

如果梵谷不憂鬱……

11-25

快樂是大家比較喜歡的身心狀態，這點應該沒有什麼人會反駁。如果可以選擇，我們多數人當然會選擇快樂，而不是痛苦。但是，有沒有可能我們把快樂看的太重要了呢？近幾年來，出現了一種推動在生活裡包含一點點悲傷的思想活動。

悲傷獲得人們支持的歷史尚短，而快樂卻一直都受到矚目，並獲得提倡。在 1990 年代，強調快樂的運動開始蓬勃發展，當時研究人員找到證據，證明快樂的心情對於身心有正面影響。其後，一群作家以及企業家利用這個發現，讓市面上充斥著各式各樣的書籍以及雜誌文章，教導人們如何獲得快樂。指導如何成功的教練以及激勵人心的講師成了新興行業，幫助人們追求真實快樂這難以達到的境界。

然而，長年來讓人避之唯恐不及的悲傷情感漸漸有捲土重來的趨勢；對早厭煩被時時提醒要微笑的人，這還真是個好消息。

11-26

這些贊成悲傷的支持者基本上是反對過度強調要不斷追求快樂。與其說悲傷比快樂重要，不如說「低潮」是日常生活中正常的一部份。

維克森林大學的英語教授艾瑞克·威爾森便是提倡悲傷的學者。最初，他也跟上那股「快樂」的潮流，但沒多久便退出了。他試著照別人教他的方法，與人交談時多笑一點，並且使用更多熱切的表達方式，但是他就是覺得不對勁。現在，接受了自己抑鬱的一面，他出版了一本書，書名是《抗拒快樂》。在這本書裡面，他提出沈溺於「快樂」在美國已經造成大家「漠視悲傷的價值」。

回溯過去，如果少了鬱悶的心情，很多世界偉大藝術家創作的靈感將被剝奪。比如說，貝多芬在絲毫稱不上愉快的心情下譜出那些最富盛名的樂章。梵谷若沒有經歷悲劇及痛徹心扉，就不可能創造出那麼多的傑作。顯然地，這世界若沒有一些人經歷不幸將變得無趣許多。

11-27

最近的研究也支持這樣的論點，適度的負面情緒不盡然是件壞事。有項對象超過萬人的全球性調查，要求受試者用從 1 到 10 的量表來評估他們的快樂程度。量表分數 9 或者 10 分的人認為自己最快樂，但就教育以及職業來說，平均而言，他們並沒有比那些評比自己快樂指數是 8 的人來得成功。這項結果意味著，對於在各行業接近頂尖的份子來說，某種程度的不滿足有相當的影響。他們不覺得自己的生活令人滿意，相反地，他們會鞭策自己更努力，以求做到更好。另一方面，對自己生活非常滿意的人便欠缺這種激勵。

在這場快樂對悲傷的辯論中所要傳達的訊息，當然不是認為快樂有什麼不對。它的訴求是在健康的快樂情緒以及些許的悲傷之間取得平衡。所以，下一次你覺得情緒低落時，看看事情的光明面，並且記得悲傷未必都不好。宏觀而言，悲傷有它的好處，也讓我們的生活更添創意色彩。