

## &lt;&lt;我對自殺的看法&gt;&gt; 我一直沒有放棄希望 ?newo

瀛苑副刊

去年暑假，周遭有兩個人前後用同樣的方法結束生命，就是把機車牽到密閉的房間裡，排放廢氣，呼吸昏迷而死。這兩件事讓我對活著的意義有些想法。

聽聞了他們的理由，我好像並不覺得他們選擇離開有什麼不對，而且我也好同情他們的心情。儘管有人說，自殺是懦弱、是逃避、是承受不了挫折，可是，如果他就是不想堅強、不願面對、更不要風雨人生，那麼，死有什麼不對？也許對親友而言是殘酷些，而且是很殘酷，但我一想到莊子，想到人本來就是與自然運行的小生物，生生死死又如何呢？沒有人有資格批評別人有沒有資格輕生，因為誰也不真正懂誰的。

大三下學期經歷過好一陣子的低潮，幸好當時看見學輔組製作的傳單，才驚覺自己可能有憂鬱症的預兆，就是「好難過、都是我的錯」等等情緒，綁得自己喘不過氣。當時不覺得活著有什麼特別好，反而常有無端的恐慌。（不見得是事情多、壓力重的人才會有輕生的念頭，學生也容易為著無端擴大的負面情緒而輕生。）我在學輔組的諮商室裡，跟輔導老師談了自我肯定的問題；用日記不斷疏理各種情緒；向朋友投訴心情……究竟用了什麼方法、在什麼時候蛻變出來，也很難說得明白。唯一肯定的是，我一直沒有放棄希望。

每一個人的生命都會有一個完成，而我的生命需要一種靜靜的完成、靜靜的等待；什麼都是，也可以什麼都不是。我的生命不該是一個個痛苦的階段目標。當我沒事的時候，我為什麼要不安？整個環境靜靜地運行，地震也是無端地靜靜地來，怎能預期呢？既不能，則眼前靜靜的這一幕已是生命的所有啊！

2010/09/27