

人為什麼要自殺？ - 談自殺的動機和因素！

馬偕紀念醫院精神科暨自殺防治中心 鍾昭瑛 心理師

自殺的成因有其多元性，絕不是單一因素即可造成，

因此，在檢視自殺行為時，我們應該留意行為本身的複雜性，

別因此為自殺遺族帶來更多的負面壓力。

一個人面對生活上諸多的壓力或危機時，常會有「一死百了」或「就此解脫」的想法，但未必真的會出現自殺行為，然而，目前居高不下的自殺率，使得大家不得不正視與探討自殺的成因，在此概要的簡介許多不同的觀點，分述如下：

一、心理因素

Freud 的精神分析論，圍繞著人的驅力表達許多的見解和猜測。簡言之就是本能論。本能論中除了人有生之本能（愛和建設），也有死之本能（恨與破壞）。死的本能隨時會對自己敵意並採取攻擊和破壞，強烈時就會導致個體死亡。許多人認為自殺是對於不可忍受的環境所做的逃避行為，但是『自殺』與『逃避』不同於時間的永遠和暫時，既然個體總是不斷為自己創造環境為何要把自己安置在一個非用自殺來解決的狀況中呢？因此外在環境不足解釋，人的內在（潛意識）亦參與其間。

Honey 認為幼年期的恐懼、不安全感、愛的需求及罪惡感等複雜情緒，累積為怨恨。這些怨恨平時受到潛抑而成為焦慮（想視而不見，卻無法忽略；想要

表達又害怕傷害；不知如何是好！)。一旦怨恨加上攻擊和破壞，就構成向外爆發具有破壞力的攻擊力。(自我功能因而受到障礙，產生適應困難、人際糾紛、懷疑甚至被害妄想)若此時缺乏對象，或者無法對該對象發出時，就會轉而攻擊自身，導致自殺行為。

Menninger 則認為自殺具有三種因素：殺害的慾念(wish to kill)、被殺的慾念(wish to be killed)、死亡的慾念(wish die)。他認為殺害慾念來自於內心深處的破壞本能。這破壞性衝動若是被中和而融入建設之中期結果將不再是破壞或謀殺，而是創造和建設。假如生的要素不夠強不能完全中和破壞的傾向，則會以破壞為目的來表現。自殺就是當潛意識認定的對象和外界某種情況遭到剝奪時，殺的意念轉向自身所致。轉向自身的原因在於內射(仿同作用)機轉。

二、精神病理因素

自殺意念、企圖以及自殺死亡是否皆為精神疾病，在學理上尚未有定論，但是 Robins 等明確指出：每個自殺企圖者必有某種精神疾病。廣義而言，自殺是人類所表現出來的一種異常行為，既是異常行為就是不健康。但根據臨床上觀察的結果：「僅有 20% 左右的自殺企圖者有精神症狀的存在。不過精神疾病人的自殺危險率確實較一般人為高，特別是且憂鬱症狀。」

三、生理因素

生理心理學家認為自殺者的神經傳導物質出現異常可能是導致自殺的原因。

常見的假設如下：

1.Serotonin(5-HIAA)的代謝異常

憂鬱症患者會採暴力或自殘方式者的 Serotonin 的 5-HIAA 低於未自殺或不暴力者。

2.Monoamine-Oxidase 的代謝異常

Monoamine-Oxidase 較低者，其家族自殺盛行率高於一般的 8 倍。

四、文化因素

自殺率因種族不同而不同。例如 Kandrian 族中有一種特殊的習慣，即當婦人喪夫時，必須在丈夫的兄弟的幫忙下上吊自殺。其中與種族文化中羞恥感和重生觀念有關。兩者都與自殺率成正比。



馬偕紀念醫院自殺防治中心
Suicide Prevention Center, Mackay Memorial Hospital

五、社會因素

涂爾幹(Durkheim)提出自殺論，他認為自殺不能單獨以精神疾病、種族、遺傳、地理、模仿或其他心理因子或個人動機來說明。每一個社會都會按照其型態的結構與群體的組織，有其本身的自殺行為的群體意向。這種群體意向才真切地支配個人的自殺意向。

他一直強調社會規範和社會整合等社會因素，對自殺現象的影響。社會整合

度過強的社會容易產生利他型的自殺。相對地，社會整合程度過低的社會則容易產生利己型自殺。若依社會規範程度而分。規範程度過強容易發生宿命型自殺，而過弱則亦產生脫序型自殺。

他將自殺區分為三種形式：

1.利己型自殺(egoistic)

起源於個人的社會隔離感增加。過度的個人主義會造成社會約束力的薄弱而使個人對集體自殺傾向的免疫力減弱，於是個人對社會漠不關心或不當的捲入社會問題的結果。(名人的自殺：川端康成、三島尤紀夫)

2.利他型自殺(altruistic)

發生在個人密切整合於社會，或完全受團體所支配時。當社會約束力太強而個人主義太弱的情形下，人們往往為了負責任，在犧牲小我完成大我的前題下自殺。例如：第二次世界大戰的日本神風特攻隊。六朝時代孫恩、盧循的反亂，這是以道教為號召的宗教性反亂，失敗後，孫恩投水而死，但是他的徒眾們並不相信孫恩已投水自殺而死，反而認為孫恩是入水成仙，成為「水仙」去了，有數百名徒眾也跟著投水，或許我們會把他們投水的行為當作自殺，但是在他們的意識中，他們並不是「自殺」，他們沒有死亡，而是跟著孫恩成仙了。

3.脫序型自殺(anomique)

由於社會道德組織與社會均衡猝然發生動搖所造成的。社會規範處於不穩定，對某些個體的行為規範力減弱時，自殺行為產生。許文耀認為當一個社會秩序開

始混亂時，自殺的問題會應運而生，也就是說：人依附著社會產生一種重要的安全感，依賴著這個社會的次序來運轉。人的硬性才會相對地提升，安全感亦由此而來，一旦社會次序開始便亂時（所謂脫序），人依附的關鍵斷掉了，自然就不知所措了。

綜合上述觀點，自殺的成因有其多元性，絕不是單一因素即可造成，因此，在檢視自殺行為時，我們應該留意行為本身的複雜性，別因此為自殺遺族帶來更多負面的壓力。

※本文的完成，要特別感謝資深社工師陳韻的大力幫忙，熱心提供各種實質與精神的支持，在此表達我最誠摯的謝意！

參考書目

- 1.林憲 (1990) . «自殺及其預防» . 台北：水牛出版社。
- 2.陳宗仁 . «死亡、自殺防治與輔導»
- 3.陳一德 . «自殺防治～應從社會學或心理學做進路»
- 4.許文耀 . «精神病患的自殺防治» . 臨床心理通訊
- 5.林惠勝 . «尋求死亡的自主權»
- 6.余德慧等譯 . «心理衛生-現代生活的心理適應» . 台北：桂冠圖書公司
- 7.國立台南師範學院副教授
- 8.Durkheim Emile, 1951 Suicide New York :The Free Press 耕、生根。

