



**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**

# Эрих Фромм

## Искусство любить

### Серия «Эксклюзивная классика (АСТ)»

*pdf предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33812976](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33812976)  
*Эрих Фромм Искусство любить:*  
*ISBN 978-5-17-089809-1*

#### Аннотация

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.*

# Содержание

Предисловие	5
I	7
II	15
Любовь как ответ на проблему человеческого существования	15
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Эрих Фромм

## Искусство любить

Erich Fromm

THE ART OF LOVING

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

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 узнать.

Такое странное отношение основано на нескольких предположениях, 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 мужчи-

нами, – 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, коренящихся 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 культу-

ре с преобладающей рыночной ориентацией, в которой материальный успех обладает выдающейся ценностью, мало оснований удивляться тому, что человеческие любовные отношения следуют той же схеме взаимообмена, 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 вле-

чением 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 свидетельствует 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, ковроткачеству, 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 му-

зыки, 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 возвратиться. 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, пото-

му 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 челове-

ка, 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 ритуа-

ле 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 изо-

ляции, 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 принад-

лежность к группе по-прежнему является наиболее распространенным способом преодоления отчужденности. При таком единении индивидуальная самость в значительной 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 найдется другого и лучшего пути, тогда стадное послушание делается преобладающим. Понять силу страха оказаться иным, страха выделиться из толпы можно, только оценив глубину потребности не оказаться 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.