

憂鬱、自殺的省思——一個臨床心理醫生的感悟

吳彩雲

憂鬱和自殺是當今世界熱門話題，像傳染病一樣，在人群中蔓延。人們不禁要問，這世界怎麼了？它似乎與貧窮無關，因今天在環境富庶的人群中，憂鬱和自殺似乎更多。我從事臨床心理學五十多年，對憂鬱、自殺的個案仍有不少疑團。自從認識了耶穌基督，學習聖經以後，心裡才有些感悟，並找到解開這迷團的新希望。在此與大家分享。

一、憂鬱

今天憂鬱的發生率不斷攀升，據世界衛生組織調查，當今世代每四個人中就有一人，在一生某個階段出現過抑鬱。

心理學把情緒對健康的影響分為兩類：1.積極的情緒：如樂觀、開朗、輕鬆、愉快、寧靜、舒暢、安全感、滿足感等，都可促進心身健康。2.消極的情緒：如緊張、焦慮、憤怒、恐懼、悲觀、自卑、自責、絕望、空虛、孤寂、嫉妒等，經常會引發抑鬱。醫學上按抑鬱程度和性質分為：憂鬱心境、抑鬱狀態、憂鬱症（心因性、內因性），後者嚴重時會導致自殺。

心理學家、社會學家、哲學家、藝術家、神學家等都從不同的角度來探討憂鬱發生的原因。心理學家認為：人的願望得不到滿足（失望）是產生憂鬱和自殺的主要原因；但哲學家、神學家舉出，柯達創辦人伊斯曼在 77 歲舉槍自殺身亡的遺言中寫道：「我已得到了我所想要的，還等甚麼呢？」欲望的滿足有時會導致絕望，這可能與人們用盡畢生精力付出極大代價後，所得到的卻是幻滅和虛空有關。這是一般仍在追逐名利的人難以理解的。

醫學和心理學中儘管有不同學派和理論，來解釋和治療憂鬱，而大多是從人的「自我」及其環境中找原因。但人無能力改變自己，就像不能抓自己的頭髮離地一樣；只有對生命的起源、本質、歸屬及上帝的創造、苦難的形成、上帝的救贖等有一定認識後，才能從更高的層次和源頭來認識憂鬱的成因，及找出對策。

早在數千年前，聖經就載有「因為多有智慧，就多有愁煩；加增知識的，就加增憂傷」（傳道書一 18）的教誨。聖經對憂鬱的記載和描述篇幅頗多，讀後叫我豁然開朗，驚訝不已。在世上找不到的答案，上帝卻早已說得明明白白。

1.產生憂鬱的心理原因

快樂與憂鬱是對應的情緒，人能否始終保持快樂，抵禦抑鬱呢？

1998 年有三位頂尖的美國心理學家，探討快樂是怎麼回事，研究結果：財富、學歷與青春對快樂的幫助不大；而宗教信仰與親情、友誼似乎才是快樂的敲門磚。

神學家認為，人類憂鬱的原因不是生理上的疲乏或缺；而是上帝在造人時把對信仰的渴望放在人的裡面，催促與上帝交往。這一種渴望——心裡那種缺欠的感覺，除上帝以外，沒有任何東西能填滿。人人都有對信仰的渴望，只是信仰對象不同而已。生活中，我們見有不少人遇險時，會情不自禁地呼喊：「神啊，快救救我吧！」人有尋求信仰和依託的本能，以對抗生存的壓力。這種欲望不能在物質世界裡得到滿足；因為物質世界裡沒有任何東西是永恆的，失望和絕望必應運而生。

縱觀當今世界，有越來越多的爭競、欺詐、暴力、天災人禍，正如聖經上所說：「末世必有危險的日子來到。因為那時，人要專顧自己，貪愛錢財，自誇，狂傲，謗讟，違背父母，忘恩負義，心不聖潔，無親情，不解怨，好說讒言，不能自約，性情凶暴，不愛良善，賣主賣友，任意妄為，自高自大，愛宴樂，不愛上帝，有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意。」（提摩太後書三 1 至 5）抑鬱情緒因應增多，絕不稀奇。

2. 苦難叫人憂鬱

現代醫學對抑鬱的治療，除了重性憂鬱症，抗憂鬱藥會起顯著的緩解外，對其餘的憂鬱現象，收效甚微。俗話說「心病還得心藥醫」。聖經是上帝的啟示，集真理、教導、哲學、神學、靈學、世界觀、倫理觀、道德觀、人生觀於一體。對人的心靈能產生全方位、強有力的影響。

抑鬱情緒通常是由苦難所起，對待苦難，上帝與人持天壤之別的態度。聖經新、舊約中，貫穿著對苦難教導和應對的例子，對憂鬱和自殺都有描述，並記有上帝的親自參與和教導。聖經，可說是上帝對人間苦難的救贖書。所羅門是一個享盡榮華富貴的君王，他建聖殿，擁有無數財富和嬪妃，卻說：「虛空的虛空，虛空的虛空，凡事都是虛空……萬事令人厭煩……已過的世代，無人記念；將來的世代，後來的人也不記念。」（傳道書一 2 至 11）舊約中著名人物摩西、大衛、以利亞等，都經歷過無數苦難，也出現過悲觀、抑鬱、求死的心境。如先知以利亞，就有輝煌生命中黯然失色的一段，他有三次向上帝求死，說：「耶和華啊，罷了！求祢取我的性命，因為我不勝於我的列祖。」（列王紀上十九 4）約伯在被撒但攻擊得一無所有、體無完膚時說：「我為何不出母胎而死？」「我厭棄性命，不願永活。祢任憑我吧，因我的日子都是虛空。」（約伯記三 11，七 16）

可見世上一切的人，即使是先知，都會因為經歷苦難，產生悲觀、抑鬱的情緒。只是，信上帝與不信上帝，兩者之間的態度差異很大。正如聖經上所說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」（箴言四 23）耶穌基督為拯救世人，成了肉身，降到世間，蒙受苦難，最後被釘死在十字架上，第三日復活；祂用鮮血和生命替人贖罪（罪就是苦難的源頭），為世人立下榜樣。人若心中有主，有榜樣，有信仰和倚靠，面對苦難時，就會有力量應對。否則就陷入無奈、無望、生不如死的絕望深淵中，難以自拔。

3. 抗憂鬱對策——如何面對苦難

A. 看透苦難

丘吉爾在自傳中這樣寫道：「『苦難』是上帝饋贈給人類最好的禮物！『苦難』是財富還是屈辱？當你戰勝了苦難時，它就是你的財富；當苦難戰勝了你時，它就是你的屈辱。」在這方面，聖經上有許多說法。使徒保羅說：「只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。」「我為基督的緣故，就以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜樂的；因我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了。」（腓立比書三 7 至 8；哥林多後書十二 10）這種以苦為榮的認識，能把苦難轉為力量，打開抑鬱的心門。

B.卸下心憂

聖經彼得前書五章 7 節說：「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。」

C.勤讀聖經

聖經充滿了安慰和鼓舞的話，能把人消極的情緒提升為盼望和信心。上帝說：「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」（以賽亞書四十一 10）「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。上帝是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」（哥林多前書十 13）

人的語言蒼白無力，約伯受苦時，他三位好朋友圍著他輪流勸說了幾個回合，仍無濟於事。當上帝向約伯說話，真理的光就進入他的心靈，驅趕憂傷和黑暗，領他走出死蔭幽谷，見到光明，重獲喜樂。

D.降低欲望

要降低欲望，無論貧富苦樂都靠主安然度過，那就沒有失望、憂鬱了。使徒保羅說：「我無論在甚麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。」（腓立比書四 11 至 12）

二、自殺和憂鬱

從生物醫學角度看，憂鬱嚴重就會導致自殺。其實這不是必然的，憂鬱不一定導致自殺。憂鬱是情緒體驗，人人都會經歷，也是造物主所允許的；自殺則屬於意志、行為過程，是對生命的態度問題，是上帝所否定的。

生命和死亡是文學的一大主題，也是哲學、神學的根本分歧。無神論者尼采認為，有兩條路可以擺脫人生的煩惱和痛苦，一是藝術，一是認識（哲學）。但逃往藝術、認識之鄉的梵高、海明威、三毛、顧城、海子等文學家、藝術家，都是在絕望中自殺的，而尼采自己最終也進了瘋人院。

生存的痛苦、回歸的焦慮是人類的共同感，一個老農和一個富豪的悲哀與痛苦沒有本質的區別。「遇亨通的日子你當喜樂；遭患難的日子你當思想；因為上帝使這兩樣並列，為的是叫人查不出身後有甚麼事。」（傳道書七 14）你可以把自己完全交託給祂。哈佛的學者用兩位二十世紀思想家，弗洛伊德

（無神論代表）和路易斯（有神論代表）來探討人對生命及對死亡的態度。人都知道生命是有限的、短暫的，但卻都有強力追求永恆的欲望。弗氏一生一直被死亡的問題困擾，對死亡有著無比的恐懼並難以接受；而路氏卻能很平靜地面對死亡。兩種生命的模式，弗氏是憤怒地堅拒不信有上帝，只靠自我來應付所遭遇的一切；而路氏則是喜樂地相信，有一位慈愛、公義、信實的上帝在歡迎他。

聖經對生死有明確的闡明，不僅說明了人從何處來，並回答了人往何處去。這不僅是其他學問所不及而迴避的問題，更超越了道家的「出生入死」，引入了「出死入生」，給人永生的盼望。死亡不再是人生的終極，從根本上解決了人類對死亡的恐懼和焦慮。

上帝按照自己的形像創造人，每個人的生命都不再屬於自己，都是上帝精心設計的寶貝，祂所選用的器皿。任何人都不應失去對生命的尊重，更不能貽害生命。上帝看重生命。主耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音十 10）「人若賺得全世界，賠上了自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」（馬太福音十六 26）上帝視每個人的生命為至寶，不論貧窮富貴，健康病殘，都同等重要。「壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅。」（以賽亞書四十二 3）每一個信主耶穌的人，都是主用祂的生命買贖回來的；所以再卑微虛弱的生命，也被上帝看重，是有價值的。任何人都不應該認為，自己掌有生命的主權，可隨己意處理，更不能貽害生命。

信靠、順服上帝，是防止自殺的根基。「上帝若幫助我們，誰能敵擋我們呢？……誰能使我們與基督的愛隔絕呢？」因為保羅說：「我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與上帝的愛隔絕。」（羅馬書八 31 至 39）所以，聖經的教導能幫助我們「雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害。」因為我們的主與我同在，祂的杖，祂的竿都安慰我。（參詩篇廿三 4）

聖經上還記載了很多這方面的事例，如以利亞與約伯在痛不欲生時向上帝求死，而不是自行了斷，因為他們沒有與上帝隔絕。上帝是我們戰勝憂鬱和困難的依靠和保證。主耶穌說：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約翰福音十六 33）

聖經上不只一次地告誡：「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。你們要用堅固的信心抵擋牠……等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。」（彼得前書五 7 至 10）

以上所有上帝話語都體現了心理治療的一般原則—解釋、勸導、鼓勵、安慰等；因此，我們必須愛惜自己的生命，在艱難困苦、水深火熱時，也不要了斷自己。關懷在困境中難以自拔的人，不但符合聖經中的人生觀和價值觀，對於痛苦的人還有正面的作用。