

從電影「心靈時鐘」看見自殺遺族

文/劉文芝社工師

今年 11 月 18 日上映由蔡銀娟導演所拍攝的電影「心靈時鐘」，使一般社會大眾能有機會了解自殺遺族的心理歷程。片中父親自殺後，其妻子、兒女各自面對自己的悲傷與罪惡感，甚至是親友的指謫與學校同學的霸凌，卻只能獨自默默承受。

自殺遺族面對親人無預期的死亡，是難以承受的告別，其悲傷或心理交易：震驚否認、七拼八湊、罪惡感、阻斷、緘默、你死我也不想活、漫長的告別。往者結束了自己的痛苦，生者卻不知該如何撫平痛苦！親人的死亡無法和他人訴說，即使有家人，大家似乎也都不願再提起。對往者所有的情緒也一併地推向自己。在震驚的同時以麻木綑綁了自己；在困惑的同時以懷疑來否定自己；在憤怒的同時以誤解來怪罪自己；在悲傷的同時以自殘來傷害自己；最後無意義感也讓自己走向了緘默的孤獨。

每一個人都是一個個體，可以是獨立的，也可以是依賴的。因著個體間關係的親疏遠近，使得情感的牽絆而有所不同，個體不再是單一的，而有共生的。一個自殺事件的發生，就像一顆石頭落在平靜的湖面上，引起的漣漪由中心逐漸向外擴散，波紋與波紋之間又產生了交互作用，湖面上的波動更牽引湖面下的流動，石頭激起的水花亦震動著空氣，數個水花又如石頭般落下，更激起了無數個水花……，此起彼落地循環下去。

自殺者遺族也曾遊走在「求生不能、求死不得」的煎熬，而悲傷調適過程是漫長的，在身體、心理、靈性、社會的各層面中調適其內在悲傷歷程，嘗試改變並重建新生活，重新找到自己的定位，接受外在的支持，並重新定義生命。除了自殺者，這世界還有很多關心自己，也值得去關心的他人，「失去的」遠不及「擁有的」，生命不只有一個角度。

悲傷對應了慈悲，憤怒對應了寬恕，學習愛自己，找到生命的出口。如同產過程，若不經歷母親極大的痛苦，甚至是拿自己的命來搏，怎能迎接一個新生命的誕生？正所謂「否極泰來」、「苦盡甘來」。又如卡通「冰雪奇緣」，內在的冰凍強過外在的冰冷，內在若沒了拒絕與退卻，就築不出外在冰冷的高牆與高台。如果自己都不愛自己，又怎能要求別人來愛自己；如果自己都放棄自己，又怎能責怪別人不救自己？

承受往者帶來的失落與悲傷的人並不孤單，除了親友外，還有醫療、教育、心理、社會等相關單位，甚至是網路，能找到可以說說話、談談心事的人或地方，讓自己的情緒得以釋放。發生過的事已無法改變，但我們卻可以讓自己過得比昨天更好。