

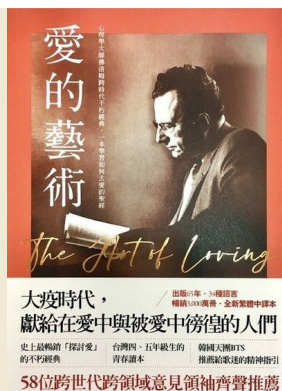


愛的藝術

心理學大師佛洛姆談愛的真諦，一本學習如何去愛的聖經

作者：埃里希·佛洛姆

譯者：梁永安



在「給予」中，體會生命的饋贈

人事室 莊琬琳

愛，一道難解的謎題。似乎沒有一個詞，可以跟愛一樣，具體又模糊，指涉的意義既單一又歧義。關於對「愛」的疑問及迷惑，佛洛姆在《愛的藝術》中，以淺白平實的文字及學者的嚴謹條理，為讀者釐清了愛的意義，並建構愛的理論與實踐之道。

作為跨時代的經典，佛洛姆《愛的藝術》原書名，The Art of Loving，已間接揭露本書宗旨——愛，是一種主動的能力。本書首先點出，一般人對愛的誤解主要如下：

一、認為愛的問題是**被愛**，而非**去愛**；是以，愛的問題，被簡化為如何符合社會主流價值的吸引力，而與愛的能力無關。

二、假定愛的問題是**對象**的問題，而非**能力**的問題；過度放大對象的重要性，錯認去愛是簡單的，而尋找值得愛的對象是困難的。

三、將「墜入情網」與「愛」混淆。

為了探討相關問題，佛洛姆建構了愛的理論，介紹愛的四個基本元素：照顧、責任、尊重與了解，並從兄弟愛、母愛、男女愛、自愛及對神的愛，闡述愛的種類及呈現。此外，他從心理學角度，分析人類困境的解決方法，在於克服分離性與實現合一。而完滿的合一，在於人際面的合一，即與他人在「愛」中融合。愛的重點，在於「給予」；所謂給予，並非單向施予他人，而是在豐富他人生命的同時，體會「給予」之行為，替自己生命帶來的反饋。是故，「愛，是一種喚起愛的能力」，是在給予中，領略雙向生命的改變，及隨之而來生命的饋贈。

佛洛姆說道：「如果我真正愛一個人，我就會愛所有人，就會愛世界，就會愛生命」，正是這樣對人類、對世界、對生命無差別的豐沛的愛，使每個生活日常，成為獨一無二的瞬間；每段相遇緣份，成就無可取代的燦爛。也正因為懷抱著對生命之愛，故能勇敢向未知前進，讓生命變成一場流動的饗宴；讓所有相逢，都是最好的相逢。

