



薛西弗斯的折磨

文 / 林喬祥 花蓮慈濟醫學中心精神醫學部主任 慈濟大學精神科助理教授

坐在電腦前面撰寫深度報導的新聞工作者曾先生，寫著寫著寫到某個段落，左手小指才鍵入「Q」，腦海裡立刻連結到一個髒字，他突然覺得怎麼這麼髒，而且這樣的念頭似乎是怎樣也揮之

不去，他掙扎了一會兒最後難受地按下刪除鍵把好幾行字刪除。剛剛感覺鬆了一口氣，但是腦海緊接著又閃出了「全部都弄髒了」的念頭。他激動地把剛才完成的部分，還有之前花了好幾天寫出

來的整個章節通通都刪除了。全部刪完，一個字也不剩，曾記者還是覺得很髒，連碰到鍵盤的手都髒了，趕緊起身衝到浴室去洗手，一直反覆地洗手，用力地搓

曾記者第一次來到診間，是因為他覺得與女友的關係變得緊張，女友說他整个人變得跟以前很不一樣，而且他也覺得很鬱悶，因此他決定來精神科求診。那次門診中，我和他談到影響他的情緒和他們關係的可能因素時，他提到了上面這樣的一個狀況，而且強調這只是許多類似狀況中的一個。聽著他的敘述，其實也就不難去理解他會鬱悶、和身邊一起生活的人的關係會緊張的狀況了。

讓曾記者困擾的是典型的強迫症症狀。強迫症會出現一些反覆的行為或思考，和一般的「習慣性」不同的是，強迫症症狀會有所謂「自我不協調」(ego-dystonic) 的特徵，也就是患者會出現一股焦慮驅使他們重複做或想某件事，例如：反覆檢查門窗瓦斯是不是關好了；反覆洗手或清理環境；不斷數算磁磚的數目等。只是在預備做或想到的同時，心裡會有掙扎，但是當他們抗拒著不去做或想時，內心的焦慮感會越來越高，當他終於忍不住這樣的焦慮去做或想的時候，一開始的焦慮會消失，但是很快地他會突然發覺自己剛才那樣做「根本沒有意義」。

類似這樣的狀況會反覆地發生，患者可能會出現憂鬱情緒，生活作息和工作可能會受影響，因為症狀而形成對環境的要求，例如：不能忍受髒，甚至要一塵不染，也可能影響人際關係。

瞭解了大致的情況後，我跟曾記者說明了目前對強迫症的瞭解，也討論了我們都覺得可行的處理方式，包括了藥物以及非藥物兩方面。就生理層面或藥物而言，目前精神醫學上的經驗跟瞭解顯示，引起強迫症的生物學導因之一可能和憂鬱症一樣，是與稱為「血清素」的一種腦部神經傳導物質的功能低下有關，因此抗憂鬱與強迫症的藥物便是針對血清素來改善，不過兩者的服用劑量不同。雖然，一般人對於精神科的就診和精神藥物的使用難免有所顧慮，但是或許是深受這些症狀困擾，也或許是我的說明讓他感到放心，我們的共識是先開始使用藥物治療，等症狀改善後再對相關的情形進一步探討。

服藥一段時間後，曾記者原有的情緒低落、煩躁、易怒狀況已經好轉，而強迫思考的念頭也改善了，與女友的關係也漸漸回復。但是，問題的源頭還沒有被處理到，強迫症還不算治癒。

因此，當曾記者某次例行性地回診時，我跟他談起：「有沒有準備多了解這樣的症狀反應了什麼？」我這樣問他，是想瞭解他對「心理治療」的認識

跟意願。除了前面所講的生物醫學的解釋以外，心理治療的理論（特別是精神分析），也對強迫症發生的原因提出了心理學上的假說，可以做為我們進一步探討這個問題的依據。不過，進行心理治療之前，先得評估患者是否有動機多了解，是否願意碰觸一些可能有關的內在心理議題，是否願意與我一起去深入探究這些強迫反應背後的意義？而且我

也要試著讓患者了解，進行這樣的治療除了進一步瞭解自己之外，並不是打包票把病症治好。當我看到曾記者的情況改善了，而且更能夠溝通時，我才開口提問。

精神分析的理論對強迫症狀的發生提供了一個迥然不同於精神藥理反應的理解途徑。在心性發展的過程中，一些自我難以容忍的衝突、矛盾或慾望會進入

強迫性精神官能症，簡稱強迫症，是屬於焦慮症的一種。強迫症的表現可能很輕微可能很嚴重，但是若症狀嚴重而不治療，可能摧毀一個人的工作與生活。

許多人認為強迫症很少見，但是其實許多人是隱忍而不尋求治療。根據估計，罹患強迫症的機率為每一百人中有二到三位，這個比例高於精神分裂症、躁鬱症、恐慌症，大部分在青少年或二十五歲以前發病。

主要症狀：

一、強迫思考：

強迫症患者心中常會有自己不想要的重複想法、影像或衝動。持續害怕自己或心愛的人會受到傷害、認為自己得到可怕的疾病、超乎尋常的將事情做得對或完全等等。病人不斷地經驗到如：「我的手好髒，我必須去洗手！」、「我可能沒關瓦斯！」或「我會傷害我的小孩！」等等強迫性的想法，因此而產生高度的焦慮，困擾不已。

二、強迫行為：

在強迫思考之後，跟著來的就是強迫行為。強迫行為可以暫時降低強迫思考帶來的焦慮，但是也因此而不斷地強化去執行強迫行為的動機。最常見的強迫行為是清洗與檢查，其他症狀包括：算數字、收集物品、排列整齊，這些行為一般是想免除對自己或他人的傷害，或者無法擺脫的不合理的責任感。

建議有強迫症狀的人，能保持對於症狀改善的信心與動力，尋求合格的治療師，敞開心胸克服強迫症狀。

所謂的「潛意識」，自我平常並不會察覺這個具有威脅的部分。但是在某些特定的情境下，某些因素不經意碰觸到一個很強烈的潛意識（常聽到的伊底帕斯情結(戀母情結)就是一例），「自我防衛」機制就會被啟動去壓抑它。

而強迫症狀，可能就是自我防衛機轉的過度運作的結果。似乎是藉由對乾淨、秩序、精確數字的完全掌握，就能夠把令人不安的衝突、矛盾或慾望壓制掉。而這「完全掌握」的企圖也就形成了反覆、過度的行為與想法，也就是強迫的症狀。古希臘神話中的人物——薛西弗斯(Sisyphus)，可謂強迫症的典型代表。被諸神詛咒的他，終其一生只能在地獄中不斷地推著巨石上山，然後又讓巨石滾下山，再繼續重複地推巨石；這種徒勞無功、毫無指望的苦役，可說是一種最可怕的刑罰。而在這紛擾的社會角落，又存在著多少位薛西弗斯，承受著無盡的巨石的折磨？！

如果能夠透過心理治療的過程去瞭解那令人不安的衝突、矛盾或慾望，或者瞭解這些衝突、矛盾或慾望未必須如此不安，而能加以面對，或許就不再需要那樣過度的自我防衛，強迫的症狀會減弱，甚至消失。

每一個患者都有選擇合適自己醫療的權利，當然也包括選擇是否面對他的問題，或如何面對。身為精神科醫師或心理治療者，心理治療是我與患者一起探

索、理解困擾的方式。治療者所扮演的並不是全能的答案提供者，而更像是個登山的嚮導。藉由經驗的累積，在探索內在心理世界的這個旅程中，我嘗試著去提醒不同的時候或狀況裡必須注意的事情。路程上，一起面對可能的雜草叢生或滿佈棘刺，也一起感受柳暗花明或峰迴路轉。

經過了多次的討論，曾記者正準備著啟程探索自己的內在世界。雖然準備的時間很久，不過這是必須要的。畢竟一個人不能替代另一個人去走他的旅程，因為，即便走完了也是屬於治療者的旅程而不是患者自己的。

我經常面對患者或學生問：「心理治療是怎麼發揮作用的？」其實，我也經常這樣問自己。不過，坦白說，到現在我似乎也還沒能給自己或別人一個完整的答案。倒是對於像曾記者這樣的強迫症患者，幾年前奧斯卡影帝尼克傑克森在電影「愛你在心口難開」(As Good as It Gets)裡，演活了一位走路一定不能踏到地上的線的強迫症患者，給了我一些些提示。在電影裡，主角最後因為深刻感受到自己發自內心地愛一個人，而在不知不覺當中跨上了那條線，而克服了那個一直以來揮之不去的困擾和恐懼。「愛」與「被愛」也許就是答案，心理治療是這樣，其它的治療我想也是吧！