

# 逃避型人格障礙

我與軒見面已超過半年，經常被要求的是「你聽我說……」。

軒可以不斷重複描述他的失意，考試考得不好，無法升職；和同事關係不佳，上班總是害怕跟人聯繫，會盡量低頭不望別人。

當邀請他定下治療目標，去克服這些社交障礙時，他就說出另外20項他想改變的東西來。

「你聽我說吧。我不止這樣要改變，還有……」驟聽起來，軒好像很有動機去改變，畢竟這是他第三年尋求心理學家協助去走出困局。可是，一些早期目標被達成了，他的反應是：「那也沒什麼。」「我還是在工作場所沒朋友。」「我考試失敗了，你說怎麼辦？」

我問他：「考試失敗了，那又會怎樣呢？」



▲個案中的男子上班總是害怕跟人聯繫，會盡量低頭不望別人。

「別人問起，我都無地自容了呀！」他理直氣壯地說。

所有的失意，基本上都連繫到一件事——我被人看不起。軒極度擔心別人對自己的看法，因此幾乎任何社交都是他的壓力來源。他總是避免跟人親近，同時覺得很孤單。在治療室，最常聽的是他問「你為什麼不聽我說？」

我讓這部分的他坐在椅子上說話：「你好像很重視要不斷說話，即使話已說過好幾遍了，你仍然覺得必須再重申，你為什麼這樣做？」

「我怕你聽不到。」「可是我已經聽到了啊！X和Y不是已經說過好多次了嗎？」

「我怕你不明白我的擔憂。」「如果明白了也只是改變的起步，你不斷尋求確定被聽懂了，那又怎樣？」

「我比較安心。」「所以，在不斷重複地確定自己被聽見的過程中，你覺得比較沒那麼焦慮了？」他點頭。「因為感覺焦慮得到舒緩，所以有點控制感是嗎？」他點頭。

「如果真實的進步，需要我們在現實中面對那些焦慮感，直至它慢慢減退，而不是透過治療對話來達到呢？」

軒習慣用這種以確定自己被聽見換取控制感的方法來應付焦慮，不但令他在治療過程中小看了自己的進步，在日常中也使他的社交焦慮延續。這情況持續經年，成為他逃避所有與人接觸的可能，成為逃避型人格障礙。

作者為註冊臨床心理學家

[www.mindfully.hk](http://www.mindfully.hk)