

(美国) 詹姆斯·T·克莱芒斯 著

刘煜 姜华 译

约拿



的孩子们

自杀幸存者的感人故事

约拿，《圣经》中记述的犹太人先知。他同时是一位尝试结束自己生命的人，然而他获得了新生。本书故事的主人公，之所以被称之为“约拿的孩子们”，是因为他们是我们身边的一些特殊的群体——虽然他们尝试结束自己的生命，但最终决定选择活下来。他们动人的故事，鼓舞人心，而且令人振奋！

战胜绝望 拯救自我
珍爱生命 重塑人生

华文出版社

(美国) 詹姆斯·T·克莱芒斯 著

刘煜 姜华 译

B845

3-C2

约拿

的孩子们

自杀幸存者的感人故事

华文出版社

全案策划: 明清图书工作室

责任编辑: 刘明清(E-mail: mingqingLiu @ hotmail.com)

图书在版编目(CIP)数据

约拿的孩子们/詹姆斯·T·克莱芒斯著, 刘煜, 姜华译. —北京:
华文出版社, 2003.9

ISBN 7-5075-1524-9

I. 约… II. ①克…②姜… III. 自杀-病态心理学-研究
IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 065963 号

Copy right @ 2001 by James T. Clemons
本书中文简体字版权由 Capital Books, Inc. 授权出版
著作权合同登记号: 图字 01-2003-798 号

版权所有, 翻印必究

华文出版社出版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwchs.com>

电子信箱: webmaster@hwchs.com

电话(010)83086663 (010)83085707

新华书店经销

保定时代印刷厂印刷

880 × 1230 1/32 开本 6.75 印张 100 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—8000 册

定价: 15.00 元



前言

希伯来古语说，如果你能拯救一个生命，你就能拯救世界。被挽救了的生命，本来可能被自杀夺去的生命，对于挽救其他那些可能追随打算自杀的人的困惑的，不可预知的自杀过程的人们来说，却可能是守护神。因此，一名自杀未遂者，则可能拯救世界。

这是一本真正值得赞颂的书。书中描述了不同年龄、不同行业的企图自杀的人们，他们如何曾经试图舍弃自己的生命，走到了死亡的边缘又返回来向我们诉说幸存下来是怎么回事，以及他们现在又怎样以不同的视点看待世界和他们自己的生命。我们可以感到欣慰的是，他们像执行危险使命的士兵一样活下来告诉我们他们的涉险故事。他们在自己的生活中是英雄，



约翰的孩子们

而且还教会我们一些东西。

目前，仅在美国，每天就有上万次自杀尝试。这个统计数字意味着一场巨大的、令人难以想象的心理上的、生理上的、情绪的和精神健康方面的灾难。我们必定看到和听到一些痛苦和恐惧，无望和绝望的信息，如何驱动着这些全然不同的，不顾一切的个人去尝试舍弃他们自己的生命。据说大多数这种自杀尝试是在呼救。没有一次自杀尝试是半心半意的，所有这些自杀尝试都是认真的。所有的自杀尝试至少有可能导致死亡。

每年，在美国有3万多人自杀成功。相对于每一个自杀成功的人，据说平均就有10个人必须承受成为自杀幸存者的痛苦。

一次未遂的自杀可能挽救了我的世界。我的儿子舍弃了他自己的生命，而把我的生命抛入了寻求自杀本身所提出的无法解答的问题的答案的境地。当我14岁时，我自杀失败，这拯救了我的世界和我父母的世界。我想，我父母本来会因为他们最大的孩子的死而活不下去。

对于某些人，自杀是有吸引力的，强迫性的，诱



惑性的，它由药物依赖、心理疾病、抑郁症和恐惧所驱动。历史上，很多时代和文化中，人们认为自杀是非法的。阿尔弗雷德·阿尔瓦莱兹在他的著作《残暴的上帝》中，讲到一个男子因试图切开喉咙自杀未遂而被绞死。阿尔瓦莱兹还把自杀称作“具有自己不可抗拒的逻辑的封闭世界。”

对于我们中那些曾尝试过自杀，又悬崖勒马的人来说，自杀仍是一个巨大的谜团。为什么是别人而不是我们？为什么我的一位朋友在醉酒时有 25 次尝试自杀，而在清醒时从没有试过？为什么那时候也酗酒的我的儿子在第 3 次自杀尝试时就成功了？

伴随自杀现象还有一个选择的权力和荣誉问题。如果我不选择脱离此生的时间，我就没有根植于自决权的真正的个人自由。如果我选择，我就有权结束自己的生命。对于我们大多数还年轻，而且在大多数情况下还健康的人们的问题是，除非有心理疾病、成瘾和抑郁症，我们不真正选择自杀。对我们来说，或许实际的选择是酗酒或吸毒；或选择不可治疗的抑郁。在多数情况下，我们不选择自杀，虽然我们会认为我们会那么做。经常，我们的自决权是一种错觉。其他



约拿的孩子们

的力量，无论它们是强大的，诱惑性的，消极的，还是用医疗和新的抗抑郁药物可治疗的，都是可控制的。

这个引人注目的文集中的故事，都是由那些可能是我们的孩子、姐妹、兄弟、朋友的人们讲述的，他们中许多人会把极端的美丽带给他们的家庭和他们的世界，然后他们把我们带上探索加缪（Camus）所说的一个真正严肃的哲学问题的征程。

几个世纪以来，自杀者们不得不要受到教堂和政府的谴责。只是到最近，保险公司才开始在一个人自杀后支付保险赔偿金。教堂近年来已改变了它对自杀的态度。在我儿子死后，一名妇女告诉我，她的父亲曾是一名天主教徒，当她父亲自杀后，牧师跟她母亲说，她丈夫可以葬在公墓中，但她丈夫不能以通常的方式放在柩车中穿过大门，只能把他放在棺材中越过关着的大门抬进墓地。这种景象一直伴随着我，仿佛烙印在我的脑海中。

另一个在七八岁时父母双亡的自杀幸存者承认，当他父亲死时，一直到她本人40岁的时候他父亲的名字在家庭中简直再没人提起，甚至墓碑上都没刻上他的名字。当她本人已经成人，40岁时，她才开始做回



忆去世已久的父亲、为他正名，并悼念他的痛苦工作。

自杀幸存者们必须经常承受这样的痛苦和屈辱，经常对所爱的人，对这个已经亲手扼杀自己的人的思念被神秘和荒诞的说法所误解，以及常常无意的或故意的残忍所笼罩。作为一个自杀幸存者，我发誓我将设法打破那些禁忌的束缚，为我自己和我的儿子，以及其他遭受这种悲痛损失的幸存者呐喊。

在我 14 岁时经历了自杀尝试后，我一直对驱使我们中的许多人尝试扼杀自己生命的强大的冲动有敬畏之感。在我刚 20 岁时，我进行了治疗。许多年中当我酗酒时，“大醉一场”的诱惑使我感到自杀仿佛是惟一的出路，那一刻我被拖入了黑暗之中。在我的生活中，我经历了许多情绪低落的时候，多年来我曾试图用酒精和其他药物控制我的自杀冲动。对我来说，对自杀想法的解决方法一直是精神之旅，它涉及醒酒和改变消极的思维习惯，以及用锻炼和积极的支持治疗小组引导我脱离致命的思想。我尊敬这些守护神，只有仁慈让他停留在我生命中的港湾。我不去那个可怕的世界，哪怕是偶尔去一天。

作为我儿子自杀之后的幸存者，我已经度过了这



约拿的孩子们

可怕的悲痛，这悲痛来自失去一个可爱的孩子，来自失去我生命中和我全家人的生命中的美好精神。我也明白，我不是被挑选出来面对痛苦和损失的人。在人们的生活中有各种各样的悲剧和损失，但我认为自杀是不同的。重要的是最终摒弃那些戒律，放弃我们对自杀者及其家庭的惩罚，从认识他们到理解他们。以医疗和适当使用药物治疗的形式也必须运用于这种疾病的治疗中，因为自杀是一种病，一种抑郁症，它导致自杀欲望的产生。

这是一本专为我们中的多数受伤害的人而写的书。这些故事感动了我，并帮助我在更深的层次上理解一些需要终我一生去理解的东西。我知道这些故事会在你的人生旅程中帮助你。

这本书充满了强有力的昭示。每个故事都是独特的，我们在共享幸存之谜中连在一起。神秘主义者、诗人和哲学家们告诉我们，只有心灵是相通的。

这些故事中，那些心灵在同我们的心灵对话。

朱迪·科林斯



目 录

绪 论 抛开我，把我扔到海里 (1)

第 1 篇 一封来自冰岛的信 (13)

印第安娜·厄娜·波斯泰因多特

第 2 篇 与死神共舞 (27)

奎克斯·A·勒赞

第 3 篇 心中的蛀虫 (73)

保罗·阿斯伯雷·西曼

第 4 篇 一名狱警的故事 (97)

凯文·波塞尔



第 5 篇 我最后的自杀 (113)

苏珊·西弗曼

第 6 篇 我的指路星：
我最艰难的旅程 (123)

阿德尔海德·L·韦伯

第 7 篇 地狱往返 (153)

F. A. S. A. M 的医学

博士肯尼斯·F·托利斯

第 8 篇 至高无上的爱 (191)

詹姆斯·T·克莱芒斯

关于 OASSIS (201)



绪 论

抛开我，把我扔到海里

约拿，这个古代犹太经文的先知，只是许多跨越各种年龄的求死者，尝试结束生命的人中的一位，但继续为其他人完成了值得做的事情。

抛开我，把我扔到海里；

大海会为你们而平息；

因我知道，正是因为，暴风雨才向你们袭来。

艾丽·威瑟是一位大屠杀的幸存者、作家和1986年诺贝尔和平奖获得者，他把约拿收录在自己的小卷本《五个圣经人物肖像》中。按他的观点，约拿是不幸的，典型的反派人物，他带有失败和悲剧味，是“生命力和死亡的愿望的特殊的结合体”。



约拿的孩子们

威瑟贬低了约拿的自杀行为和言论。

当翻开《圣经》和其他古代文献寻找“《圣经》对自杀都说了些什么？”时，在未读威瑟的书的时候，我相信约拿除了有其他行为上的和神学上的问题外，他还不仅是自毁的，而且是自杀尝试的幸存者。这是根据我在开始研究之前采用的界定：自杀是一种选择，是成功地完成了结束一个人生命的行动，不管动机如何，周围环境如何和方法如何。

在结束对约拿的讨论时我建议，如果曾经尝试自杀的人组成一个小组，他们完全可以使用“约拿的孩子们”这个称号。因为他们像约拿一样是自杀尝试的幸存者，并得到了第二次生的机会。也许，像约拿一样，他们已经开始为其他人做有意义的事，而自己却不知道。肯定像约拿那样，他们已经探测到了人类经验的深层，并面对一些生命中最深奥的问题。

我的书第一次出版是在十多年前。那时我根本没想到我会编写一本有关一些从如此惨痛经历中幸存下来的人的亲身体验的书，也没想到如我现在预想的那样，帮助这些人并为他们创建一个组织。



随着 1997 年“不同宗教信仰的自杀尝试者和幸存者服务组织（OASSIS）”的建立，向不同领域的头脑人物咨询了一年后，我决定探索两种可能性。我首先为自杀尝试的幸存者创立一个组织，然后开始写这本书。

当我向一些研究自杀的学者征求关于收集这类叙述的必要时，一些人问到是否那些曾尝试舍弃自己生命的人愿意把他们的故事出版。这种担心促使我突然想起我们可以借助万维网发出呼吁。然而，在几个星期内，我收到了几个愿意做贡献的人的信息，而且他们当即表示愿意这么做。这强烈地表明许多其他自杀尝试的幸存者也可能会愿意与我们共享他们的经历。于是，这本文集开始编纂了。

探索黑暗地带

自杀未遂者的内心世界最能为那些有过此经历的人所了解。尽管遭受了巨大痛苦，不管多亲密的亲友们只能粗浅地感受到幸存者的锥心刺骨的痛苦、自我怀疑、伦理探索和神学上的疑问。训练有素的治疗师认识到某种动力，并通过适当的医疗已经帮



助了许多精神抑郁的和用自杀寻求有意义的幸福生活的人们。但是大多数关怀者们几乎做不到了解所有那些存在于病人心灵深处“正在发生着的”事情。

朱迪斯·F·米德是一名治疗师和北弗吉尼亚的泰森角的治疗专业人员组织的共同创立者之一。她从业没多久，她的一个病人就自杀了。“我最坏的恐惧成了现实”，她说。她遇到的这种情况并不罕见。

1993年的一项民意调查显示，97%的临床医师害怕以自杀这种方式失去病人。米德后来写道，当报告自杀消息的电话打来时，她感到“无言以对、震惊、抵制、内疚、恐惧、羞愧和焦虑”。在同其他临床医师紧密合作后，她帮助组建了隶属于美国自杀研究学会的“临床医师与自杀幸存者委员会”，并被聘为主席。

治疗师们一般认为没有一次自杀是单一原因的结果。实行自杀的心理“解剖”的研究者和分析家们通常找到了一个时隐时现的因果关系的网络。但是正是自杀未遂者本人才最能够揭示他们通常谜一样的，隐含不露的思想，以及他们持久的耐力，尽管有强烈的抑郁症，丧失自我形象、羞愧和生存的



意愿。他们使人窥探到在任何其他地方看不到的内心世界。的确，他们引领我们进入人类经验的最黑暗地带。

《约拿的孩子们》是一本由这些自杀幸存者们提供了一个独特的感人至深的文集。用这些自杀幸存者的话说，是未经修饰的、毫无隐瞒的、惊心动魄的。至今这些故事仍从疾病角度，通过洞察和理解，到自我接受和带着希望方面感动着我们。

关注这些数字

要理解这本书的重要性，我们必须根据实际寻求结束生命的人的数量，以及他们的行为对他们的亲友和对更广义的社会所造成的后果这两方面来看待它。

如今，自杀每年在世界范围内夺走上百万人的生命，每年在美国夺走 3 万多人的生命——平均每 17 分钟有一人自杀身亡。

凯伦·马歇尔是北弗吉尼亚州“伦敦县自杀预防联合会”的创立主席，他的父亲和叔叔都因自杀而死去。马歇尔常常生动地说明：如果一年中每一天



有一架载 83 名乘客的飞机坠毁，乘客无一生还，我们会怎么办？

许多人都知道老年人的自杀率最高，但很少有人知道卫生统计局的纳入自杀的开始年龄是 5 岁。

与完成自杀的统计数字相对的是尝试自杀的数量，这个数量更令人震惊和悲痛。根据美国卫生总局预防自杀行动热线的统计，每年美国大约有 50 万人因尝试自杀需紧急救治。

2001 年 5 月，在华盛顿举行的卫生总局新闻发布会上发表的《国家自杀预防战略：行动目标及方案》中披露，美国每年尝试自杀的人数是 65 万。

同一天，国家心理疾病协会宣布了他们从罗普斯塔西世界公司得来的惊人的调查结果，结果显示 840 万成年人中 4% 的 18 岁以上的成年人，企图自杀。630 多万的美国成年人曾经“在两星期中一直保持着自杀的想法”。高中生中有自杀构思过程的比率很高。

寻求帮助

这些统计数字本身就要求对一个长期被忽视、