

# 強迫症與屈從討好

## 心之旅程

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

在診所裏見過不少強迫症病人，康卻是不易看出來的一個。他年輕、隨和、風趣，雖然也有很緊張的時候，但整個人來說就是挺自然舒服的。他初來的時候，我心裏很驚訝他有頗嚴重的強迫症。

和很多強迫症患者一樣，他每天洗手很多次，每次至少兩分鐘。這還不誇張，最耗時的是，他每天花一個多小時洗澡和一個多小時去大便，後者主要的時間是花在清潔上面。

大便後他總是覺得還抹不乾淨，心裏有一套很嚴謹的程式去抹屁股和檢查是否清潔妥當，而且，期間會異常留意肛門的肌肉感覺，一感受到好像有點收縮或什麼的，他就要把清潔程序重新來一次，「因為怕有糞便遺留在肛門位置。」

這至少3小時的日常，令他大學畢業後整整一年都不敢找工作，也盡量減少外出見朋友。

「如果在街上要去大號怎麼辦？況且，每次一出街都要由頭到腳好好洗一次，好麻煩啊！」

能夠再次享受和朋友聚會和找工作，就是他對康復的期待。

因為康的社交生活在這一年間大大縮小，同時和父親同住的他，經常和爸爸因用廁所而爭執；父親不明白強迫症，他覺得康是意志力薄弱，自控能力太差，所以才會上癮一樣地清潔自己的身體。於是，父親會經常批評他的強迫症行為，二人的衝突愈演愈烈，有時還會去到動手的邊緣。

### 太過軟弱？

要教育康的父親認識強迫症，體諒康的情況是很困難的。因為他非常主觀，有

時好像完全沒法聽進說話一樣。他認為心理疾病是因為一個人軟弱而有的，這些回應，通通增加了康的羞恥感和憤怒，更不利於治療。

「如果康感冒了，身體發燒，四肢無力，你會責備他為什麼不起來嗎？」

「不會。」

「是啊，因為這是病徵來的。用特定的方式清潔屁股和洗澡，也是強迫症的病徵啊！他不會一輩子有這個病的，現在他需要一點時間來康復，復元了病徵就會消失。」

「嗯，我常跟他說，做人要有點意志力，連小小事都控制不到自己，他日怎做大事？他這個人太膽小……（下刪30字）所以我就說，他為人那麼軟弱不成。」

這種對話，無限輪迴。

### 完美主義

康是在這種被無心羞辱的情況下長大的。媽媽在他10歲時就走了，剩下爸爸拉扯着他長大。父親教養嚴苛又喜歡說教，動輒就說上一小時，康只好閉嘴讓他快快說完省事，因為反駁只會帶來更多的教訓。慢慢地，康心裏起了一個厚厚的「繭」，把自己的感受都關起來，給人隨



有強迫症患者一天洗手很多次，每次至少兩分鐘，加上洗澡和大便後的清潔，每天已用了3個多小時。

和、無所謂的感覺，其實心裏很壓抑。

很多患有強迫症的病人，都有完美主義和情緒壓抑的傾向。

在康的身上我看到的，更多的是「屈從討好」(Subjugation)的傾向。康在人際關係中，經常害怕被別人拒絕，他常討好別人，心裏感到羞恥。他說，他有強迫症之前也會有時很害怕見人，因為人際關係會讓他覺得自己被綑綁。

他有表達自己需求的困難，好像總是不能拒絕他人的要求。例如朋友說去那裏玩，他不想去，但會不好意思提出。他勉強自己應承然後又會臨時「甩尾」，間中令朋友們頗生氣。

其實有時他也不知道自己想怎樣。

他好像忙於回應生命和人際關係的要求，很少感受到自己的需要，常覺得被控制，心裏有很多沮喪感，有時會投射憤

怒到他人身上，成為一種頗不健康的表達方式。

### 不能拒絕

我在跟他做傳統強迫症的暴露法之前，花了幾節跟他做椅子練習(Chairwork)，讓他坐在不同椅子上，扮演不同部分的自己，他認出了那個經常批判自己的部分，像極了有高強控制慾、習慣性羞辱他的父親。他慢慢意識到自己一直為了維持和平氣氛而默不作聲，在家裏，表達自己是從不被鼓勵的。他在內心內化了父親，長期打壓自己的表達需求，心底有一部分也認同了，自己是不值得被接納的，以致人際關係上都常覺得不能拒絕(Say No)。

這時我邀請他練習靜觀，讓他與自己心裏的沮喪感和憤怒感受，建立比較良好

的關係。當他可以連繫這些感覺時，他就很快在朋友關係中有了躍進，他開始慢慢練習拒絕、設立界線；漸漸地，他內心那個父親聲音開始縮小了，現實中真正去應對爸爸的批評時也就變得比較容易。當我們開始暴露法的練習時，他進步神速；不用很久大便的時間縮短至20分鐘，他準備好去找工作了。

我們繼續運用靜觀練習，並以Zoom會面，陪伴他在家中執行暴露法練習，當他看見自己受強迫症和人際關係所困愈少，對自己的信心也愈多。

在找到理想工作後，他已經可以自由選擇，到底要花一小時還是20分鐘來洗澡或大便了，工作場所裏也沒有人知道其實他是強迫症患者。

註：故事中的物、背景不代表真實個案。