

多麼希望她仍然活著~自殺者遺族的哀傷旅程

呂欣芹 個案管理師

有選擇的話，我不願意失去姊姊。
但是我注意到，
她用她的生命豐富了我的人生，
這是別人沒有的，
而她單單給了她唯一的妹妹，一道彩虹。

從我唸了生死教育與輔導研究所之後，發表了一些與自殺相關的文章。然而只要寫起這個故事，一如往常的，我會咬斷所有的指甲，抱著 Kitty 貓圖案的安心被，在黑夜裡縮著身子，安靜的哭泣。一次又一次，心痛的感覺來襲，那種感覺熟悉的讓人害怕也讓人窒息，就像脖子被掐住並且整著胸廓被巨石壓迫著。我清楚，我永遠沒辦法把這個故事寫到讓自己滿意的。

但是故事還是要開始了...

馬偕紀念醫院自殺防治中心
Suicide Prevention Center, Mackay Memorial Hospital

1993 年 5 月 10 日凌晨 4 點，姊姊自十二樓住家處跳樓身亡，她離開這世界時只有二十二歲。在聲嘶力竭的吶喊之後，我蹣跚的離開競技場。那日清晨，是我最接近野獸的狀態。我的一部份好像也跟著死去了。

姊姊的喪禮結束以後，我因為嚴重的氣喘發作而住院，沒多久又併發肺炎和

敗血症，不到一個月的時間，體重少了十六公斤。出院以後我持續住在已經被斷水斷電的屋子裡，不願意離開，我不斷的看姊姊的照片，渴望好好的說聲再見。閉上眼睛，我隨時可以看見姊姊墜樓的模樣。一直很想知道，這樣到底有多痛。遺憾與後悔都不足以描述我的心情。失控的感覺襲上心頭，我不停的揣測，如果我細心一些、如果我多陪她一會兒的話，也許她不會死。一定是我做了什麼或是沒做什麼，她才會自殺。我帶著「殺人兇手」的心情度日，把自殘當作是贖罪的方法，就是不許自己好好的過日子。

很快的，我被期待要恢復正常，重返校園。結果是因為不假外宿與兩百多堂曠課而被記了二小過、二大過。即使是學業成績全校第一名畢業，也因為操性成績的關係被取消所有的獎項。

我沒做錯什麼，只是喪假不夠用而已。

馬偕紀念醫院自殺防治中心
Suicide Prevention Center, Mackay Memorial Hospital

癱瘓了

我在悲傷中沉潛了十年，好長的一段時間，我對自殺充滿敵意和恐懼。親友們說我是唯一和姊姊同住的人，應該知道究竟發生了什麼事，應該知道姊姊為什麼自殺。我心中想著：「要是我知道原因的話，當然會盡一切力量來阻止啊！」

「不要再告訴我自殺會下地獄了」我聽的夠多次了。

我恨自殺防治的工作，我吼叫著「如果自殺可以預防，姊姊就不會死了！如果自殺可以預防，一定是有人做錯了！」朋友們隨口說「我不想活了！」都讓我全身起雞皮疙瘩。

我離開家庭和學校，阻斷所有的關係。安全感和信任感瓦解了，我總是擔心其他人也可能選擇自殺，因此無法安穩的入睡。日復一日，三千多個日子裡，我非得等到凌晨 4 點以後才願意睡著。姊姊遺留下來的負債，也把我整的幾乎不成人形。

「我是殺人兇手，親友們一定怪我害死姊姊，他們希望死掉的是我吧！如果死的是我就好了！」我心中一直藏著這樣的疑問。我想代替她活著，於是痛苦的忍受七次的手術，為了與她更相似幾分。有一段時間，我的生活變的戰戰兢兢，我努力的讓自己有傑出的表現。「你們要原諒我了嗎？」我其實在意著。但是我絕望的發現，無論我如何努力，都無法得到赦免。

姊姊沒有機會長大，我的人生也幾乎癱瘓了。

可以了，該走了

我就像是站在月台上，姊姊走了我卻不肯離去。渾渾噩噩幾年之後，有一天我看見駛進月台的列車。我告訴自己：「可以了，該走了。」於是我重新參加聯考，回到校園。我又開了三次刀，恢復原本的模樣。

我不是從此過著幸福快樂的日子...故事的結局得由我自己去創造。我仍然在許多事上遭遇挫折，仍然持續無法入睡與過度警覺，吞吞吐吐的不知道該怎麼解釋為什麼休學。自殘的習慣還沒戒掉，依舊相信放手代表我不愛姊姊，曾因為被記過所以求職不被入取。這些年來自殺的念頭不曾退去，我只是試著守護自己，拉開了念頭與行為之間的距離。悲傷滲透到每一件事情中，就好像我在一本雜誌上所看到的圖片一樣。腳踏車藏在樹上，人的耳朵長出香蕉以及所有的人上下全都顛倒。圖片下方的說明寫著：「這張圖哪裡不對勁了？」可是，有那麼多紛亂和錯置的物品，以致於若選擇：「這張圖哪裡是對的？」往往比較簡單。這些不對勁，讓我成了學輔中心和導師辦公室的常客。

SPC
馬偕紀念醫院自殺防治中心
Suicide Prevention Center, Mackay Memorial Hospital

感謝上帝的愛，讓我遇到了以自殺學和悲傷輔導專長的教授林綺雲和李玉嬋以及生死所同生共死的好同學們。數不清他們曾為我掉下多少次心疼的眼淚，給我多少次溫暖的擁抱。無論我如何的站起來又跌倒，他們總是仁慈的以愛相待不曾放手。

「為什麼卻偏偏要把這件事情揭露出來呢？」為什麼？我開始在研討會上發表與自殺者遺族相關的論文之後，陸續接受媒體以及其他研討會的邀約。我打破家族中神祕的禁忌，壓力接踵而來。親友們憤怒的指責為什麼要再提起？我得面對許多人無心的好奇下會傷人的問題，我常被擁有自殺迷思的人們瘋狂踩過傷口，我只要掉下眼淚就要被懷疑是「走不出來」...我被問到那些遺族的「症狀」你都有嗎？

我用眼淚閱讀自殺的文獻，忍受椎心之痛撰寫論文。每一次演講之後就下定決心從此不說，然後又一次一次的挑戰自己，為的是希望能夠拋磚引玉喚起助人專業者重視自殺者遺族的傷痛事件，讓遺族獲得實質的幫助，為那些仍然受苦的自殺者遺族貢獻些許心力。

與大師相遇

馬偕紀念醫院自殺防治中心
Suicide Prevention Center, Mackay Memorial Hospital

去年，國際自殺防治學會會長、澳洲自殺研究與防治中心所長、聯合國世界衛生組織自殺防治協調中心前主席 De Leo 教授受邀來台。我在大會上發表自殺者遺族悲傷反應的個人經驗，並擔任招待。我很不甘願且不懷善意，因為我花了好長一段時間才說服自己：自殺不能「防治」，所以姊姊死亡。我很不滿意自己的表現-在第二天時逃離會場、崩潰、嚎啕大哭。後來 De Leo 教授也離開會場，然後他告訴我，他當精神科醫師時，第一位指導的學生自殺死亡的故事。事隔二

十年，他的嘴唇依然顫抖。他很慢很慢的說：「聽著，孩子，我看見一個美麗的靈魂，你值得，並且將會創造一個美好的人生。」

他問我想不想當他的學生，並且陸續寄來許多他的著作和心得。我不懂得自殺防治的。可是他卻說：「我確信你能在自殺防治的工作上有很大的貢獻，因為你以不同的層次了解自殺的意義。或許這會是個選擇，也是個機會。」這個選擇與機會來的比我想像中的更快，三個月後，在同學-方醫師的引薦下，我加入劉珣瑛主任的自殺防治團隊。

這人生

姊姊的驟逝，使我深刻的體驗失去親人的悲傷，使我擁有一顆柔軟而敏感的心，讓我得著安慰人、了解人的能力。「人生沒有白走的路，也沒有用不到的經歷」一切的傷痛、一切的選擇、一切的追尋，讓我漸漸拼出彩虹的全貌。這一路從內疚到憤怒，從心疼到祝福，最後化為感恩的心。我深深的祝福姊姊，很深很深，不只祝福現在已經看不見的她，也祝福她選擇跳樓的那一天。

我還是會悲傷，有選擇的話，我不願意失去姊姊。但是我注意到，她用她的生命豐富了我的人生，這是別人沒有的，而她單單給了她唯一的妹妹，一道彩虹。我相信受傷是成長的必須經歷，沒有傷痕就沒有成長。而那些半癒的新舊疤痕中，

有潔白的翅膀在向上生長，它用成長的疼痛不斷地提醒我，回頭望見最原初的自己。一個等待翅膀傷口癒合的天使...

每個受傷的人都是自己的天使。有一天，我們一定會再度用最優美適合的姿態飛翔。

