

可理解的自杀

——以大学生个案为例的心理动力学解读

蔡 远

(南京审计学院大学生心理健康教育与指导中心,江苏 南京 211815)

摘要:文章基于真实个案,从心理动力学的角度对自杀行为中的理性或可理解的成分进行分析。自杀在大学生群体中经常被主体意识或无意识地作为表达性的工具使用,其目的可能是为了逃离不可忍受的痛苦,或是为了维持和内部自体客体的联接,也可能是为了向重要客体表达攻击和报复。自杀并不是非理性的冲动,而是一种去功能化的自体在绝望的情境下作出的受限选择。

关键词:自杀;大学生;个案;可理解的;心理动力学

中图分类号: G448

文献标志码: A

文章编号: 1671-0479(2015)03-247-004

doi: 10.7655/NYDXBSS20150320

自杀本身是否是理性的和可被理解的,在精神医学界和心理学界就一直是争议话题。由于自杀者的现实检验功能受损,精神医学和经典精神分析倾向于将自杀行为看作是一种病理表征,即认为自杀的发生是精神异常的转归。但随着近年来对安乐死等话题的探讨,相关研究表明在美国心理学会这样的专业组织内部,认为自杀在一定程度上具有理性成分者超过了八成^[1]。简单地把自杀意图或行为归因于病理性的异常是一种将自杀污名化的做法,这种回避策略无助于对自杀者状态的理解。而在大学校园,日渐增多的自伤自杀个案和相对滞后的自杀相关研究已经成为高校心理工作者面临的主要困难之一,对自杀的发生发展过程的理解不足带来的压力放大了咨询师的焦虑,缩减了咨询师的容量。这使我们更易与学校其他部门产生共谋,单纯地将自杀归类为一种冲动的非理性行为,以便简单直接地加以处理。事实上,分析每个自杀危机个案中所具有的可被理解的成分,既是评估风险程度的现实需要,也有助于咨询师对案主的共情和后期咨访关系的建立。本文从心理动力学的角度着眼,从个案面临的外部应激和自体对内部冲突的处理方式这两方面探讨自杀中的可被理解的成分,其目的在于结合实际个案,描述性地构建自杀者语境下的内部心理活动,借以更深入了解自杀意念和行为的成因,并

找出今后咨询可能的工作方向。

一、不可忍受的痛苦

自伤或自杀经常被解释为对不可忍受的痛苦的一种应对方式。如果心理活动主要受到唯乐原则调节,并以消除不愉快的紧张状态为目标的话,从单纯的计算角度来看只要对当下痛苦的抽离欲望大于对死亡及其未知的恐惧,自杀作为一种选项即可成立。在语义学上,这个概念有两层涵义,“不可忍受”提示自体处理应激的功能可能存在障碍;而“痛苦”则指内部或外部刺激的性质,以上两个概念在心理活动过程中共同发生作用。本文关注的是后者,即诱发不同个体产生自我毁灭意图或行为的痛苦之间存在着共性因素是什么。首先,自杀意图或行为的出现一定伴随强烈的情绪唤醒,其核心是绝望的体验,更确切地说是被击垮和被困住的双重感受^[2]。个体面对着当前无法处理的困境,同时认为在可预期的一段时间内,这种糟糕的情况不会有所改变。此时当事人感觉自己是无力和无能的,如果事件本身引起了早期创伤性记忆的意识或潜意识层面的回应,情绪体验将尤为剧烈^[3]。在临床工作中,危机个案的来访者有时会试图将现在的处境与过往的经历联系起来,与修通式的自我理解不同,这种唤起方式展现的是长期的无助带来的苦难,并会在短时间内显著放

收稿日期:2015-03-26

作者简介:蔡远(1986-),男,江苏无锡人,理学硕士,助教,研究方向为基础心理学及心理咨询。

大负性体验的程度。以笔者的工作对象H为例,她具有典型的边缘型人格的特质,同时存在着冲动控制的问题,其来访目的是希望解决和舍友间似乎无时无刻不在的冲突。事实上,在大多数时候H采取的人际交往策略是不表达真实情感,而在内心对舍友进行想像中的攻击并进而取胜。在进行五次咨询之后,她在第六次咨询中把自己在宿舍与舍友的冲突与之前的成长经历相联系,内容如下:

“从小学的时候开始到现在,我就一直处不好和别人的关系,总是被抛在角落的那一个。有一点你说得对,这不只是别人的问题,我自己要负大部分责任,我可能生来就惹人厌。”

显然H意识到了某些一贯的模式阻碍了自己与他人的互动,但却还没有准备好去讨论更深处“我周围的人总是不断离开我,我希望他们对我好一点”的需要。这种场景再现般的前后关联自动地给出了一个内归因的、用来展现自疚的负性结论——“都是因为我不够好”,并加重了H无可奈何的宿命感。在之后的两周内,H出现了自伤意念,原因是她认为即使在学校心理咨询师的帮助下也不可能改变这长久以来循环般的困境。除了绝望和无奈的情绪体验,该个案还提示了痛苦变得无法忍受的另一个因素,即原有的回避方式或退行手段不再适用。H通过短期的咨询获得了不完全的自省,但这同时也动摇了她一直以来惯于使用的保护性防御,使她无法自动采取攻击(即使是潜在的)的方式减缓对自身的冲击,不得不去体验之前被漠视和抛弃的现实,这是咨询中时刻存在的一种难以回避的风险,能否及时发现和处理考验着咨询师的敏感度。

二、对“失联”的恐惧与自我价值感的受损

在对高校发生的高风险个案进行回溯的过程中,适性不良的亲子间依恋模式是很常见的状态,正如Holmes指出的,成年期的自毁行为是早期生活中破坏性关系体验的结果,安全感和容纳性的缺失直接造就了低阈限的情绪唤醒和碎片化的自我意识^[4]。在临床实践中,此类来访者大多会因为镜映的不完全导致心智化过程出现问题,从而在分离自身感受和他人对自己的看法时遇到困难,安全感不足亦促使他们在人际互动中不断试图打破界线,以此来满足和他人融为一体(却从未被抚养者回应)的原始爱欲^[5]。这种对保持与他人联接的强烈需求从另一面来看即对于失去联接的焦虑和恐惧,且其程度远较心智化过程顺利者为甚。需要指出的是保持联接的对象并非现实客体,而是经由内化产生的内部客体,容

纳性不足的抚养者作为一个可怕的外部客体在经过内化处理后变得不再那么具有威胁性。而为了与喜怒无常的他们保持和谐以维系实际脆弱的联接,来访者自小就熟练地运用着压抑和伪装在生活。正如在挂科后自杀未遂的男性大学生L谈到自己和家人的关系时所说的:

“我知道他们想要的是什么,所以我就把他们想要的表现给他看。但这一次的事情让我必须告诉他们我不敢说的事,我不喜欢这个专业,不喜欢这个学校,也讨厌他们要我走的路,一想到这个我就很害怕。在老家那里亲戚都把我当榜样教育我的兄弟姐妹,现在脸都被丢光了。”

L像木偶一样被其强势的双亲操纵至今,在他缺乏赞许的成长历程中父母似乎永远无法被满足。像许多类似个案发展出的模式一样,取悦父母成为了L的责任和目标,而这不可能完成的任务又使他反复受挫。在挂科之后,他担心与父母之间小心维系的联接会因为一门考试挂科而受损,更害怕自己不得不在解释挂科原因时把之前压抑的愤怒释放出来。这种对作为控制者的双亲发起的攻击尽管只是想像中的,却足以唤起L原本就潜伏的不安全感和对联接崩溃的焦虑。L本想要联系父母说这件事,最终却没有拨通手机,这符合Maltzberger^[6]对自杀者抵制和拒绝支持系统帮助的解释——自杀者对爆发性体验带来的失控的恐惧超过了求助于人的愿望,此时他们可能转向酒精或药物;也可能采用与内部客体对话的方式代替与实际客体的互动,L选择了后者,随后在想像的交流中确定他将不可能从父母那里获得理解。无论以上哪种方式,都将破坏自体的整合性,引发自杀意念的出现。在这种情况下,自杀意念暂时消解了焦虑和恐惧,作为一种强有力的非语言表达方式体现了与重要客体维持现有联接的愿望。

案例带来的另一层思考是L在陈述中提到了“丢脸”这个词,体现了其自我价值感受到了损害。笔者经常对危机个案在谈及感受和体验时用词的精准感到惊讶,在这里,“丢脸”提示了社会化过程中的文化因素起到的作用。翟学伟在其有关中国人脸面观的论著中着重指出了“面子”与“脸”的区别,其认为相对于面子具有的可交换性,脸的概念更接近于存在本质的因素,即个体的身份认同和归属感及其在社会结构中的位置^[7]。在中国文化传统中人们习惯于根据位置来确定自我的价值,L来自于一个边远省份的县城,考上大学使其在家族中处于了中心位置。然而现在L却面临着失去维系自己价值感的可能,并且其家庭本身,包括父母亲族也可能连带受到

损失。在这里,丢脸的后果等同于失去“容身之处”和“立足之地”,个体用以维持“阴”与“阳”的平衡被打破,这对个体认同的完整性和自尊具有摧毁性的作用,连带而来的罪疚感对自我价值体验也极具破坏性。

三、报复性攻击与重生幻想

如果说自杀者不惜肉体受损甚至毁灭也要竭力维持与重要客体的联接体现了爱欲的本能, Menninger^[8]对自杀动机的分析则直指人类潜在的攻击性。在展开讨论之前,先看一下大学男生 G 在自杀前留给父母的短信的片段:

“每次看到你们对我失望的样子我都特别难受,我这次实在是无法想像你们到底会怎么想,我没有办法再看你们那种失望的目光,我只能这么做。其实吧,我觉得活着挺累的,不仅为自己活,还要为别人活。”……“如果有来生我还做你们的儿子,这次我就先走一步。让我不要再受这些事情的烦恼。”……“请你们原谅这个不孝顺的儿子。儿子不孝,给你们丢人了!你们眼中满是期待,而我总是给你们失望,我保证这是最后一次了!好想再见你们一面!”

在 G 所遗留的片段中,除了上文提到的对重要客体关系受损的恐惧(无法忍受失望的目光),自我价值的破坏(给你们丢人了)以及随之而来的痛苦(累、烦恼)之外,还可以感受到一种潜藏的强烈情绪,G 没有在意识层面表达出来,或者说无法表达出来,相反,在短信末尾他使用了爱的意向(好想再见你们一面)来包装自己的愤怒和攻击。在体会到自杀者的攻击性之后,需要解答一个重要的问题,在自杀者的内部结构中,到底是“谁”想杀死“谁”?

Freud^[9]经由描述“丢失—寻回”的儿童游戏说明了婴儿会利用扔掉玩具来报复母亲这一重要客体离自己而去的行为,同时重新获得对自身的主动控制权。在很多自杀个案中也存在着类似的表达攻击性的心理路径,自杀者因为害怕来自强大客体的报复,或者是受限于焦虑和恐惧对攻击行为的抑制,唯有通过伤害自身这种避重就轻的方式来达成报复的目的并藉此宣泄破坏的冲动。在这种模式里隐含的逻辑是“如果我死了,一定有人会受到伤害”,自杀者的潜意识深刻理解自己的死亡对重要客体,尤其是抚养者的毁灭性作用。事实上,攻击对象并非是客体的全部,而是 G 的原话中那个会“感到失望”的、经过了内投作用形成的部分,该部分履行的是对自我进行控制、压抑乃至贬低的职能,从而被本我视为引发痛苦的原因。遗憾的是,对于象征化能力削弱

的自我功能而言,分辨整体和部分的能力是被冻结的,因而 G 无法将其分离出来,而只能把它视为整个客体并展开攻击。另一方面,要为自杀意图转化为行为铺平道路,Klein^[10]认为个体必须处在“非我”(not me)的状态,将自体进行客体化,从而获得一种对自身存在偏执和僵化的态度。这在与自杀者的咨询中普遍存在,自杀者在陈述自己的故事时如同在讲第三者的经历,一如 G 在短信前半部分中条理分明的表达,而其自我却处在一个抽离现实的状态。此时对自体,特别是身体意向的客体化,为实施指向自我的暴力攻击解除了限制,自杀者感到体内存在着一个敌对性的迫害者,从肉体上消灭它成为了摆脱痛苦最便捷的手段^[11]。在最后的步骤中,受虐者内心存在的强大的施虐者被唤起,原本就由攻击性组成的超我因为自体功能不良无法分辨出破坏冲动指向的是内部客体还是实际客体,而被统一认为是后者。既然如此,怀有攻击甚至谋杀意图的自己必须受到惩罚,罪恶感和羞愧感在加工下转化为“被杀”的愿望。在这三重因素的共同作用下,本我与超我达成了共谋,将自我,尤其是肉体上的自我作为了自杀这一变相谋杀的牺牲品。

值得注意的还有一点,即 G 所提到的“来生”概念。这个隐喻指向了回归母体借以获得下一次生命的重生体验,对自杀者而言这个幻想非常具有诱惑性。在这里,Clarke^[12]用来反驳自杀的理性而使用的“死亡是不可知的,所以无法思考其可能性”这一观点,反而成为了致命的许诺。正因为不可知,自杀者在绝望与无助中看到了可选的希望,即借由毁灭旧的、不好的存在来创造新的、好的东西。通过下一次机会,自杀者认为自己可以打破重复的循环,拥有更稳定的自我功能,建立更符合自己期待的人际间互动,或者单纯地比现在这个没有价值感的自己更好。从这个角度来看,在自杀者的语境下,潘多拉的故事颠倒了因果,潘多拉并非是因为好奇打开了盒子,只留下了希望;相反,她从一开始就知道希望在盒子里,而为了抓住这唯一的可能性,即使释放出再多的妖魔鬼怪乃至自我毁灭,身为自杀者的潘多拉也在所不惜。

四、结 论

自杀并不是理性与非理性的问题,也并不是单纯的病理学现象,它更像是一种由功能不良的自体对创伤性的体验、破碎的自我和不可预知的外界应激的失败的整合。相比于单纯的爱欲或者攻击性展现,自杀具有规律性的功能,很多场合下甚至能稳定地发挥作用,尽管结果也许是毁灭性的,但毁灭本身

就存在着表达性的意义。事实上,中国在历史上就是一个对自杀行为赋予了表达性意义的国家,文人会“以死明志”,武夫会“以死报国”,在权力游戏中落败者可能“一死以谢江东父老”,而在日常生活中受辱的草民也会“一死以证清白”。同样,在大学生的高危个案中,自杀经常被主体意识或潜意识地作为工具来使用,有时是为了逃离不可应对的困境,有时是为了在内部保持和重要客体的联接,或者是为了宣泄攻击性并完成一般情形下无法达成的报复。当然,更可能以上因素兼而有之。虽然自杀行为的发生无法预测,但这些个案具有的共性使它们的发展趋势可以被部分预见,这本身即说明了自杀在一定程度上是可被理解的。至于理性与否,如果一定要使用这个词,我会说自杀是理性的,但那是因为无法从多元的角度对内部和外部、自己和他者的区别进行觉察而导致的,将生命本身作为砝码来权衡利弊得失的、悲哀的理性。

参考文献

- [1] Werth JL, Liddle BJ. Psychotherapists' attitudes toward suicide [J]. *Psychotherapy*, 1994, 31 (4): 440-448
- [2] Hargus E, Hawton K, Rodham K. Distinguishing between subgroups of adolescents who self-harm [J]. *Suicide Life Threat Behav*, 2009, 39(5): 518-537
- [3] Van der Kolk BA, Perry JC, Herman JL. Childhood origins of self-destructive behaviour [J]. *Am J Psychiatry*, 1991, 148(12): 1665-1667
- [4] Holmes J. The search for the secure base: Attachment theory and psychotherapy [M]. Hove: Brunner-Routledge, 2001: 20-24
- [5] Fonagy P, Target M. Attachment and reflective function: their role in self-organization [J]. *Dev Psychopathol*, 1997, 9(4): 679-700
- [6] Maltzberger JT. Self break-up and the descent into suicide [M]// Briggs S, Lemma A, Crouch W. *Relating to self-harm and suicide: Psychoanalytic perspectives on practice, theory and prevention*. 2nd ed. New York: Routledge, 2001: 38-44
- [7] 翟学伟. 中国人的脸面观: 形式主义的心理动因与社会表征 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2001: 42-46
- [8] Menninger KA. *Man against himself* [M]. New York: Harcourt, 1938: 9-14
- [9] Freud S. *Beyond the pleasure principle* [M]// Strachey J. *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. London: Hogarth Press, 1966: 3-4
- [10] Klein M. *Envy and gratitude and other works* [M]. New York: Basic Books, 1957: 64-68
- [11] Maltzberger JT. Confusions of the body, the self, and others in suicidal states [M]// Leenaars A. *Suicidology essays in honor of Edwin S. Shneidman*. Northvale: Jason Aronson, 1993: 150-152
- [12] Clarke DM. Autonomy, rationality and the wish to die [J]. *J Med Ethics*, 1999, 25(6): 461-462

Understandable suicide in cases of college student from psychodynamic perspective

Cai Yuan

(Mental Health Education and Guidance Center of College Students, Nanjing Audit University, Nanjing 211815, China)

Abstract: This article attempts to analyze the rational or understandable factors in suicidal behaviors from psychodynamic perspective based on real cases. Suicide is utilized by subject consciously or unconsciously as an expressive instrument among the college students to flee away from unbearable pain, to maintain the relationships with inner self-objects, or to represent aggression and revenge to prime objects. Suicide is not an irrational impulsion, but a limited option which is made by dysfunctional self in a hopeless situation.

Key words: suicide; college students; individual cases; understandable; psychodynamics