

自困的悲哀

《天倫樂》第 108 期

作者：葛琳卡博士，臨床心理學家

在一個很偶然的機會，我看了《一隻鳥仔哮啾啾》影片首映禮，不禁被那奇怪的片名吸引著，查問之下才知道是台語「一隻小鳥在哭泣」之意。這部電影道出一個人自困的悲哀，最後做出愚蠢的行為。故事的背景是台灣一個窮僻村莊，住著一對相依為命的爺孫，孫兒經常被其他村童欺負，在學校又被老師罰罵，不敢反抗，最後一氣之下輕率了結自己的生命，換來爺爺的悲憤，罵他愚蠢。

自毀之路

在我們身邊也有很多人慢性傷害自己，透過不同的途徑，例如飲酒、吸毒、啪丸仔、性濫交、沉迷賭博和參與危險的遊戲或動作。這些人明知危險還是去做，危害自己的性命；有些在悲憤之餘，憤而燒炭、跳樓自殺。最令人不解的是他們為何要走上自殺之路？為什麼兩個人同樣面對逆境，一個可以堅強面對，另一個卻選擇輕生？

成長的經歷

在每一個人成長的階段裡，對世界、對人和對自己的認知是隨著經歷所形成的。點點滴滴的經歷構成一個人的世界觀，對人的信任和觀念及對自己的形象和信心。這些觀念一旦形成，很難改變，而且每天影響一個人怎樣看自己，與人相處和面對外在環境所發生的事。所以面對同一困境，不同人的反應差別很大。

自困的死結

一個不能面對逆境而輕生的人對世界悲觀，沒有盼望。過往成長的經歷，使他覺得世界是殘酷、不公平、沒有溫暖。自己沒有信心面對每天的生活，不知道如何去解決一些外在的問題、人際的問題、和對自己的不滿。同時對人的信任度低，不願意接受別人的幫助，也不相信人的好意，於是構成一個解不開的死結；自己被一些嚴重的問題所困擾，不能解決，沒有人幫助，又覺得問題沒有改善的盼望，在對一切的極度失望下決定自殺。

測試信任

對於這群有需要的人，作為他們朋友，如何去幫助他們呢？首先，因為他們對人的信任度低，朋友不多，又不輕易讓朋友瞭解他們內心世界，你可能是唯一知道他們有問題的人，因此你的角色很重要。你很容易就可以測試出他們對人的信任度。例如，問他們：「如果你有解決不了的困難，你會如何處理？」如果他們說不會找人幫助，就看出他們對人的信任很低，而可能對你的信任也不會很高。

堅持到底

要贏得他們的信任並非易事，因為你所面對的，不只是證明你是可信的，而是推翻他們過往成長中對人負面的經歷，否則你的可信程度將會不斷被測試，他會一次又一次的求證你是否真的關心他。對很多人來說，這是一個非常惱人的過程，可能有些人會被他們的固執和不理智的反應氣惱，最後放棄這段關係。這將會是最大的悲劇，因為你不只是沒有幫助他們，反而傷害了他們，更加深他們對人的偏見，再一次證明人是不可信的。因此，願意幫助的人需要心理準備，這將會是一場漫長艱辛的仗。

啟發與接納

在幫助的過程中，最困難的是怎樣面對他們對人、自己和世界的偏激負面的思想，這些都是幾十年來根深蒂固，不容易三言兩語去改變的。最重要的是接納他們，如果你想改變他們的思想，只會帶來負面的後果，再一次使他們覺得不被接納、被拒絕，這也是他們成長中的創傷，再一次被刺痛。可能最有效的方法是挑戰他們的偏激想法，邀請他們嘗試引證自己的想法是否完全正確。然而，面對他們一些自傷自毀的行動，卻要表示關注，盡力勸勉。要尊重他的決定，你能夠做的是當他們再次跌倒時，不要嫌棄他們，繼續關心扶持他們。這將是一個很心痛的過程，眼看他們糟踐自己，卻要忍耐、不放棄他們，最後他們會被真情打動，放下一些對人的成見，嘗試接受你的幫助和勸勉。

愛中建立

雖然他們心中最需要是神的愛，卻往往不能接受。如果他們對人的信任如此低，對神也如是，所以要先讓他們接受所看得見人的愛，才可以接受所看不見神的愛。他們要從愛的關係和支持中，慢慢拾回對自己的信心和正面的形象，方能有勇氣在神面前對付自己的罪，接受神的寬恕。

