

心灵药方系列

走出 自杀阴影

〔日〕高桥祥友 著 陈诚 译

 科学出版社
www.sciencep.com

心灵药方系列

走出自杀阴影

〔日〕高桥祥友 著

陈 诚 译

科学出版社

北 京

图字: 01-2005-2454 号

内 容 简 介

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家,他们以自己的亲身体验为主线,将缓解心理压力的要诀娓娓道来,从而帮助读者重塑健康的生活理念,培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。自杀是一个困扰整个人类的世界性问题,本书通过对这一现象的深入分析,试图唤起人们对此事的注意,从而挽救那些已经或正要走上自杀之路的人,本书内容包括:我所遇见的未遂者、自杀未遂的实际状态、浮出水面的家庭因素、死亡之后、心理医生可以做些什么、由“死”到“生”。

本书为大众读物,适合上班族,白领阶层,以及心理学、社会学专业的学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

走出自杀阴影/(日)高桥祥友著;陈诚译.——北京:科学出版社,2005.5
(心灵药方系列)

ISBN 7-03-015260-3

I. 走… II. ①高… ②陈… III. 自杀-病态心理学-研究 IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025720 号

责任编辑:张丽娜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平 / 封面设计:杨飞羊

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 7 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005 年 7 月第一次印刷 印张:7 3/8

印数:1—7 000 字数:128 000

定 价:19.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

PREFACE

前

言

走出自杀阴影

这是一张已经略有褪色的报纸剪辑。

歌手冈田有希子自杀

——在接受割腕自杀的治疗之后，仍从所属影视公司的办公楼跳下

八日中午十二时二十分左右，东京新宿区四谷第四街的“太阳之声”影视公司旗下歌手冈田有希子（18岁）从该公司第七层办公楼飞身跳下。坠地后当场死亡。就在当天上午冈田曾在其私人公寓内割破左手手腕意图自杀，坠楼事件是在她接受医院治疗返回影视公司之后发生的（朝日新闻一九八六年四月八日）。

第一次看到这篇新闻时我已经三十岁了。就连我这样对文艺圈知之甚少的人也晓得冈田是多么的炙手可

热,她是一位名副其实的实力派歌手。

至今我仍清楚记得当我看到这篇文章时浮现于脑海中的众多疑问。那天黎明时分,冈田打开了房间里的煤气开关,割破了自己的手腕意图自杀。后来又被带到了医院接受治疗。以上云云自是让人觉得无懈可击。只是不知为什么,整篇报道对她是否接受了精神科的治疗一事只字未提。

是因为接受治疗的那所医院没有精神科?还是公司方面因为担心偶像歌星接受精神治疗会被曝光酿成丑闻,所以只是在她治好了手部外伤之后就无论如何也要把她带回办公室?这些疑问仅从新闻报道中是无法得到满意答案的。但是,意欲自杀的冈田仅仅接受了外部治疗而没接受任何一丝心灵上的安慰,这一点却是千真万确的!

自杀的当事人,即使被幸运地救活,自杀行为也难免再次重演。这是精神医学的基本常识。可是,在社会高度进步的今天,世界上每天仍不断上演着类似冈田这样的悲剧。

自杀未遂可以说是我们向自杀者伸出援助之手的最后机会,但同时也极有可能因方法不当而酿成无法挽回的惨剧。



我想,自杀未遂对于冈田来说是一种用必死的决心发出的求救呼唤,如果我们真正理解了这一声呼唤,那么就很有可能避免这类悲剧的上演。这样一想,我又回味起了当初那种挥之不去的郁闷。

冈田的自杀并不是一场悲剧的落幕。相反,她的自杀为媒体提供了绝好的宣传题材。这件事被大肆炒作,就连自杀现场也被渲染为“圣地”。并且,随之出现了令人担心的事情:数日后,不断发生青少年追随冈田自杀的事件,仅两周时间就有三十余名未成年人自杀。我把这种现象称作“群发自杀”。做一下比较,一九八六年发生的未成年人自杀事件与其前后几年相比增加了近四成。关于这种现象的详细解说,请参看拙作——中公新书出版社出版的《群发自杀》。

自1998年日本自杀者首次突破三万人之后,现在每年的自杀人数都在三万左右,这个数字是什么意思呢?它相当于每天都有90个人自绝性命!而且某地还曾经在一小时内连续上演过四起自杀惨剧!

这早已是一件亟待解决的问题。其中名人自杀的事件也很多,正值本书整理之际,还传来了作家鹭泽萌于2004年4月15日自杀的消息,年仅35岁。近些日子重读她的作品,发现她常常用死亡作标题,不知是否预示着

什么。其他例如俳句诗人古尾谷雅人和剧作家野泽尚的自杀,也令人记忆犹新。

最近,日本每年死于交通事故的人数都在八千以下,而自杀者的人数却超过了它的四倍。

每年厚生省或警视厅都负责发表自杀既遂者的人数。那么,那些原本要自杀最后却被幸运救活的人到底有多少呢?目前日本尚没有对自杀未遂者人数的确切统计。但据推测未遂者至少是既遂者的十倍。某处甚至出现过二十倍的统计结果。

问题还不止这些。每发生一次自杀事件,无论既遂还是未遂,都会严重影响平时与自杀者关系密切的五到六个人。身边非常熟悉的人意欲自杀,结果真的命归黄泉,活着的人自然很难保持心理平衡。并非所有的人都能随着时间的流逝跨越这层心理障碍,而且有些人还会因此患上抑郁、神经衰弱、PTSD(心理受到外界创伤后所产生的紧张状态)等病症,甚至到了必须接受心理治疗的境地。最严重的情况是它还将引发更多人相继自杀的连锁反应。

自杀决不仅仅是每年死去三万人的问题,而是一个仅在日本一年中就会威胁到一百几十万人心理健康的严重问题。



我做精神科的医生已经四五十年了,这期间遇到很多人向我诉说“希望自己死去”,可是至今还没遇见过一个非要赴死不可的人。所有的人都徘徊在“希望死去”和“希望活下去”两种抉择之间,并做着激烈的思想斗争。

我们经常听到有人发出这样的论调,例如“人类有权决定自己的命运”,“人们有选择活着的权力,也有选择结束生命的权利”等等。我本人可不想被卷进这些论调里去。

我想对持这些主张的人说下面的话。例如,一天半夜您的某位亲友突然拜访,对您开门见山地说:“我已厌倦了人生,只有自杀一条路可以走了。”想必此时您该不会说:“我明白了,那么请来这里自杀吧,我也会尽到向政府报告此事的义务,你放心吧”。您应该会劝他放弃自杀念头或者问问他:“你有没有听过那些真正想自杀的人的想法呢?”“你见没见过那些因为亲密的人自杀而受到打击的人呢?”

有些观点认为,自杀是一种基于自身意志所选择的自由行为,他人应该尊重行为人的意志。

当然,我丝毫没有责怪因自杀而丧命的人的意思。可是,死亡是一个不可逆的过程。不用说,这个过程一旦产生了结果就绝无“重来一次”的可能。我是在想我们是

不是可以在有这种想法的人自杀之前为他做些什么呢？

自杀决不是“自由”地死去。我认为自杀是因为被太多解决不了的问题困扰，最后被逼无奈不得已才选择赴死的一种行为。我将通过本书详尽地讲述自杀并不是根据自身意志可以从众多选项中自由选择的行为，而是被众多问题所羁绊，非死不可的一种消极解脱手段。也可以说自杀是一种被自身迷乱的心理攫取了理智后所导致的行为。

有时我会被问到这样的问题：

“我身边有位熟人自杀未遂幸运地获救。可是获救后他却说：‘我一定还要再自杀一次，下次肯定不会失败！’您能救救这些非自杀不可的人吗？”

的确，有些人已经到了非自杀不可的地步，就算幸运地被救活，以后也很有可能重复同样的行为，结果还是会死去。以前曾经有过自杀念头是将来真会实施自杀的一个重要信号。可以说自杀未遂是人生最大的危机。

那么，让我们试着分析一下“危机”这个词。我认为它在散发危险信号的同时，也是暗示我们应该向当事人伸出援助之手的绝佳机会。

有些人被绝望感压垮，被满脑子的自杀想法缠得无法喘息。可是，即便这样他身边的人也没有发现他的异



常。再加上本人不懂如何向身边的人寻求帮助,因此陷入了孤身作战的境地。具有讽刺意味的是,也许在其他
人看来,这个人在平时生活、人际交往等方面还做得很好
呢。

自杀未遂并不能把以前隐藏的问题一下子都暴露出来,此时立刻就制止自杀者效果并不会太好。但是这种时候却是从正面接收他以必死之心发出的求救之声,然后劝他再一次产生“活下去”的想法的绝好时机。这样一来,我们就会慢慢发现身边那些以前从没注意过的各种问题。只要处置得当,我们很有可能把徘徊在死亡边缘的人拉回来。

如果到欧美国家的网站浏览一下,那里无论是官方网站、NPO(非盈利性团体)网站还是个人网站,都有很多预防自杀的信息,如果想找相关内容的话立刻就能找到。我本人希望介绍预防自杀的信息能够越多越好,可实际上各个方面都显示介绍自杀手段的信息已经泛滥成灾。而本书便是针对这种现象的一种挑战。

世间百态,每个人的人生经历他人都无法代替。任何人都不能代替自己去寻找生活的真谛。自杀的背后隐藏着无数的自杀未遂,而自杀未遂的背后隐藏着更多想过自杀却没有实施的人。

我衷心地希望曾经考虑过自杀的人一定要读读这本书。书中通过分析那些被逼到自杀境地的人的心理,使你们能够明白被自杀念头困扰的绝不仅仅是您一个人。本书还具体列举了很多战胜绝望心理重新面对人生的实例供您借鉴,它们定能助您度过难关。

当然,如果能在自杀之前就采取恰当的方法把不幸防患于未然是最好不过的。但本书的写作宗旨是为了帮助那些曾经有过自杀未遂经历的人们。这些人虽说是自杀,却也的确没有超过最后一道底线。他们本来舍弃了一切决定自杀,可是却不知被什么力量阻拦,仍然留在了世间。我想他们也许可以从人生那里得到机会去试着重新思考一下生活的意义。

除此之外,我还希望读者们能够试着考虑一下书中所举的内容。如果能让那些固执地认为“只有自杀才能解决问题”的人们有所思考,稍微打开一下禁闭着的心灵之门,那本人将感到无上喜悦。

另外,本书也献给那些即将失去亲人、朋友却又无能为力的人们。他们承受着巨大的压力继续生活,实在令人尊敬。

“只有自杀才行”这种消极绝望的观念有着令人超乎想像的感染力。它会在不知不觉中传染给自杀者身边的



人,让这些人陷入与自杀者相同的心理误区中。相信本书对怎样接受自杀者发出的求救信号,怎样帮助他们摆脱心理阴霾等都会有所帮助,希望有这些烦恼的人能从书中找到摆脱困境的方法。

使用“自杀”一词本身就会给想自绝性命的人或他周围的人一种消极影响,因此很多人建议换种说法。我也有同感。但是,虽然可以用各种各样的词汇来代替这种直截了当的说法,可是我在整理本书时,实在没有找到真正合适的替代词来表达这个意思。为了避免产生歧义,希望读者可以允许我继续使用这个词汇。

本书所举的例子是我作为精神科医生所遇见的、亲身经历过的事情,是基于与众多人实际交往之后所总结的例子。但为了保护个人隐私,与当事人有关的一切信息均被改写。也就是说,书中所描述的事例全部是些虚构的人物。如果能帮助您理解那些被自杀危险所逼迫的典型事例,那么我也就万分欣慰了。

著者

第1章 我所遇见的未遂者

未遂者人数已逾 30 万	2
事例 1 14 岁女孩遭受虐待	4
“被爸爸打是因为我犯了错”	9
事例 2 42 岁男性的抑郁症	13
失眠、食欲不振、注意力不集中	17
事例 3 84 岁男性的老年抑郁症	21
死亡并不只是本人的问题	23
事例 4 26 岁女性 全部生活经历遗忘	25
代替生命而消失了的東西	32
孤独灵魂的呼唤	33

第2章 自杀未遂的实际状态

因为“不能相信”,所以否定事实	38
自杀未遂的实际数量	39
男女差异	41
自杀都会采取什么样的方法呢?	45
事例 5 70 岁老妇在丈夫去世后	47
藏匿于“希望死去”想法中的 SOS	49
未遂之后的表现令人意外	54
降低死亡的恐惧感	59
与酒的关系	63
自杀高危人群的心理	65
危险会在何种性格的人身上降临呢?	69
“受欺负”或“境况不佳”不是全部原因	74

第3章 浮出水面的家庭因素

因家庭关系而衍生出的自杀未遂	80
“特定牺牲子”理论	82
“替罪羊”理论	83
“隔代的家族病因”理论	86
治疗全体家庭成员	87
电影《普通人》	89

事例 6 九岁男童因哥哥的死产生的自责	95
---------------------------	----

“如果死的是我就好了”	97
-------------------	----

第 4 章 死亡之后

“命是我自己的,为什么不可以自杀?”	104
--------------------------	-----

活着的亲人承受的各种情感	106
--------------------	-----

孩子失去父母时的心理	129
------------------	-----

第 5 章 心理医生可以做什么?

倾听自杀者的声音	136
----------------	-----

九成自杀者所患的“心理疾病”	139
----------------------	-----

抑郁症和自杀的关系	142
-----------------	-----

饮酒量的增加值得注意	151
------------------	-----

如果发生自杀未遂	152
----------------	-----

危机并非只有一次	155
----------------	-----

帮助行为人自立	158
---------------	-----

认知疗法	161
------------	-----

精神疗法的目标	168
---------------	-----

常伴患者左右	175
--------------	-----

第 6 章 由“死”到“生”

事例 7 18 岁男性,青春期抑郁症	178
--------------------------	-----

以前的成长情况	180
第一次接受精神科的治疗	182
与父母面谈	186
开始非住院治疗	190
尝试自杀	194
从住院治疗中了解到的事情	197
出院上学	200
和父母之间的关系	201
面对扭曲的认知	202
毕业	205
起始第一步	207
后 记	211
译者跋	215

走出自杀阴影

第1章 我所遇见的未遂者