的人，覺得自己被痛苦、環境逼得走投無路，好像只有死路一條，別無

選擇。但是，只要另給他們一個選擇，就是給他們開一扇門，哪怕門縫開得很小，都能扭轉他們，不再抱定自殺是唯一出路的錯誤想法。

不要譴責。他們已經聽夠了譴責，已經無法承受了。你說他們錯了，想自殺是自私的想法。這些話毫無新意。他們早就知道，自殺是不對的。

付出時間。許多有自殺傾向的人，都覺得自己被家人、朋友、同事，甚至教會的會友所拋棄。他們的人際關係都被切斷了。有時候，這是他們強加的自我孤立。但藉著花時間聆聽他們的故事——他們的抱怨、絕望、孤單和痛苦——你就為他們黑暗的世界裡，帶來一線曙光。只要你表示有人真的關心他們，就能喚起他們對愛的希望。然後他們就會明白，若這是真的，就值得活下去。

為他們提供幫助。你當承認你自身的局限，不要逞英雄或充當輔導員的角色。若是你看到一些上述的緊急預兆，就要繼續陪伴他們，確保他們安全，直到你聯繫到專業的諮詢人士為止。這些人士了解自殺的掙扎，而且能提供一定程度的安全及專業性支援。

聯絡你所信任的牧師、輔導員、社工或是醫師，為他們尋求治療。若一個人也找不到，就撥打預防自殺的專線或是緊急電話。但不要讓自殺者獨處，你一定要找到一個比你更有經驗的人，去幫助他們消除自殺的念頭。

活著的理由

失去希望可以把絕望的人推到懸崖邊。沒有希望，無人可以久活於人世。

使徒保羅把希望放在生命的三大美德中間，「信、望、愛」（哥林多前書13章13節）。信、望與愛結合起來，爲人提供了活著的理由。有根有基的信心，能讓我們堅信上帝的美善和祂的能力，相信祂會賜給我們力量應付人生的風暴與失喪。植根於這種信心的盼望，使我們可以堅持到底。那麼，愛呢？保羅說：「最大的是愛」（13節）。人與我們在一起的時候，愛讓我們爲他們的益處而活。他們去世以後，愛使我們尊榮他們。

愛激勵著諾莉絲，使她在馬莉姑媽自殺後成爲詩人。諾莉絲回憶說：「我成了作家，是爲了記述姑媽的故事，並把它保留下來。」面對親人難以理喻的死，諾莉絲追尋希望，這使她重新燃起對上帝的信心，讓她有活下去的勇氣。在死亡中誕生出盼望和更新的生命。

我們的親友已經選擇了離開我們，對他們的愛雖然會誘使我們陷入絕望，但靠著上帝的幫助，失去親人的我們仍然可以帶著信、望、愛活著，並以此尊榮死者。

你若感到悲傷漫過你身、力不能勝，或是無法解決留下來的問題，我鼓勵你投向上帝的懷抱，因爲祂說過：「我就是復活，就是生命」（約翰福音11章25節，原文直譯）。上帝還說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們

當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裏必得享安息。」（馬太福音11章28-29節）

耶穌幫助那些尋求祂的人，其中一個方法就是把他們引到有愛心的人那裡，這些有愛心的人會聆聽他們、關心他們，讓他們感受到切實的愛。

若你或是你所愛的人有自殺的衝動，請立刻尋求幫助。打電話給你所信任的朋友、牧師、輔導、醫師、醫院，甚至警察局或防自殺熱線，或是上網求救。請不要停止求救，直到找到信、望、愛，讓你或有自殺傾向的人有活下去的理由。

給牧師的建議

心理健康有問題的人通常會向屬靈領袖尋求幫助，其人數是向治療師尋求幫助的兩倍。人們遭遇人生的挑戰時，自然會向屬靈領袖尋求幫助。所以，當生命破碎想要自殺時，他們首先會想到去找屬靈領袖。

因為牧師是阻止自殺的關鍵守門員，所以他們必須接受訓練和裝備，才能識別那些有強烈自殺傾向的人，並能運用有效的策略確保安全、給予關懷。他們也要知道，如何獲得專業人士的幫助，來打消自殺者輕生的念頭。

教會領袖應該有一本手冊，說明如何幫助有自殺傾向的人。這本手冊會使他們不致於摸不著頭腦，也確保那些向屬靈領袖尋求智慧引導的人，能得到適當而有效的關懷，並帶領有自殺傾向的人安然穿過自殺衝動的洶湧波濤。

爲了應付危機的發生，教會領袖平時必須與當地的輔導、社工、心理學家和醫生保持聯絡。這樣，他們推薦人時就能心裏有底，讓有自殺傾向的人得到良好關懷。也能讓教會領袖專注於有自殺傾向者迫切的屬靈需要，並在危機之中，讓教會領袖在尋求支援時做出更好的決定。

備註：這本冊子只是提供一些基本資料，並不能代替心理治療和輔導。



劫後餘波

——走出陰霾的自殺者遺眷

*"When You're Left Behind:
Surviving The Aftermath Of Suicide"* (CB071)

作者： 提姆·傑克森 (Tim Jackson)

譯者： 曹明星

主編： 陳安妮

編輯： 鍾怡靈、郝海雯

編委： 陳君立、陳華昌、簡曉亮、

黃鵬遠、謝葆芳、謝翠玲

設計： 蘇其忠、蘇鳳嬌

2008年3月初版

版權所有·請勿翻印·非賣品





**Our Daily Bread
Ministries®**

我們的使命是讓改變生命的聖經智慧，
變得易懂、易得。

探索叢書以溫和、生活化和容易理解的方式帶出耶穌基督的真理，讓我們知道聖經的教導適用於生活的各個層面。所有的探索叢書都是以不收費的方式提供給讀者，可作為個人研經、小組查經材料或是佈道工具。

若你想要與我們一同將上帝寶貴的話語分享給更多的人，可以點擊以下的連結，以奉獻支持探索叢書和靈命日糧事工。

我們衷心感謝許多人支持靈命日糧事工，即使是小額奉獻也能聚沙成塔，幫助我們將改變生命的聖經智慧帶給他人。

[點擊奉獻](#)