

## 面對年輕生命的殞落：我們是否過度簡化問題而下了不公允的論斷

去年傳出年輕學子輕生的消息，媒體報導這名國二學生是「為1支iphone 6 而跳27樓身亡」。

### 【自殺事件，一個容易引發社會關注與討論的話題】

當時網路上有許多對這孩子輕生行為的評論，有些慨嘆現今社會3C產品氾濫，造成年輕孩子被名牌手機綁架；另一些聲音則是批評這孩子缺乏挫折容忍力、對自己的生命不負責，甚至連「丟臉」、「可恥」的留言都出現了。

我贊同自殺不能解決任何問題，也堅信人必須為自己的人生負起完全的責任；自己結束自己生命，在某種程度上，確實是不夠為自己生命負責的表現。而3C產品引發的社會現象，也值得我們關注與探討。

然而，每次發生類似事件時，我看到或聽到的言論，常是過度簡化事件的因果關係，而對當事人或事件的相關人做了不盡公允的批評或指責。

### 【關於自殺的成因，至今尚無定論】

對於「自殺」的成因有些鑽研的人，會知道一個人為什麼會自殺，常是各種複雜因子交相影響的結果。關於自殺的說法，最普遍為人接受的想法是：當一個人面對困境時，自覺沒有任何解決問題的方法，失去希望感，在極度無助之下，結束自己的生命成了解決問題的最後一個手段。而自殺當時所發生的事情，往往只是導火線，往前探究其生命史，常會發現這種極端的無助與沮喪早就存在已久；同時，生命中也屢次遭遇創傷事件，身心早就傷痕累累。

### 【事件背後常隱藏著未被探究的故事】

如果是這樣，我們怎能對任何自殺事件做出簡單的結論？在這起事件中，自殺身亡的國二學生偷拿家裡的錢去買名牌手機，被父母發現而遭受責備，看似是促成孩子走上絕路的原因，但這只不過是「促發事件」而已。

我們不明白這孩子當時是怎麼想的；我們不清楚在這促發事件裡，到底家長與孩子之間發生了什麼事情；我們甚至不清楚在孩子成長的過程中，究竟還藏著什麼難以被看見或述說的故事，也許是一些隱而未顯的創傷，又或許孩子一直背負著某種長期的壓力。而i6或許只是壓垮駱駝的最後一根稻草罷了。

當我們過度簡化了一件事發生的原因，便會將關注焦點放在錯誤的方向。例如過度恐慌3C產品對兒童與青少年的影響，或是不公平地指責家長、學校或當事人。

### 【每種論點都只點出部分事實，卻容易忽略其他重要的事】

一個身心健康的人，面對挫折或挑戰會有一定程度的「挫折容忍力」，在遭遇挫敗時能夠很快地從困境中爬起來，從谷底翻身後，再接再厲，亦即具有高度的「復原力」。不論是挫折容忍力或復原力，都是要在充滿愛與信任的環境支持下被孕育出來的。於是，孩子在成長過程中，家庭生活是否提供了這樣基本的情感滋潤條件，孩子與重要他人之間的關係品質如何，都會是孩子日後面對逆境時如何因應的關鍵因素。

然而，上述的論點，也不過是講到部分事實而已。如果大眾只揀選到這個論點去相信，很可能又會將矛頭指向這自殺學生的父母或家庭功能。但是，一個人的成長過程中，有許多來自家庭以外的重大創傷事件，可能徹底地衝擊或改變一個人的心理素質；例如遭逢重大天災、戀人分手、重要他人過世、經濟問題、課業挫敗、同儕競爭或受排擠……等。

而如果在重大創傷事件發生時，一個人的外在支持資源不足，創傷在心裡烙印的傷痕便會相當深長，當傷口逐漸潰爛，便會一點一滴地融蝕一個人身心能量的根基，直至完全被摧毀。

我在這裡要強調的是，自殺事件的發生，常常是各種因素交錯複雜並漸進累積促成的，任何簡單的因果推論，都只描述出部分事實而已。當全貌沒被看見，便會使真正重要的事情被忽略。

### 【對事實的全貌，我們究竟知道了多少？】

社會上每天都有新鮮事在發生，媒體往往只揀選會挑動人們情緒神經的報導，也常用聳動的標題試圖引起閱聽大眾的注意。而我們在面對這些事情時，在未能了解全貌前，要盡可能避免過度簡化或複雜化問題成因，以及病理化當事人。

我們永遠無法知道事實全貌，但我們卻有責任盡可能用接近事實全貌的態度來探究任何問題。當我們無法得知事實全貌時，怎有任何資格對某件事下論斷呢？

特別是，在這個網路言論相當自由的時代，資訊傳遞與意見表達無遠弗屆。誰知道這些事件的相關人，是否正閱讀著網友們一則又一則的評論或指控，心中吶喊著：「事情不是這樣的！」，而心裡的苦卻無法表達。

(作者：陳志恆 諮商心理師/本文撰寫於2015年1月17日)

