

追求完美 近乎苛求



文 / 沈裕智 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任

張先生在一家私人機構擔任中階主管，由同事陪同來看診。進來診間後，訴說自己最近心裡很煩，睡不著，吃不下，覺得機構裡好像每一個人都在跟他作對！

「每一個人都在跟你作對？你最近一定過得很不開心嘍！怎麼回事？」我說。

「最近有個新的計畫案，是個升職的機會，我希望屬下把這個計畫案做到最好，可是我都叫不動他們！他們私底下都說我太挑剔了，還在「臉書」(Facebook) 上一起罵我，被我不小心看到，心裡好難過喔！要求把事情做到最好，難道錯了嗎？」張先生說。

接下來的幾十分鐘，張先生鉅細靡遺的點名「他們」的懶散、推託、不積極、不團結、不肯配合……（我真是佩服他數落人的功力，完全都不用停頓）。會談中趁空檔插了幾句話和他交談，逐漸排除了以怪異想法為主的精神疾病，如妄想症，精神分裂症等疾病；也排除了躁鬱症的可能性。

看起來，張先生不把「他們」都念一輪是不會停止的。這時，一通張先生的重要電話中斷了會談。趁他到診間外接電話，我請陪同來的同事說一說張先生在公司的情況。

「要不是考績在他手上，我才不想陪他來呢！其實我也有在「臉書」上罵他，只是我用太太的帳號，他沒有認出來。」同事說。

我聽了差點笑出來，原來你也是張先生口中的——「他們」。

「每份我們完成的文件，他都要一字一字檢查。只要有一點點差錯，哪怕不過是文件中的錯別字，他也要整張作廢。然後鐵青著臉，把排休的同事 Call（叫）回來完成，接著再聽他嘮叨一輪。」同事說。

「他永遠繃著臉，不苟言笑。同事們最怕跟他共事了。他的世界裡處處是『一定』，處處是『不可以』。」同事也說。

「要他授權給別人，就像要他的命。他根本不放心他以外的人所作的任何

事。即使一切自己來，他還是不放心，一份計畫書可以改上幾十次，只要有瑕疵便全部重來。每次重來，同事們又要按照他的新想法，積極努力的『配合』完成。」同事還說。

「要是遇到工作有變動，或是老闆臨時交付什麼，這時我們皮就要繃緊了。他會瞎忙一些跟變動無關的小事，把作業標準修得更難做事，也會盯我們盯得更緊。」同事接著說。

「他的效率一直高不起來，時間就在猶豫、檢查、重頭再來之間飛逝。他只是把臉繃得更緊，更拚命工作。我們也跟著瞎忙，經常加一些無謂的班。」同事又說。

「一開始，同事間還蠻樂觀的，還願意配合；想說等他升職後就管不到我們，大家努力想把這尊嘮叨的惡魔送上高層。可是老闆好像只把他當棋子，即使他常參加高層的活動，也配合去海外進修領半薪，但每每升遷時都不是他。」同事最後說。

「看起來，好像該來看門診的是長期被欺負的你們！」我說。

「醫生，我們還好啦！因為有共同的敵人，大家可以互相取暖。不過這是一種精神病嗎？」同事問。

剛好張先生接完電話回來診間，一坐下來，跟我說：「醫生，你就開點幫忙睡覺的藥給我就好了，我應該只是被『他們』氣到了！」

「好像很少聽你說『我們』？明明你們不是在同一個機構嗎？你好像刻意要把自己跟『他們』分開！」我說。

「醫生，管理學我也是很熟的好嗎？什麼你我他！『他們』真的只能用一句話形容——朽木不可雕也。或許我比較急，但我都是為公司好啊！」張先生說。

「看起來個性上好像有一些空間可以做調整，能不能抽個時間來做個性格的測驗？」我問。

「再說吧，醫生！你的藥開好了嗎？我趕著回公司！」張先生說。

後來，張先生沒再回診，當然性格測驗也就不了了之。

不知變通、猶豫不決、僵硬、固執、力求完美卻迷失在無關緊要的細節，這就是「強迫性人格疾患」患者生活的寫照。可惜人格疾患並無特別有效的治療方法，通常需接受心理治療找出根本的原因。也可同時在治療的過程中，跟治療師習得較成熟的人格。

一個人為什麼會變成這樣？一種可能的解釋是：內心潛在一種「不被喜愛」的恐懼，因此急於表現以證明自己值得被愛。又會擔心犯錯而被「放棄」，所以抓緊舊有的規則不放，不敢嘗試。也因此得失心太重，面對抉擇時，畏首畏尾，難以下決定。一旦有突發狀況、沒有規則可循時，就會焦慮到無法自己。

如張先生，強迫性人格疾患多少也有其優點存在，如認真、守規矩、擇善固執、值得信任，讓他坐到現在的位置。只是漸漸地缺點會遠大過優點。倘若能及早進行治療，減低固執、猶豫、過度拘泥細節等不適切行為，發揮穩定、值得信賴、勤奮等優點，甚至可能就此改變張先生的一生。🌱