

# 如何與自殺者遺族對話

當一個人的至親摯愛自殺身故時，與他們談話是一大挑戰。比起其他失去所愛之人的情況，與自殺有關的話題常常更令人難以啟齒。儘管秉持好意，但因為急於安慰對方或想要打破漫長沉默，可能導致我們說出傷人話語。同樣的，由於擔心說錯話而加深遺族的痛苦，可能會讓我們以無濟於事的方式修飾言詞或乾脆避談悲傷之事。

以下列出十個實用訣竅，有助你以溫柔、體貼和負責任的方式與自殺者遺族進行對話。

## 「雖然不知道該說什麼，但我會一直在這裡支持你。」

所愛之人自殺所帶來的傷慟不僅複雜難解、摧心裂肺且令人震愕。沒有什麼簡單的答案或輕鬆的解決方式。請懷抱耐心且不帶任何批判地傾聽。做個能讓自殺者遺族傾吐憤怒、挫折、恐懼、壓力、悲傷或任何其他情緒的安全港灣。或單純陪伴在他們左右。知道有人支持關心能讓他們安心放心，或可帶來許多寬慰。

## 避免說出「我瞭解你所經歷的一切。」

因為面對自殺的傷慟異於其他傷慟，外人無法真正瞭解自殺者遺族的感受。承認這一點並不失禮，因為這顯示你能理解自殺者遺族心中的複雜悲痛，並有助對話繼續進行。

## 請勿唐突詢問死者如何離世。

如果自殺者遺族並未提到自殺方式，請假設他們不願談及此事。如果對方談到摯愛如何死亡，請勿深入詢問細節，除非自殺者遺族主動說出。然而，你不需要完全避免談及死亡這個主題。反之，你應該以不帶壓力的方式邀請對方說出心聲，詢問生者是否想談談任何關於死亡之事？若他們不想說，請讓對方瞭解只要他們願意訴說，你隨時隨地都能傾聽。

## 避免輕率敷衍的建議或說出傷人的陳腔濫調。

除了提醒自殺者遺族照顧自己的日常生活需求（休息、運動、營養飲食）之外，盡量避免提供單刀直入的建議，自殺傷慟的處理方式並無對錯之分。此外，若有任何受到自殺死亡影響的孩童，也應由與他們最親近的自殺者遺族來決定以何種方式，在哪個時間點，告訴他們哪些事情。避免提供自作主張的建議，例如「他們還小，別讓他們知道」或「就說這是場意外」。

也請謹記，有些我們用於表達慰問的慣常話語，例如：「她到一個更好的地方了」、「凡事發生都有它的道理」、「上天只會給你能夠度過的難關」以及「你會好起來的」，都有可能造成傷害。因為它們淡化了自殺遺族的悲慟程度並輕忽其本質。

## 請勿對自殺一事做出價值判斷。

請勿表示自殺是自私的選擇、罪愆、軟弱的表現、缺乏信念與愛，或不夠堅強。

## 請勿明白指責或暗示怪罪。

遺族在嘗試探究自殺原因時，常會責怪自己。請留意，不要說出任何言論或提出任何問題，暗示對方是直接或間接促成自殺的原因。例如：他們是否做出任何讓死者難過的事？他們是否沒盡到某些責任？他們是否忽略了任何警示徵兆？他們是否沒有認真看待這些徵兆？這些問題都可能加深自殺遺族本就糾結難解的恐懼、悔恨、自責與相互指責，更糟糕的是還可能為這個原就緊繃的時刻增添新的傷痕。

## 主動提議幫忙。

人們經常難以開口尋求協助，或甚至不知道能從哪些幫助獲益，這在經歷自殺傷慟的早期階段尤其明顯。因此，光是說「如果有任何需要請讓我知道」可能並不足夠。請不斷提議幫忙並具體表示能幫上什麼忙。你可以在短期內提供哪些日常生活方面的協助幫他們舒緩壓力？自殺者遺族是否需要幫忙採買日用品或接送小孩上下學？他們是否只是想要有個人陪伴片刻？提出具體的建議能夠顯示你是真心想要提供幫助，也能讓自殺者遺族更容易接受幫助。

## 別害怕提及死者。

說出他們的名字，如同提及任何情況下離世之人。讓自殺者遺族有機會與你一起追思回想他們的摯愛。

## 展現耐心

不要為自殺遺族的傷慟設下一個解決時程表，平復自殺傷慟是一輩子的事。「這同樣會過去的」和「你必須忘掉過去，迎向未來」這些話雖然出於好意，但也會讓自殺者遺族感覺到必須快點克服難關的壓力。

## 請勿消失在他們的世界。

請謹記，在葬禮後的幾週或幾個月，自殺者遺族最初的震驚淡去，但開始深切體認到此事發生的真實感，這對他們來說可能最難應對。請繼續關懷他們，讓對方知道你時時惦念他們，而且會一直陪伴在他們身邊給予支持。