



**ЭРИХ**

**ФРОММ**

**ИСКУССТВО  
ЛЮБИТЬ**

*Книги, изменившие мир.  
Писатели, объединившие  
поколения.*

**Э К С К Л Ю З И В Н А Я    К Л А С С И К А**

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ КЛАССИКА (АСТ)

Эрих Фромм

# **Искусство любить**

«Издательство АСТ»

1956

УДК 159.922  
ББК 88.53

**Фромм Э.**

Искусство любить / Э. Фромм — «Издательство АСТ»,  
1956 — (Эксклюзивная классика (АСТ))

ISBN 978-5-17-089809-1

Одна из самых известных работ Эриха Фромма – «Искусство любить» – посвящена непростым психологическим аспектам возникновения и сохранения человеком такого, казалось бы, простого чувства, как любовь. Действительно ли любовь – искусство? Если да, то она требует труда и знаний. Или это только приятное ощущение?... Для большинства проблема любви – это прежде всего проблема того, как быть любимым, а не того, как любить самому... В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.922  
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-089809-1

© Фромм Э., 1956  
© Издательство АСТ, 1956

## Содержание

Предисловие	6
I	7
II	10
Любовь как ответ на проблему человеческого существования	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Эрих Фромм**

## **Искусство любить**

Erich Fromm  
THE ART OF LOVING

Печатается с разрешения издательства HarperCollins Publishers и литературного агентства Andrew Nurnderg.

Серия «Философия – Neoclassic»

© Erich Fromm, 1956

© Перевод. А. Александрова, 2013

© Издание на русском языке AST Publishers, 2018

\* \* \*

## Предисловие

Чтение этой книги принесет разочарование тем, кто рассчитывает найти в ней практические рекомендации по искусству любви. Напротив, цель данной книги – показать, что любовь – это не чувство, легкодоступное любому человеку независимо от степени его зрелости. Автор стремится убедить читателя в том, что любые попытки любить обречены на провал, если человек не постарается самым активным образом развивать собственную цельную личность, чтобы обрести созидательную ориентацию; удовлетворение в индивидуальной любви не может быть достигнуто без способности любить ближнего, без искреннего смирения, без смелости, веры и дисциплины. В тех культурах, где эти качества редки, способность любить неизбежно оказывается редким достижением. Каждый может спросить себя: как много истинно любящих людей он знает?

Однако трудность задачи не должна быть основанием для отказа от попытки понять, что этому препятствует. Чтобы избежать ненужных сложностей, я постарался изложить проблему, насколько возможно избегая специальных терминов. По этой же причине я также сократил до минимума ссылки на литературу о любви.

Для еще одной проблемы – как избежать повторения идей, выраженных в моих предшествующих книгах, – я не нашел удовлетворительного решения. Читатель, особенно знакомый с работами «Бегство от свободы», «Человек для себя» и «Здоровое общество», найдет в этой книге многие уже изложенные в них идеи. Тем не менее «Искусство любить» ни в коем случае не является повторением сказанного, не говоря о том, что даже более старые положения иногда обретают новые перспективы в силу того факта, что все они сосредоточены вокруг одной темы – искусства любить.

Э.Ф.

*Тот, кто ничего не знает, ничего и не любит. Тот, кто не может ничего сделать, ничего не понимает. Тот, кто ничего не понимает, бесполезен. Но тот, кто понимает, также любит, замечает, видит... Чем больше понимания вложено в предмет, тем больше любовь... Любой, кто считает, будто все ягоды поспевают в то же время, что и земляника, ничего не знает о винограде.*

**Парацельс**

## I

### Является ли любовь искусством?

Искусство ли любовь? Если да, то она требует знаний и усилий. Или же она – приятное ощущение, испытываемое случайно, нечто, во что человек «впадает», если ему повезет? Эта маленькая книга основана на первом предположении, хотя, несомненно, большинство людей сегодня верят в последнее.

Нельзя сказать, чтобы люди считали любовь чем-то не важным. Они по ней изголодались; они смотрят бесчисленное количество фильмов о счастливой и несчастной любви, они слушают сотни популярных песенок о любви – и все же едва ли кто-нибудь считает, что о любви нужно что-то узнавать.

Такое странное отношение основано на нескольких предпосылках, которые его поддерживают поодиночке или в совокупности.

Большинство людей видят проблему в том, чтобы *быть любимыми*, а не в том, чтобы *любить*, обладать способностью к любви. Поэтому для них проблема заключается в том, как вызвать любовь, а не в том, чтобы стать привлекательными. Для достижения своей цели люди идут несколькими путями. Один из них, используемый в первую очередь мужчинами, – добиться успеха, сделаться могущественными и богатыми настолько, насколько позволяет их социальное положение. Другой путь, по которому особенно часто идут женщины, – сделаться привлекательными, заботясь о своем теле, одежде и т. д. Еще один способ, используемый как мужчинами, так и женщинами, заключается в увеличении своей привлекательности за счет приятных манер, способности вести интересный разговор, готовности помочь, скромности, миролюбия. Многие пути к тому, чтобы заслужить любовь, оказываются теми же, которые используются для достижения успеха, для завоевания дружбы и внимания влиятельных людей. На самом деле большинство представителей нашей культуры под привлекательностью понимают чаще всего смесь популярности и сексуальной привлекательности.

---

*Многие пути к тому, чтобы заслужить любовь, оказываются теми же, которые используются для достижения успеха, для завоевания дружбы и внимания влиятельных людей.*

---

Второй предпосылкой такого отношения служит мнение, что проблема любви – это проблема *выбора объекта*, а не *способности любить*. Люди полагают, будто любить легко, а вот найти достойный объект для любви и добиться его – трудно. Подобный взгляд имеет несколько причин, корнящихся в развитии современного общества. Одной из них служит огромное изменение, произошедшее в XX веке в отношении того, что касается «объекта любви». В Викторианскую эпоху, как то было принято в традиционных культурах, любовь не считалась спонтанным личным чувством, которое могло привести к браку. Напротив, браки заключались по договоренности между семьями либо при участии свахи, либо без посредников. Они заключались, исходя из социальных соображений, и считалось, что любовь возникнет сама собой после свадьбы. Но на протяжении жизни последних поколений в западном мире восторжествовала концепция романтической любви, сделавшись почти универсальной. В Соединенных Штатах, где соображения традиционного характера не совсем утратили значение, огромное большинство все же ищет «романтической любви», личного чувства, которое должно иметь следствием

брак Эта новая концепция приоритета свободы в любви чрезвычайно повысила важность *объекта* в противовес важности *функции*.

С этим фактором оказалась тесно связана другая особенность современной культуры. Вся наша культура основана на стремлении покупать, на идее взаимовыгодного обмена. Счастье современного человека заключается в трепетном разглядывании витрин и в приобретении всего, что он может себе позволить, – за наличные или в рассрочку. Он (или она) так же смотрит и на людей. Привлекательная девушка для мужчины или привлекательный мужчина для женщины – это приз, к которому нужно стремиться. «Привлекательность» обычно рассматривается как заманчивый набор качеств, пользующихся популярностью и спросом на рынке личностей. То, что в особенности делает человека привлекательным, зависит от моды и спроса в данный момент как на физические, так и душевные качества. В двадцатые годы XX века девушка, которая пьет и курит, крутая и сексуальная, считалась привлекательной, а сегодня мода требует, чтобы она была более «домашней» и застенчивой. В конце XIX и начале XX века мужчина должен был быть агрессивным и амбициозным, сегодня же он должен быть общительным и терпимым, чтобы стать привлекательным приобретением. В любом случае чувство влюбленности обычно возникает только в отношении таких «человеческих товаров», которые доступны в обмен на собственные возможности. Я стремлюсь заключить сделку, и желанный объект должен быть ценным с точки зрения социальной ценности и одновременно хотеть меня, учитывая при этом мои явные и скрытые достоинства и потенциал. Два человека влюбляются друг в друга, когда чувствуют, что нашли на рынке лучший объект, который может быть приобретен, с учетом ограничений собственной ценности, предлагаемой взамен. Часто, как и при покупке недвижимости, скрытый потенциал, который может быть раскрыт, играет в сделке значительную роль. В культуре с преобладающей рыночной ориентацией, в которой материальный успех обладает выдающейся ценностью, мало оснований удивляться тому, что человеческие любовные отношения следуют той же схеме взаимобмена, что и рынок товаров и услуг.

---

*Счастье современного человека заключается в трепетном разглядывании витрин и в приобретении всего, что он может себе позволить, – за наличные или в рассрочку. Он (или она) так же смотрит и на людей.*

---

Третья ошибка, ведущая к убеждению, будто в любви ничему не нужно учиться, заключается в смешении изначального чувства влюбленности и постоянного состояния любящего человека – «впадения» в любовь и «пребывания» в ней. Если двое людей, незнакомых друг с другом, как это имеет место для всех нас, неожиданно обнаруживают, что стена между ними рушится, чувствуют близость, единение, то этот момент слияния – одно из самых волнующих и радостных ощущений в жизни. Это тем более замечательно и чудесно для людей, которые были ранее закрыты, изолированы, лишены любви. Такое чудо неожиданной близости часто усиливается, если соединяется или порождается сексуальным влечением и совокуплением. Впрочем, такой тип любви по своей природе недолговечен. Двое хорошо узнают друг друга, и близость для них все более теряет свой удивительный характер, покуда антагонизм, разочарование, скука не убивают то, что оставалось от изначального возбуждения. Однако вначале влюбленные всего этого не знают: интенсивность увлечения, то, что они «сходят с ума» друг по другу, они принимают за доказательство силы своей любви, хотя на самом деле это лишь свидетельство о степени их предшествующего одиночества.



Такое мнение, – что нет ничего легче, чем любить, – продолжает быть преобладающим взглядом на любовь, несмотря на очевидные свидетельства того, что это не так. Едва ли существует поле деятельности или занятие, которые бы сулили столь огромные надежды и ожидания и тем не менее так регулярно приводили к фиаско, как любовь. Случись такое в любой другой сфере, люди непременно пожелали бы узнать причины провала, пожелали ли найти способы избежать этого или отказались бы от соответствующей активности. Поскольку в случае любви последнее невозможно, представляется, что единственный и действенный способ избежать неудачи – это исследовать ее причины и заняться изучением смысла любви.

---

*Едва ли существует поле деятельности или занятие, которые бы сулили столь огромные надежды и ожидания и тем не менее так регулярно приводили к фиаско, как любовь.*

---

Первый шаг на этом пути – осознать, что любовь – это искусство, как и сама жизнь. Если мы хотим научиться любить, мы должны действовать так же, как мы действуем, если хотим обучиться любому другому искусству – скажем, музыке, живописи, коварткчеству, медицине или инженерии.

Какие необходимы шаги для овладения любым искусством?

Процесс обучения искусству может быть условно разделен на две части: овладение теорией и овладение практикой. Если я хочу научиться искусству медицины, я должен изучить сначала человеческое тело и различные болезни. Но даже получив эти теоретические знания, я все же ни в коей мере не окажусь компетентным в искусстве медицины. Я овладею им только после долгой и основательной практики, когда наконец мои теоретические познания и результаты практики сольются воедино – в интуицию, являющуюся сутью овладения всяким искусством. Однако помимо изучения теории и практики существует третий фактор, необходимый для того, чтобы стать мастером в любом искусстве: овладение им должно быть главным делом жизни; в мире не должно быть для вас ничего важнее вашего искусства. Это верно для музыки, для медицины, для столярного дела – и также для любви. Возможно, здесь и лежит ответ на вопрос о том, почему представители нашей культуры так редко учатся искусству любить, несмотря на очевидные провалы, несмотря на глубочайшую жажду любви. Почти все считается более важным, чем любовь: успех, престиж, деньги, власть – почти вся наша энергия тратится на то, чтобы узнать, как достичь этих целей, и совсем немного – на овладение искусством любви.

Может ли быть, что единственные вещи, считающиеся достойными изучения, – это те, которые связаны с зарабатыванием денег или престижа, а любовь, имеющая ценность «только» для души, на современный взгляд выгоды не приносит и является роскошью, на которую мы не вправе тратить много энергии? Как бы то ни было, при дальнейшем обсуждении искусство любить будет рассматриваться со следующих позиций: сначала я буду обсуждать теорию любви, и этому будет посвящена большая часть книги; затем я коснусь практики любви, как ни мало могут значить слова в этой области, как и в любой другой.

## II Теория любви

### *Любовь как ответ на проблему человеческого существования*

Любая теория любви должна начинаться с теории человека и человеческого существования. Хотя мы обнаруживаем любовь, или скорее ее эквивалент, у животных, их привязанность в основном является частью комплекса инстинктов; инстинктивная привязанность в ее реликтовой форме может быть обнаружена и у человека. Но главное в существовании человека определяет тот факт, что он вышел из царства животных, из инстинктивной адаптации, и превзошел природу, никогда ее при этом не покидая. Человек – часть природы, но, однажды оторвавшись от нее, вернуться к ней он уже не может; он изгнан из рая – из состояния изначального единства с природой, – и херувим с огненным мечом преградит ему путь, если он попытается вернуться. Человек может идти вперед, только развивая свой разум, находя новую – человеческую – гармонию взамен дочеловеческой, безвозвратно утраченной.

---

*...главное в существовании человека определяет тот факт, что он вышел из царства животных, из инстинктивной адаптации, и превзошел природу, никогда ее при этом не покидая.*

---

Когда человек рождается, будучи представителем человеческой расы и индивидом, он лишается положения, которое было определенным – столь же определенным, как инстинкты, – и оказывается открыт неопределенности и неуверенности. Определенность касается только прошлого и будущего (в том смысле, что оно кончается смертью).

Человек наделен разумом; он – жизнь, осознающая себя; он осознает себя, других людей, свое прошлое и возможности, которые таит будущее. Это осознание себя как отдельного существа, осознание краткости своей жизни, того, что он рожден независимо от своей воли и независимо от своей воли умрет, того, что он умрет прежде тех, кого любит, или они умрут прежде него, осознание своего одиночества и отчужденности, своей беспомощности перед силами природы и общества – все это делает его отдельное, изолированное существование невыносимым заточением. Человек лишился бы рассудка, если бы не мог освободиться из этой тюрьмы и дотянуться до других людей, как-то соединиться с ними и с внешним миром.

Чувство отчужденности порождает тревогу; оно и является источником всех тревог. Быть отчужденным – значит не иметь никакой возможности использовать свои человеческие силы. Быть отдельным от всех означает быть беспомощным, неспособным активно контактировать с миром – предметами и людьми; это значит, что мир может подмять меня, лишённого способности сопротивляться. Таким образом, отчужденность порождает острую тревогу. Кроме того, она вызывает стыд и чувство вины. Это ощущение стыда и вины нашло выражение в библейской истории Адама и Евы. После того как Адам и Ева вкусили от «дерева познания добра и зла», после того как они не подчинились (а не существует добра и зла без свободы не подчиняться), после того как они стали людьми, избавившись от исходной животной гармонии с природой, т. е. после своего рождения в человеческом качестве они увидели, что наги – и устыдились. Можно ли предположить, что столь древний и простой миф содержит ханжескую

мораль XIX века, и суть, которую он хочет передать нам, заключается в том, что первые люди устыдились того, что их гениталии не прикрыты? Едва ли это так, и понимая миф в викторианском духе, мы упускаем главное: после того как мужчина и женщина осознали себя и друг друга, они осознали также свою отдельность и различия между собой как представителями разных полов. Осознав свою обособленность, они сделались чужими, потому что еще не научились любить друг друга (это совершенно ясно видно из того, как Адам защищается, обвиняя Еву и не пытаясь ее защитить). *Понимание человеческой обособленности без воссоединения в любви и есть источник стыда. Осознание этого – источник чувства вины и тревоги.*

Глубочайшая потребность человека, таким образом, это потребность преодолеть свою отчужденность и выбраться из тюрьмы одиночества.

---

*Глубочайшая потребность человека, таким образом, это потребность преодолеть свою отчужденность и выбраться из тюрьмы одиночества.*

---

Абсолютная неудача в достижении этой цели означает безумие, потому что панику из-за полной изоляции можно преодолеть лишь полностью отгородившись от внешнего мира; только тогда чувство изоляции исчезнет, поскольку исчезнет сам внешний мир.

Перед человеком во все времена и во всех культурах стоит один и тот же вопрос: как преодолеть свое неистребимое желание удовлетворять собственные потребности и примириться с тем фактом, что такие же потребности есть и у других людей? Вопрос один и тот же для первобытного человека, живущего в пещере, для кочевника, пасущего свои стада, для египетского крестьянина, купца-финикийца, римского солдата, средневекового монаха, японского самурая, современного клерка и фабричного рабочего. Вопрос тот же, потому что проистекает он из того же источника: положения человека, условий человеческого существования. Ответ на него меняется. Он может заключаться в почитании животных, в человеческих жертвоприношениях или захватнических войнах, в стремлении к роскоши, в аскетизме, в одержимости работой, в художественном творчестве, в любви к Богу и в любви к человеку. Хотя ответов существует множество, о чем свидетельствует история, число их тем не менее не бесконечно. Напротив, если мы отставим в сторону несущественные различия, мы с удивлением обнаружим, что ответов было не так уж много, и отличия между ними связаны в основном с культурными традициями. История религии и философии – история ответов на этот главный вопрос – ответов очень разных по форме и очень близких по своей сути.

Ответы в некоторой степени зависят от того, какой степени самосознания достиг индивид. У младенца осознание своего Я развито еще незначительно; он все еще чувствует себя единым целым с матерью и не ощущает изоляции, пока мать рядом. Его одиночество исцеляется физическим присутствием матери, ее грудью, ее кожей. Только когда у ребенка развивается ощущение отдельности и собственной индивидуальности, одного физического присутствия матери ему уже недостаточно, и у него возникает потребность преодолеть отчуждение другими способами.

Аналогично этому и человеческая раса в младенчестве живет в единстве с природой. Земля, животные, растения – это все еще мир человека, который идентифицирует себя со зверями, что выражается в ношении масок животных, почитании тотемов или звероподобных богов. Однако чем больше человеческая раса вырастает из пеленок, тем больше она отделяет себя от мира природы, тем более насущной становится потребность в новых путях преодоления отчужденности.

Один из путей достижения этой цели лежит во всевозможных оргиастических ритуалах. Они могли принимать форму самонаведенного транса, иногда с помощью наркотиков. Многие обряды примитивных племен дают яркую картину подобного способа решения проблемы. В пограничном состоянии экзальтации внешний мир исчезает, а вместе с ним и чувство изоляции от него. Поскольку такие ритуалы практикуются сообща, возникает ощущение слияния с группой, что делает решение еще более эффективным. Тесно связаны с этим и часто сочетаются с оргиастическим ритуалом сексуальные переживания. Сексуальный оргазм может вызвать состояние, сходное с достигаемым в трансе или с эффектом некоторых снадобий. Обряды общинных сексуальных оргий были распространены у многих примитивных народностей. По-видимому после участия в оргиастическом ритуале человек может какое-то время приглушить дискомфорт от ощущения своей изолированности. Напряжение, вызываемое тревогой, понемногу возвращается, но затем снова разряжается благодаря повторению ритуала.

Пока оргиастические обряды являются обычной практикой в племени, они не вызывают беспокойства или чувства вины. Такие действия правильны и даже добродетельны, потому что разделяются всеми, их одобряют и даже требуют целители или жрецы; поэтому нет причины чувствовать вину или стыд. Дело обстоит совсем иначе, если такое же решение избирает представитель другой культуры, где это не принято. В отличие от тех, кто участвует в социально одобренных ритуалах, такие индивиды страдают от чувства вины и раскаяния. Пытаясь избежать изоляции с помощью алкоголя и наркотиков, они еще острее чувствуют свою обособленность по завершении оргиастического переживания и начинают употреблять эти вещества с большей частотой и интенсивностью. Использование сексуально-оргиастического решения в некотором роде более естественная и нормальная форма преодоления отчуждения, частично решающая проблему изоляции. Однако у многих индивидов, не умеющих преодолевать отчуждение другими способами, поиск сексуального оргазма приобретает функцию, не особенно отличающуюся от алкоголизма или наркомании. Это становится отчаянной попыткой избежать тревоги, порождаемой отчужденностью и приводящей ко все возрастающему чувству изоляции, поскольку половой акт без любви не может устранить пропасть между людьми (разве что на мгновение).

---

*...половой акт без любви не может устранить пропасть между людьми  
(разве что на мгновение).*

---

Все формы оргиастического единения имеют три характеристики: они отличаются силой и даже жестокостью; они целиком подчиняют себе рассудок и тело; они преходящи и периодичны. Полной их противоположностью является такая форма единения, которая чаще всего служила решением в прошлом и продолжает служить в настоящем: единение, основанное на подчинении группе, ее обычаям, практике и верованиям. И здесь мы тоже обнаруживаем значительное видоизменение.

В примитивном обществе группа невелика и состоит из родственников, сообща проживающих на одной территории. По мере роста и развития культуры группа увеличивается – она включает уже граждан полиса, граждан государства, приверженцев церкви. Даже бедный римлянин гордился тем, что может сказать: «civis romanus sum» – «я – римский гражданин»; Рим и вся Римская империя были его семьей, его домом, его миром. В современном западном обществе принадлежность к группе по-прежнему является наиболее распространенным способом преодоления отчужденности. При таком единении индивидуальная самость в значи-

тельной мере исчезает, целью становится принадлежность к группе. Если я такой же, как все, если у меня нет мыслей и чувств, которые отличали бы меня от других, если я подчиняюсь обычаям, дресс-коду, идеям группы, я защищен и спасен от пугающего одиночества. Авторитарные системы используют угрозы и террор для воспитания в духе конформизма, а в демократических странах той же цели служат убеждение и пропаганда. Между двумя системами существует все же огромное различие. При демократии неконформизм возможен и на самом деле всегда присутствует; тогда как в тоталитарных системах отказа от повиновения можно ждать лишь от немногих героев и мучеников. И тем не менее, несмотря на это различие, демократические общества демонстрируют всеобъемлющий конформизм. Причина этого состоит в том, что стремление людей к единению требует удовлетворения, и если не находится другого и лучшего пути, тогда стадное послушание делается преобладающим. Понять силу страха окантаться иным, страха выделиться из толпы можно, только оценив глубину потребности не окантаться в изоляции. Иногда страх перед неконформизмом рационализируется как страх перед реальными опасностями, которые грозят непокорным. Однако на самом деле люди *хотят* подчиняться в гораздо большей степени, чем они к этому *принуждаются*, во всяком случае, в западных демократических странах.

---

*В современном западном обществе принадлежность к группе по-прежнему является наиболее распространенным способом преодоления отчужденности.*

---

Большинство людей даже не осознают своей потребности в подчинении. Они питают иллюзию, будто следуют собственным идеям и склонностям, будто они – индивидуальности и сформировали свои мнения в результате собственных размышлений, и просто случайно получилось так, что их мысли совпадают с мыслями большинства. Консенсус служит доказательством правильности их взглядов. Поскольку все же имеется потребность в том, чтобы ощущать себя индивидуальностью, она удовлетворяется за счет мелких индивидуальных различий: инициалов на сумке или свитере, бейджика на банковском служащем, принадлежности к демократической, а не республиканской партии, к болельщикам той или иной спортивной команды. И даже рекламный слоган «Не такое, как у всех» демонстрирует эту трогательную потребность в отличиях, когда на самом деле их почти не осталось.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.