

强迫型人格的心理特征

常常听见身边的人以“强迫症”自居，以下的问话屡见不鲜：“老师，我觉得我肯定是强迫症！”“何以见得？”“我出家门时经常回去确定门有没有锁好。”“那你去确定后感觉怎么样？”“很爽啊！”“那你不是强迫症！放心吧！”——Psy525.cn

诊断为“强迫症”一个重要的依据就是他的主观体验，而不仅仅外在行为。此人必须满足“强迫与反强迫同在”的特征，也就是控制不住地去做某些明知没有必要的事，控制了但是控制不住。上例中提到的那个人，检查完门以后毫无心理冲突，那就可以很确定地说“你不是强迫症”。——525心理网

今天我要谈的“强迫型”人格，并不是上文中提到的“强迫症”，而是在精神分析框架内研究的人格类型。我前几篇文章谈的各种人格特征也是基于这个系统，更多强调的是动力概念，而非特质，正是这种动态的理念，使得精神分析理论关于人格的论述更为丰满，也比多数评估工具（如 DSM）更为贴近临床。我们用多种维度去认识和看待各种人格类型，包括驱力、客体关系、自我防御、自体等。且每种人格类型均有三种不同的发育水平（按照成熟度由低到高顺序），即精神病性、边缘以及神经症性水平（此处和 DSM 诊断中的神经症不同）。本文讲述的“强迫型”人格亦是包含三种水平。

首先谈谈这类群体给我们的第一印象，那就是极其理性，条理分明、固执己见、冥顽不化、锱铢必较、追求完美、刻板严苛等，严重的人缺乏适应性。他们主要受理性思维和行动支配，而非非理性、发散性思维特征明显不对等。如能言善辩的律师、逻辑严密的思想家等。强迫分为思维强迫和行为强迫两种：思维强迫者看重思维而疏于行为，表现为不可控制的穷思竭虑，摆脱不了挥之不去的想法，如哲学家等；行为强迫者则相反，明确细致的任务令他满足，较少思维强迫，如木匠和会计等。另外，定义其病态的依据是基于其内心体验，强迫与反强迫的冲突很严重，并且把抵消作为最主要的防御机制时，这种冲动行为才属于狭义的强迫型驱力或强迫人格。

强迫型个体在上述表现的背后有着强烈的情感冲突——愤怒和恐惧，对被控制而产生强

烈的愤怒，同时又对被谴责和被惩罚有着深深的恐惧。这些情感被合理化或道德化掩盖，用理性的思维和行为，使得他的情感深藏不露。

思维强迫者善用情感隔离，通过合理化、道德化、间隔化、理智化、反向形成和转移等防御机制来实现隔离。他可能把认知和精神理想化，以它们马首是瞻，认为（尤其是柔弱的）情感是幼稚、脆弱、失控、杂乱、肮脏的代名词。在家庭的互动中，对感到的柔弱的自我很焦虑，从而隔离情感，忙于一些乏味的理性的行为，因此家人（特别是伴侣）会感到此人刻板无趣。处于边缘或精神病性水平的强迫者，由于持续隔离，表现得像个分裂者一样，有时呆若木鸡，形同走尸。

行为强迫者惯用抵消的防御机制，下意识地做一些动作来抵消罪恶感（某些行为来惩罚自己）以及全能控制幻想（用仪式化的动作来控制未知的事）。

另外，不管是哪一类的强迫者，在反向形成方面也是老手。比如说过分地认真行事，其实在抵御不负责任、放纵不羁、叛逆等冲动。有些男性认为“脆弱”就意味着女性化，或者他想抵御对母亲的依赖和认同，频频使用反向形成，表现得过分男性化。有理由推测，一些外表很 man、肌肉很发达的男性背后可能掩藏着深深的脆弱感。

上述种种表现源于他们的早年经历。从性心理发育的角度看，他们可能固着于肛欲期（1-3 岁左右）。我们知道，肛欲期是训练规则的时期同时又是孩子自主性爆棚的时期，此时孩子陷入了一个两难的境地，他们将面临选择社会接受的行为还是满足自己的天性。若父母过早和严苛的呵斥，或是父母过分地关注，孩子都会与家长形成权力争夺，而最终孩子处于劣势。孩子对此产生愤怒而有攻击冲动，同时感到自己恶劣、肮脏、羞耻和该惩罚，因为害怕父母的惩戒而无法释放，但是这种驱力还在，于是只能通过象征性的排便行为进行释放。在排便过程中，既能感受到掌控感（因为只有在这件事上他能自己控制），又能象征性地将“肮脏的东西”排出去。此时，他深刻地体验到掌控、守时、整洁和条理分明，在当时，这种感觉成功地将他从冲突中解救了出来。成年后，思维强迫者容易出现选择性困难，瞻前顾后，没有掌控感，或者拖延，追求极致，如同早年时的两难；而行为强迫者则行动迅速，由于自己的愧疚加上想要维持自主感，于是反其道而行，草草了事。

从早年客体关系的角度看，有以下几种可能性。其一，父母在养育过程中严苛、奖罚分明，只关注对错，而孩子的情感不被接纳，以至于孩子认为情感是危险的，不值一提的，长大后亦是如此。其二，父母过于控制，甚至在养育时照本宣科（现今仍然很多），专制独裁，或者过度干涉、保护，缺乏边界而促使分离焦虑（很想远离却离不开）。其三（和第二点刚好相反），父母太过放任而忽视孩子，于是孩子只能根据自己的想象制造一个理想化的标准来约束自己（内心有个相当严厉的父母）。成年后，假如个体受内疚驱动，则属于内摄型（现今不常见）；个体受羞愧驱动，则属于情感依赖型，关注别人的看法（现今较多），有的文献将之称为“自恋型人格的亚型”。（在上一篇文章中已经叙述了有关两种驱力导致的完美主义）

当强迫者备受煎熬，上述表现成为障碍时（难以控制的穷思竭虑或仪式化动作）前来求助。刚开始，他们可以说是模范来访者，严肃谨慎、务实、积极配合，但是咨询师会觉得他又难以深交，甚至有时觉得他阳奉阴违（这是因为这类群体视情感为脆弱、幼稚）。随着咨询的跟进，他将呈现出好争辩、控制以及爱评论、心有怨恨、无耐心听等特征。对此，咨询师的反移情是“烦不胜烦”，“恨铁不成钢”，有时会被激惹，令人气馁而望而却步。

因此咨询师需持之以恒，始终保持友好与接纳，不评判、不催促、不批评，自己首先要避免理智化，有时需要利用反移情，适当对他情感反应，帮助他接纳情感（特别是愤怒），并学会表达，鼓励他体验和享受情感，从而帮助他持续表达，成为一个拥有真挚情感的人。当他完全接纳自己的情感后，就不认为是脆弱、羞耻、肮脏，也就不需要掩饰它们，内心的冲突被消除，进而不再需要依赖过度的理性思维和仪式化动作。