

追求完美：心靈淨化中的迷失

張達人¹

本文作者指出：追求完美，是一種心理防衛，不僅在心理學上「不健康」，也造成靈修與成聖過程中的障礙。作者分析兒少時期的創傷經驗，說明此迷失的根源；進而提出心理學上的調適與靈性上的超越。簡言之，我們要檢討與反省的，不是「我是否完美」，而是「不完美的我」能否、又如何與天主結合。

「追求完美」是很多人的人生目標；但在追求過程中，經歷到壓力或心理負擔，導致內心很大的衝突、沮喪，甚至懷疑自己的能力。從心理學角度看，「追求完美」被視為「不健康」的生活態度，而依筆者多年的臨床治療或輔導經驗，此一「迷失」也同樣出現在信仰、靈修及成聖過程中，造成障礙。

一、心理學上不健康的面貌

追求完美或完美主義者，往往會強求自己凡事不得有任何差錯。此種觀念，無形中與我們追求靈修中的完美德性有些混淆，認為天主（對權威的父親或長官的投射）亦是以我們有多少美德

¹ 本文作者：張達人，紐約市西乃山醫學中心精神醫學部心理治療研究員，現任天主教仁慈醫療財團法人仁慈醫院院長，台灣心理治療學會理事長，曾任衛生福利部精神科專科教學醫院院長。

來評價喜歡我們的程度，或是未來進入天堂的尺度。其實心理學（尤其心理動力學派）認為，追求完美是一種心理防衛²，是對於無法獲得足夠肯定的失落或焦慮的反應，而代之以幻想（近似夢）完美的方式呈現於生活態度中。

（一）內在呈現的心理動力現象

靈修歷程中，神職人員除了述說聖人的完美聖德外，亦常要求信徒閱讀聖人傳記，期許其靈修能培養更多美德；因此這些追求者視此為圭臬，於生活中不斷鞭策自己，要求自己修習聖德。儘管有人從中領悟與天主的真實關係，但更多人是愈修壓力愈大，生活戰戰兢兢，深怕做錯什麼，不但造成人際關係上的緊張，甚至導致身心疲憊或過勞（burn out）現象，因而逆向發展為靈性的怠惰（spiritual laziness）³，也就是開始疏忽日常生活應備的修德操練，且無視於旁人如何看我，進而亦常在此兩極間循環；天主此時漸成僅是「理智」上的認知而關係疏遠。

（二）外在呈現的心理動力現象

同時，追求完美者也會因標準過高，無法承受建議或批評，而個性轉變成傲慢、挑剔，凡事均認為是別人的不對或不夠完善，甚至因而變得控制慾很強，難以忍受別人軟弱或缺憾，進

² C. Brenner, *The Mind in Conflict*, New York: International Univ. Press, 1982.

³ Sister Madeleine of St. Joseph, O.C.D., *Within the Castle with St. Teresa of Avila*, Chicago: Franciscan Herald Press, 1982.

一步欲取而代⁴。如此龜毛、刻薄的作法，使他們忽略了人際間應有的相互感受、同理及支持，甚至本身亦會無感地否認自己需要別人的體諒或瞭解⁵。他們在表面上會打著「天主崇高旨意」強求別人執行其意志，其實只是掩飾內心的焦慮或羞愧感。

二、兒少時期創傷經驗

這種凡事求完美的個性，如何發展成的？國外有文獻報告此與年幼時和照顧者（常是父母或老師）的關係相關⁶。若照顧者過於嚴厲（如虎媽），則孩童易發展成追求完美的個性；因照顧者無法接受幼童的有限、不足或軟弱，而不斷要求。

基本上，人從出生起即追求被認可（approval）。我們從母胎落地，即在父母的眼光（mirror）中，尋求被肯定的我（self）⁷，但這種被認可的我，不一定是真實的自己。若父母或照顧者一味要求孩童照自己的期待去成長，不接納孩童真實的面貌或與照顧者相異特性，甚至於咒罵或鄙視之，則孩童逐漸養成不斷注意照顧者的期待，而此部分常是其缺乏或負面的，久而久之，孩童就會自認是「不足」之人，或形成自卑個性，因此就會不

⁴ H. Segal, *Introduction to the Work of Melanie Klein*, London: Heinemann, 1964.

⁵ M. Klein, "Notes on Some Schizoid Mechanisms", in *Developments in Psycho-Analysis*, London: Hogarth Press, 1952.

⁶ A. Rothstein, "On Some Relationships of Fantasies of Perfection to the Calamities of Childhood", *Int. J. Psychoanalysis*, 72: 313-323, 1991.

⁷ H. Kohut, *The Analysis of the Self*, New York: International Univ. Press, 1971.

斷想補足不夠之部分；且此種親子關係亦會「代代相傳」。

這種不斷想補足的動力，常超乎孩童能力，但爲了博得照顧者的認可，強求自己每分每秒朝此前進；而且愈無法達到目標、就愈不能接受真實的自己，愈難面對真實的我、就愈幻想更難實現的我，終至惡性循環，在挫折、沮喪與幻想更完美的交替中度日⁸，最後成長停滯，難與天主關係更深親近，這就是早年的創傷經驗易造成往後追求完美夢想的內在心理動力。

三、心理學上的調適

華人面對如此個性傾向者，除了先耐心靜聽其不安痛苦的情緒外，常回以「比上不足、比下有餘」或「一杯裝七分的水，不要只看三分尙未滿，要想已擁有七分滿」，來幫助其意識到且珍惜已擁有的。如此，可降低其不足的焦慮或愧疚感，間接亦能釋放或疏緩其壓力⁹。再者是幫助對方感覺「我已經盡力了！」協助當事人從情緒困擾中，意識到其已用盡所有力氣了。此外，華人相當強調「宿命」¹⁰，每當遇到無法挽回的事件，完美追求者傾向會責備自己，滿懷愧疚，非常痛苦；助人者若導向認

⁸ 布芮尼·布朗著，田育慈譯，《不完美的禮物：放下「應該」的你，擁抱真實的自己》，台北：心靈工坊，2014。

⁹ 王露武、林文瑛、林烘煜、張郁雯、陳學志，《心理學》，台北：學富文化，2008。

¹⁰ 燕國材，《中國傳統文化與中國人的性格》，中央研究院民族學研究所「中國人的心理與行爲」科際學術研討會論文集，台北：南港，1992。

命觀點，除了協助其意識到已充分努力外，也說明外在環境常是難以補救或控制的，如此可以相當程度緩和其自責壓力。

此外，更重要的心理適應的觀念：「我是」什麼，比「我有」什麼來得重要。心理健康宜從存在之「所是」而非「所有」來理解自我¹¹，這是邁入靈修時所應秉持的態度。因為當人擁有愈多時，就愈困難去面對真實的自己，尤其是不足的部分。

人要意識到真實的自己，非常不容易。什麼是真實的自己？大德蘭在靈修操練上非常強調「認識自我」¹²，也就是不斷地認清自己、瞭解自己、勇於接納我們這個受造物天主給予的原本樣子。但我們來到這世界，世界卻期許我們近似完美的樣子，結果最後反而以「虛幻的我」存於世界，致使內心承載著沉重的包袱，不僅不是在「愛」中生活，且遠離了天主。

四、靈性上的超越

聖經所述浪子回頭的故事中，哥哥與弟弟的對照給我們很多的反省。哥哥有如毫無汗點的白紙，他的作為可說是近乎完美了！父親雖沒說喜歡他，但也沒表示不喜歡他；弟弟則因承認自己的錯誤且願意悔改，反而更為父親喜歡。因此，到底父親更歡喜的是誰？不但值得我們思考，且對靈修非常重要，尤

¹¹ 和為貴撰述，胡淑琴編譯，〈「自我」與靈修：心理與靈性的整合〉《神學論集》180~181期（2014夏、秋），390~426頁。

¹² 大德蘭著，加爾默羅聖衣會譯，《聖女大德蘭的靈心城堡》，台北：星火文化，2013。

其在談「完美的迷思」，這段聖經故事非常具代表性。

但如此說來，難道人就不要去追求「完美」了？或許在靈性的操練上，我們需要重新去定義完美的含意。「完美」，並非僅是達成目標，更重要是操練的「過程」。「淨化」是一個過程。不同於「完美主義」過度重視目標的達成且無（潛）意識地、強迫性的追求；「淨化」比較是在每個時刻（moment）進行內心反省，留意何者是真實的自我，在意這個時刻是不是與天主相遇，重視生命歷程更勝於結果¹³。

我們要檢討與反省的，不是「我是否完美」，而是「不完美的我」能否與天主結合。因此，我的當下心動意圖（intention）是什麼？動機為何？是否太順著本性的我行事？要很誠實地、有勇氣地去面對我的態度和意圖¹⁴，誠心地去面對內心隱晦的動機，願意節制本性的我，就是在進行淨化過程。唯當我們常問自己：動機或意圖為何？目的為何？天主是否當下與我在一起？他如何看我此刻的心態？未來是否都交給祂了？如此，淨化的果實早晚會呈現，至於是否完美也就無意義了！

五、罪的積極涵義

談到完美，免不了會聯想到罪惡感。但心理學上的罪惡感，是對於投射到他人身上自己所不願意接納自己的部分，錯誤地

¹³ 張達人，〈原我到神我之心理轉形歷程〉《神學論集》179期（2014春），1~16頁。

¹⁴ A. Rothstein, *The Narcissistic Pursuit of Perfection*, New York: Int. Univ. Press, 1980.

認定對方的不是，且進一步欲干擾或控制對方，而後引發投射者自身的愧疚感。例如：將對父親的權威感投射到老師或長上，認定對方具權威態度，而心生恐懼或怨恨，繼而遠離他們，但對這份恐懼或怨恨感，內心卻衍生出罪惡感¹⁵。反之，宗教靈性上，則仍以浪子回頭故事為最佳範例。弟弟對其隨本性的生活，日久感到痛苦與厭倦，心生悔改，想再回到父親那裡。那隨本性的作為就是罪，這罪使他遠離了父親，遠離了天主；因此宗教上的「罪」是指我們與天主關係的分離。

浪子回頭故事亦強調：父親以弟弟「死而後生，失而復得」，回應哥哥對父親待之不平的生氣心理；似乎父親更珍惜弟弟悔改而重回其懷抱之態度。同樣，追求完美的人很難相信，「悔改後破碎的玉」比「完美無瑕的玉」更值得為天主肯定；因他們堅信破碎就是瑕疵，永遠無法完全復原，殊不知認清與承認此瑕疵在靈性追求上更具積極的意義¹⁶。盧德在《榮格宗教心理學與聖三靈修》一書中提到相同觀念，人的陰影或瑕疵並不是罪，逃避接受陰影或瑕疵才是罪；當我們承認與擁抱此瑕疵，才能意識到悔改的精神。悔改不是想像一個新的完美形象去取代舊的自我，而是如何往內在深處去認清自己整體面貌，並在天主的愛內放下世俗對此的判斷¹⁷，想像光亮並不必然帶來靈

¹⁵ S. Freud, *A General Introduction to Psychoanalysis*, New York: Washington Square Press, 1960.

¹⁶ 張達人，〈捨棄自我之心理動態觀〉，收錄加爾默羅聖衣會譯，《聖女大德蘭的靈修學校》推薦序，台北：星火文化，2014。

¹⁷ 盧德，《榮格宗教心理學與聖三靈修》，台北：光啓文化，2009。

性的進展，唯有同時也意識到自己不願見到或接受的瑕疵自我，才能更親近天主，就如同浪子故事裡的弟弟。

另外，心理學上所談的過度的罪惡感或毫無罪惡感，都是指向對「完美追求」所呈現的不健康心理。過度罪惡感是內心極度不安，認為自己的不對極度的嚴重（遠超乎常態的），必須受到懲罰；反過來，毫無罪惡感則是因害怕或擔心自己的不完美，因此拒絕承認自己的不足，而呈現過於理性或傲慢的態度。這類罪惡感或毫無罪惡感與宗教性的「罪」是不同的，後者是當我們察覺和承認「罪」時，即可在天主的愛內經驗更深的結合，而非心生負面的情緒。

六、自我檢視的指標

怎樣認清自己是否強求完美？反省我們是追求自己的完美，還是追求天主的完美？下列兩點可以做大家的參考。

第一是「謙遜」：最基本的謙遜態度，是在跟別人對照後，瞭解自己的不錯和特別，也接納自己所沒有的或不如人的，它們都是真實的我。人若無法自我接納，尤其不如人之處，否認或逃避的心態將會廣泛地發酵而模糊了它在許多行事深層的真實動機，致使他的作為多在補償其不足或自卑，而所追求的完美也只不過是填補殘缺的圓或永無止境的黑洞，此時天主的完美是什麼？可能已被遺忘了！

保祿宗徒在《格林多後書》告訴我們，他甘心情願誇耀他的軟弱，好叫基督的德能顯現出來；這教誨幫助我們在認清與

承認不如人時，仍擁有對基督信德的平安，或許天主的完美反而弔詭地隱藏其中。此外，謙遜進一步深層的意義，是「喜愛受到人的忽略」¹⁸，修行者能謙遜自己到此境界——主動放棄可獲人認可的機會，相信天主與他結合的愛已是無聲勝有聲了！

第二是「同理」，即穿上別人的鞋子來體會此人的感受。人在過度重視完美目標是否達到的無（潛）意識作祟下，爲了壓抑內心深處自認不足的心結，而傾向過於理性的爲人處事，因此極易忽視在與人相處上宜予體諒人的同理態度。耶穌極具同理心，當他聽到拉匝祿的死訊，見其姊妹與周圍人的哭泣，也流下淚來，並使其復生，顯示他感同身受的同理心！

結語

追求完美，雖意識上常常認爲是追求天主的聖德，但內心無（潛）意識地卻深受世俗的價值或外人的目光影響，這是造成我們困窘生活品質的根源，當然在這種矛盾壓力下，亦難體會「生活於愛中」的內涵。耶穌的救贖，是帶領我們從「完美追求」的渴望中，重新審視「天主創造我們的真實面貌」，將目光從注視外在世界轉向祂。以謙虛與勇氣的態度，開放地認清每個當下心動的我，與天主真實面對面，祂定會以不可言喻的愛與我們在一起，此時靈魂的淨化於焉發生，完美或不完美已不是那麼重要了。

¹⁸ 多瑪斯·格林著，劉文周、吳伯仁譯，《鬧市中的黑暗》，台北：上智文化，2009。