

快樂就是愛

Happiness is love

The only thing that really matters in life are your relationships to other people.

~George Vaillant

撰文／陳郁敏·視覺／LaLa·圖片提供／陳郁敏

這一期我們還是談愛情，不過，是從幸福快樂的角度來談。最近看了一篇文章《快樂人生的祕密》，作者是哈佛大學醫學院著名的精神病學教授，喬治·瓦利恩特（George Vaillant）。

文章內容敘述美國近代科學史上，持續時間最長的一個縱貫性研究。自一九三七年起，兩百六十八名哈佛學生參加了一個名為「葛蘭特研究 the Grant Study」的計畫，主要問題是：「美好生活」有沒有公式可套用？是什麼使人們覺得快樂？就這個問題開始長程蒐集所有參與者的資料。這兩百六十八位學生，用全部人生為這個實驗提供資料，每五年就得做一次仔細的身體檢查，耐心地回答一大堆心理測驗卷，而且每十五年要忍受詳細的面談，每隔一年要

回答一份問卷，他們將自我生命歷程全然敞開，就這樣持續了七十五年！「葛蘭特研究」所提供的資訊，可說是這類研究中最珍貴也最徹底的。

這個歷經七十五年的時間，投入兩千萬美元經費的研究，依然持續進行中，研究發現：快樂人生的祕密，就是簡單五個字：「快樂就是『愛』」（註一）。

美好人生的關鍵，是和他人有良好的關係。何謂良好關係？這裡指的不是因身分地位而形成的角色關係，或是擴大社交網絡，而是一種親密（intimacy）和具有安全感（safety）的連結。它是一種完全被接納（total acceptance）的狀態，雙方都可以真實地做自己。這種真實連結的產生，需要雙方在關係中發揮同理心（empathy）。



換句話說，我們需要同時擁有「愛」和「被愛」的能力，才能夠與他人建立如此深層的連結（connect）和投入（engagement）（註11）。這份愛，不是愛情，情欲，親情，承諾或永恆的愛，它是一種與他人有同理共感的關係。

喬治·瓦利恩特從「葛蘭特研究」得出另一個結論：人真的有能力改變。儘管我們無法選擇人生的初始，譬如兒童時期所得到的愛與關懷，會影響成年後的應對模式（coping style）；有些人年少時期沒有得到愛與關懷，而建立了不成熟或抽離的方式（disengage）去應對他人，無法與人建立連結。但通常會遇到一個慘痛改變人生的經歷，意識到自己必須改變，於是經過後天努力，我們有能力成長，能以更成熟、更正向的應對方式面對人生。

Capacity to love and be loved

你可能会好奇，為什麼要說得如此累贅，一個單字「愛」不就夠了嗎？愛和被愛，它是動詞，不是名詞。它不只是付出，也是接收。

有些人喜歡說「被愛」比較幸福，我不同意這個說法。愛你的人，如果一直沒有得到你的愛，你只接收而沒有付出，總有一天他會不再愛你，因為他不但會覺得自己的付出沒有回報，更會因為不

能得到回報，而找不到自己的真實快樂，累積了許多負面能量，覺得自己是個犧牲者，或是由愛變成恨。如果你不愛他，被愛也可能是個負擔。如果你只愛別人愛你，而不知道如何愛別人，你也不可能得到真實的快樂。

我希望把話題從羅曼蒂克的愛，拉到更寬廣的角度來看。它是一種與他人有同理共感的連結。可以是短暫但真實的連結，也可以變成永久的友誼和支援。我的教練工作就是一個好例子，教練和客戶的關係，就是一種深層的連結，教練以好奇心，不批判和同理心的方式和客





陳郁敏

- 企業教練，《漣漪詞》作者，《漣漪人基金會》共同創辦人
- 美國賓州大學正向心理學碩士 MAPP
- 漣漪人相信「先改變自己，讓自己成為漣漪的中心點，成為正面積極思考的人，漣漪的效應就會發生，這社會、世界也會因此而改變。」不只擁有正向思考，我們還必須學習方法，在行動中實踐自己所想要看到的改變，才會產生真正的漣漪。
- 漣漪人專頁 www.facebook.com/lianyiren
- 更快樂體驗營 (Happier Retreat) www.dulanretreat.com

家庭作業Assignment

- 閱讀瓦利恩特接受《大西洋月刊The Atlantic》的專訪 <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2013/05/thanks-mom/309287/>
- 閱讀瓦利恩特的《快樂人生的祕密》的文章 http://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_are_secrets_to_happy_life
- 《魅麗雜誌》讀者都會關心自己愛人的能力。如有興趣知道自己有多瞭解另一半，請到漣漪人專頁做個測試。



我想做一個微型聚會的實驗，分享每期漣漪人專欄的主題，探討如何做真實的自己。有興趣及準備好要認識我的讀者，請儘早用email報名。

時間：星期日，9/22，3-5pm
地點：非零Nonzero餐廳
名額：只限6位
費用：每人500元（含下午茶）



我邀請所有《魅麗雜誌》的讀者寫信給我。不管是問問題也好，或是分享你的意見，我都期待與歡迎。有互動就有參與，我們一同參與實踐幸福快樂的人生。
E-mail: lianyici@gmail.com
漣漪人專頁 www.facebook.com/lianyiren

（註二）上個月的專欄談到「成長的階段」。第六階段（親密）和第七（繁殖）就是建立愛與被愛的能力的階段。前面五個階段是學習建立成熟的人格，才能夠開始愛別人（接納，關懷，幫助，培育等），也能夠接受被愛。我們才能夠建立美好、深層的連結。

（註一）「幸福就是愛」是我第一次的標題。但一直覺得把快樂翻譯成幸福又不太貼切。幸福對我來說有幸運，福氣的內涵，比較是讓人羨慕及不要太多自身努力的。英文的 Happiness 有多重意義，它包括中文的「幸福」的感覺，也包含充滿正向情緒的狀態。所以我決定用「快樂」取代「幸福」。

這是許多從事教練工作的人，最難學會的事。因為愛是需要付出，愛是有條件的（我不相信無條件的愛），愛是要花時間陪伴的，愛是讓自己脆弱，愛是要冒險的，愛更是一種被需要的感覺及有能力助人的快樂泉源。

戶互動，讓客戶感覺到被愛和被接納的安全感，建立在真實「愛」與「被愛」的交流上，我才能幫助客戶突破及追求美好的人生，甚至可以說，教練的基本功力就是愛的能力。