

強迫型人格障礙

心之旅程

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

G被太太帶來診所，太太說G有強迫症，可是兩人說着說着，太太哭了，G倒是挺平靜的。

G的強迫症症狀有點特別，那是一種對身體感覺超敏感的強迫症，它令患者對某種身體感覺特別專注，而患者需要重複某些行為，例如將地方抹拭多次、腦裏重溫醫生的說話等，直至自己感覺平靜下來，否則就會非常不安。而令太太感到很困擾的部分，是G經常向她尋求認同。

「這部分看起來有點紅，是嗎？」

「你覺得這粒突起的東西會不會是癌症？」

這樣的問題，G可以每天重複問她十來次。

G同時有輕度疑病症的症狀，每兩個月便要去見家庭醫生，但從來不用吃藥，主要是等家庭醫生告訴自己：「應該沒事的。」那麼G便可以好好記錄醫生提出的根據，好讓自己在覺得身體感覺有點「特別」時，可以在腦袋裏重溫，那也是強迫症的一部分。

G是很服從而守時的個案。他次次準時應診，也要求準時離開。雖然是太太要求他來的，但他在治療中很投入，說話總是平穩又準確，很少情緒起伏。我看他的自律能力高，跟他練習了靜觀，他真的能

馬上跟隨建議，天天花45分鐘練習，所以一個月下來，他說覺得自己輕鬆了許多。

強迫症的症狀稍微減輕，問太太問題的次數也減少了，太太頗開心。但G還是會天天思索一下自己有沒有患上癌症，也會花幾分鐘回想醫生的說法，每兩個月見一下醫生。雖不至於令他失去工作能力，但就是持續這樣。

最怕驚喜

我邀請他談談他的過去，他提到做護士的媽媽是超級愛整潔又嚴厲的。例如



▶ G危機感不正常地高，擔心如果突然打仗他要能成功逃難，所以他必須每周堅持跑步三次、做健身兩次去保持身手。



▼ G患有強迫型人格障礙，喜歡規律的生活，所以他每周六都在相同時間去同一間餐館吃同一款食物。

家裏經常會聞到漂白水的味道（在沙士前啊）、只要G一有什麼做得不夠完美的事情，都會受到責罰，有時是體罰。

「例如琴練得不好啦……考試成績不好啦……之類的事情。」

G本身是獨立的會計師，從小到大都習慣很規律的生活，每天的時間表幾乎都是填滿的。

「我喜歡這樣有計劃，事情才會順利。」

「那要是別人給你一個驚喜，你會……」

「噢千萬不要！我最怕驚喜！」

能預期的生活節奏讓G有安全感，因為他喜歡事情百分百跟着他的預期發生。所以，他每周六都在相同時間去同一間餐館、吃同一款食物。「因為省下時間選擇，而且一定是這個味道！」

其實，G同時患有強迫型人格障礙。他的生活重視的是效率而不是快樂。他喜

歡獨自工作，因為事情必然在他掌控之中。他喜歡家裏的東西整齊，意思是跟足他的要求來擺放，以致跟他一起生活的太太感到很不自在。他們沒有子女，理應活得比較自由自在，但如果太太突然想去沙灘走走，G是不會奉陪的；隨心所欲好像從不在G的字典中出現過，而且，G很少表達情感，有時讓人覺得他理性得像機械人一樣。

超級自律

在強迫型人格障礙背後，是G對自己隨時會受傷害的焦慮。

他的危機感不尋常地高，作為戰後成長的第二代，他所擔心的是如果突然打仗了，他要能夠逃難，所以他必須保持每周跑步3次、做健身兩次的身體鍛煉，以保持他的身手；在他的世界裏，保護自己是頭號任務。而G自從媽媽在他35歲時提醒他「小心患上癌症」，他便開始天天注

意身體的「特別」感覺，並思考自己有沒有患上癌症。

當我分享了強迫型人格障礙的資訊給G時，他恍然大悟。「是啊這就是我啊！我現在明白為什麼自己總是覺得與人格格不入了。」

此後，他比較能理解太太的辛苦。但他堅持自己的生活模式是沒問題的，「人人都應該學我一樣自律」。但他願意讓太太舒適一點而繼續努力減少向她尋求肯定的次數，後來也同意太太自己單獨前來面談，讓我協助太太處理她的壓力。

人格障礙的患者不一定有很強接受治療的動機，特別是他們本身的情況並沒有對他們自己造成很大的困擾。不過學習一些新技巧舒緩症狀，讓他們比較能夠體諒枕邊人的心情，也是心理治療可以提供的協助。

註：故事中的物、背景不代表真實個案。