

逃避型人格障礙

心之旅程

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

W來的時候帶着多封信件，那是他之前見過的心理學家的轉介信和心理測驗報告。我是他面見的第十個臨床心理學家。

W獨居，在實驗室工作，大部分時間都在做實驗，不大需要和人溝通。他做這份工作已經3年，但他和整個實驗室的人都不熟悉。或者更清楚一點說，他多年來一個朋友都沒有，他可以沉默得一整周都不說話，除了來到我的治療室或偶然回家探父母的時候。

W有很坎坷的童年，基本上是被嚴重忽略的。小時候他只和弟弟較親近，和其他人則幾乎不怎樣交流。除了姨媽未結婚前比較多照顧他，給他一點家庭溫暖外，他的主要照顧者——外婆，經常責備他。外婆嫌棄他爸爸學識少、賺錢能力有限，經常給他面色，也常用粗言穢語罵他父母。他自小便沒有朋友，只和弟弟玩。

「我試過整個小四在學校都幾乎不說一句話，老師以為我耳朵有問題。」

W說這些過去的時候很驚扭，整個過程幾乎是用手覆着自己耳朵在說話。他明顯很緊張，很多重複的肢體動作，但如果我指出他

▶ W有一部分的他是一個惡霸，專門霸凌別人。

緊張，他就會更緊張，立即移開視線，身體更加收緊，忙着否認他有覺得緊張。有關他的童年往事，幾乎是因我的追問才會被談及的。因為他真正有興趣談的，是他3年前失業的恥辱。

「扮工」半年

「我那份工作，因為請假太多被辭退了……自此我便不敢在繁忙時間上街，我

怕遇見熟人，被問及我最近怎樣了，我怎麼跟人說起我被炒了呢？」

「為什麼你要請假？」「因為我覺得很大壓力……我做不到上司的要求。」

「是上司警告你了嗎？」「……沒有。只是我實在受不了。一開始了請假，就不停請，結果我自己不知怎樣和人交代為什麼總是生病呢？於是又要繼續請……」

他自從那份工作被辭退之後，走路常看地面以避免被人看見。如果可以選擇，他不會在人多的地方出現，深怕有人知道他的恥辱，他覺得別人看不起他，在恥笑他。他失業時還未獨居，失業了半年，天天外出扮上班，連家人都不知道。

「因為我不知道怎樣交代。」這是W說得最多的話。

W有逃避型人格障礙，他會用盡方法去逃避人際關係中可能帶來的不適，他極端地害怕被批判，雖然他的社交經驗很少，但他堅定地假設了別人因為他3年失業了而看不起他，心裏輕視他。當然，他

已經有10年的治療經驗，他早就知道自己這個診斷。

本來知道自己的問題所在，應該是件好事；但由於人格障礙會廣泛地影響着一個人，包括治療。所以在治療室內，要跟他落實地談一件事情，都是很困難的，因為他會逃避談及細節，而是重複地訴說差不多的事情。當我花了一點時間和他回到過去悲傷的童年中，捍衛5歲時被外婆情緒虐待的時刻；跟8歲的他交了朋友；也重溫了姨媽這個唯一給過他溫暖的人的愛，他流淚了。

內住惡霸

內心真實的感受被觸碰了。他的狀態愈來愈穩定，在治療中的焦慮表現也愈來愈少。

同時，他用電郵轟炸我的郵箱。一周裏寄十來個電郵，內容大部分是批評我的治療不夠有效，浪費了他的時間，沒有虛心聆聽等等。當然，少不了批評他過去的

◀ 有些患逃避型人格障礙的人會盡力逃避人際關係中可能帶給他們的不舒適感。

9個臨床心理學家怎樣不濟。當我向他確認這一個部分的他，是一個惡霸，專門霸凌別人時，我讓他坐在一張椅子上去責備所有心理學家。他把他的怒氣表達了，罵了一些頗難聽的話。

「惡霸你為什麼在這裏？你對W有什麼幫助？」我問。

「如果我不在，他是一堆垃圾。」

「你是說，因為你在，你罵其他人，他就比較好了嗎？」

「我讓他不必為自己負責任！」

經過重重複雜的練習，當W看見這個惡霸如何以逃避責任來保護他的自尊，同時也在內心霸凌着自己，他才真正為自己的治療負起責任，而不是利用治療來逃避責任。慢慢地他認識到，他的強烈羞恥感，其實有很大部分來自這個內心的惡霸，而不是他長久以來以為的，別人對他的輕蔑。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。

