

爱的艺术

〔美〕艾·弗罗姆 著

商务印书馆

爱的艺术

[美] 艾·弗罗姆 著

李健鸣 译

商务印书馆

1987年·北京

Erich Fromm
DIE KUNST DES LIEBENS

据联邦德国 Ullstein Materialien 出版社 1979 年版译出

内 容 提 要

《爱的艺术》是德国哲学家、法兰克福学派主要代表之一弗罗姆的一部主要著作。作者在这部著作中反复强调的主题是：对人类存在这一问题真正全面的回答是要在爱中实现人与人之间的统一。作者力图阐述的思想是：如果不努力发展自己的全部人格，任何爱的试图都会失败；如果没有爱他人的能力，自己在爱情生活中也永远不会得到满足。

AI DE YISHU

爱 的 艺 术

[美] 艾·弗罗姆 著

李健鸣 译

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街 36 号)

新华书店北京发行所发行

文字六〇三厂印刷

统一书号：2017·387

1987 年 8 月第 1 版

开本 850×1168 1/32

1987 年 8 月北京第 1 次印刷

字数 74 千

印数 55,000 册

印张 3 1/4

定价：0.71 元

译者前言

艾里希·弗罗姆 1900 年生于德国的法兰克福。1922 年在海德堡大学获哲学博士学位。二十年代他是闻名的“法兰克福学派”成员之一。1933 年迁居美国,在各大大学讲学。1965 年起他全力投入研究工作。1980 年 3 月在瑞士洛迦逝世。他的重要著作有《现代人及其未来》、《逃出自由》、《爱的艺术》、《占有与存在》等。

弗罗姆在青年时期就开始研究马克思和弗洛伊德的学说。这两位大师打开了他的眼界,促使他对种种不合理的社会现象、资本主义社会的本质以及生活在这一社会中的人进行分析和研究。弗罗姆在他的许多著作中一方面分析了马克思关于人的学说及弗洛伊德的主要观点,一方面又根据他给病人进行精神分析所获得的重要经验对这两位大师的理论进行检验、补充和提出新的看法。弗罗姆认为这两种思想体系使人类能认识掌握个人和社会生活的规律,这两种思想体系都持有这样的观点,即现代人是靠幻想活着的,因为只有幻想才能使人能忍受现实生活。所以人获取解放的基本条件是人必须意识到这一点,然后就能用自己的力量去改变现实,从而使人能摆脱幻想,达到社会和个人的变化。

弗罗姆不仅在他的一生中对马克思主义和弗洛伊德学说进行了深入的研究,而且更重要的是在这基础上对资本主义社会的许多现象进行了深刻的剖析。他的名作《爱的艺术》就是一例。他在这部作品中反复强调,对人类存在这一问题的真正的和全面的回答是要在爱中实现人与人之间的统一。弗罗姆认为爱情并不是一种与人的成熟程度无关的感情,而是一门可以通过训练自己的

纪律、集中和耐心学到手的一门艺术。他从分析资本主义文化本质入手,分析了爱的各种表现形式及人们的各种错误认识,指出,在今日的西方社会,爱情必然是罕见的现象,因为在一个以生产和消费为最高准则的社会,只有那些不甘心同流合污者才能作出有效的抵抗。他还暗示了必须对社会进行重大的和激烈的变革。弗罗姆认为,应该使得人不再同自己的力量产生异化并且不再通过崇拜新偶像——国家、生产、消费的方式去体验自己的力量,只有在这样一个社会,正如马克思所说,当个人的全面的发展成为所有人的全面发展的条件时,爱情才会成为一种重要的社会态度。

弗罗姆的《爱的艺术》是他对西方资本主义社会“爱情”这一现象的分析,他的经验和结论来源于他的社会实践,和我们中国人的实践定有不同之处。然而这本书一定会使我国的读者进一步了解西方文化的实质,了解资本主义社会的一些社会问题,同时也能给自己的生活带来一些启发,正像弗罗姆在前言中所说:“如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性,那么每种爱的试图都会失败;如果没有爱他人的能力,如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律性地爱他人,那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足”。——这是我译这本书的旨趣所在。

1986年于北京

目 录

前言	1
第一章 爱是一门艺术吗?	3
第二章 爱情的理论	7
(一) 爱情是对人类生存问题的回答	7
(二) 父母和孩子之间的爱	29
(三) 爱的对象	34
(1) 博爱	34
(2) 母爱	36
(3) 性爱	38
(4) 自爱	42
(5) 神爱	46
第三章 爱情及其在当代西方社会的衰亡	59
第四章 爱的实践	75
注释	94

前 言

这本书必定会使所有期望从这本书得到掌握爱的艺术秘诀的读者大失所望。恰恰相反,这本书要告诉读者,爱情不是一种与人的成熟程度无关,只需要投入身心的感情。这本书要说服读者:如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性,那么每种爱的试图都会失败;如果没有爱他人的能力,如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律性地爱他人,那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。每个人都可以问问自己,你确实见过多少真正有能力爱的人呢?

达到这一目标尽管困难,但这还不足以成为理由,从而不去寻找造成这一困难的原因和了解克服困难的条件。为了使这一问题不再复杂化,我努力在这本书里避免使用专业词汇,同时也尽量不援引别的资料。

但是在另一个问题上,我却没有找到圆满的解决办法。我这里尤指的是我在这本书里重复了我以前著作里的思想。我的《逃出自由》和《精神分析法和伦理学》这两本书的读者会在这本书里看到我在上两本书里已经提到过的思想。但是《爱的艺术》绝不是这两本书的总结,这本书还提出了一些新的思想。当然就是旧一点的思想在这本书里也会获得一层新的意义,因为这些思想现在都围绕着一个题目:那就是爱的艺术。

艾·弗罗姆

一无所知的人什么都不爱。一无所能的人什么都不懂。什么都不懂的人是毫无价值的。但是懂得很多的人，却能爱，有见识，有眼光……对一件事了解得越深，爱的程度也越深。如果有人以为，所有的水果都同草莓一起成熟，那他对葡萄就一无所知。

巴拉塞尔士*

* 巴拉塞尔士(1493—1541)，德国医学家，自然科学家及哲学家。——译者注

第一章

爱是一门艺术吗？

爱是一门艺术吗？如果爱是一门艺术，那就要求人们有这方面的知识并付出努力。或者爱仅仅只是一种偶然产生的令人心荡神怡的感受，只有幸运儿才能“堕入”爱的情网呢？这本小册子以第一种假设为基础，而大多数人毫无疑问相信第二种假设。

但这大多数人决不认为爱情无关紧要，相反他们更追求爱情。悲欢离合的爱情电影他们百看不厌，百般无聊的爱情歌曲他们百听不厌。但他们之中没有人认为，人们本可以学会去爱。

他们之所以持有这种特殊态度是有其各种原因的，这些原因反过来又分别地或总和地加强了他们的这一态度。大多数人认为爱情首先是自己能否被人爱，而不是自己有没有能力爱的问题。因此对他们来说，关键是：我会被人爱吗？——我如何才能值得被人爱？为了达到这一目的，他们采取了各种途径。男子通常采取的方法是在其社会地位所允许的范围内，尽可能地去获得名力和权力，女子则是通过保持身段和服饰打扮使自己富有魅力；而男女都喜欢采用的方式则是使自己具有文雅的举止，有趣的谈吐，乐于助人，谦虚和谨慎。为了使自己值得被人爱而采用的许多方法与人们要在社会上获得成功所采用的方法雷同，即都是“要赢得朋友和对他人施加影响”。事实上，我们这个社会大多数人所理解的“值得被人爱”无非是赢得人心和对异性有吸引力这两种倾向的混合物而已。

产生在爱这件事上一无可学这一看法的第二个原因是人们认

为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。他们认为爱本身十分简单，困难在于找到爱的对象或被爱的对象。产生这一看法有多种原因，这些原因的根源基于现代社会的发展。其中有一个原因是二十世纪在选择“爱的对象”方面所发生的巨大变化。十九世纪在许多传统的文化中，爱情往往不是自发的、最后导致婚姻的个人经历。婚姻多半是通过男女双方的家庭、介绍人或者在没有撮合者的情况下以条约的方式确定下来并进行的。婚姻要门当户对。至于爱情，人们认为婚后自然而然就会产生。但最近几十年来，浪漫式的爱情这一概念在西方世界已被普遍承认。尽管传统形式在美国依然可见，但人们更多的是寻求“浪漫式的爱情”，寻求个人的会导致辩证法的爱情经历。这种自由恋爱的新方式必定会大大提高爱的对象的重要性，而不是爱情本身的作用意义。

同这一因素紧密相关的是当代文化的特点。我们的全部文化是以购买欲以及互利交换的观念为基础。现代人的幸福就是欣赏橱窗，用现金或分期付款的方式购买他力所能及的物品。他（或她）也是以同样的方式看待他人。对一个男子来说，一个有魅力的女子就是他在市场上寻求的物品，反之亦是如此。“有魅力”一般就是指这个人有许多令人喜爱、目前又是人口市场上被人问津的特点。什么东西能使一个人有魅力则取决于一时的时髦，这不仅指一个人的生理条件，也包括他的精神气质。二十年代，一个抽烟、喝酒、难以捉摸和有性感的女子被看作是富有魅力，而今天则要求女子能操持家务，为人要谨慎。十九世纪末、二十世纪初富有刺激性和雄心勃勃的男子具有魅力，如今却是心地厚道的男子更受欢迎。（归根结蒂爱情的产生往往是以权衡对方及本人的交换价值为前提。）我想做一笔交易，那我既要考虑从社会价值的角度出发，对方值不值得我追求，也要考虑基于我的一目了然的实力以及潜在的潜力，对方会不会看中我。这样当男女双方感觉到在考虑

到他们本身的交换价值的情况下，已经找到市场上所提供的最合适对象，他们就开始相爱。在这笔交易中，如同购买地皮一样，对方的有发展前途的潜力也起到很大的作用。在一个商业化占统治地位以及把物质成功看得高于一切的文化中，事实上是没有理由对下列事实抱有吃惊的态度：人与人之间的爱情关系也遵循同控制商品和劳动力市场一样的基本原则。

产生在爱情这件事上一无可学这一看法的第三个错误是人们不了解“堕入情网”同“持久的爱”这两者的区别。如果我们用 *falling in love* 和 *being in love* 这两个英文搭配也许就能更清楚地区分这两个概念。两个迄今为止同我们一样是相互陌生的人，当他们突然决定拆除使他俩分隔的那堵高墙，相许对方，融为一体时，他俩相结合的一刹那就成为最幸福、最激动人心的经历。这一经历对那些迄今为止没有享受过爱情的孤独者来说就更显美好和不可思议。这种男女之间突如其发的奇迹般的亲密之所以容易发生，往往是同性的吸引力和性结合密切相关或者恰恰是由此而引起的。但这种类型的爱情就其本质来说不可能持久。这两个人虽然熟谙对方，但他俩之间的信任会越来越失去其奇迹般的特点，一直到隔膜、失望和无聊把一息尚存的魅力都抹掉为止。当然一开始双方都不会想到这点。事实是：人们往往把这种如痴如醉的入迷，疯狂的爱恋看作是强烈爱情的表现，而实际上这只是证明了这些男女过去是多么地寂寞。

再也没有比爱情更容易的了——这一看法尽管一再被证实是错误的，但至今还占主导地位。再也找不出一一种行为或一项行动像爱情那样以如此巨大的希望开始，又以如此高比例的失败而告终。如果是别的事，人们会想方设法找出失败的原因，吸取教训，以利再战或者永远洗手不干。但因为人们不可能永远放弃爱情，所以看起来只有一条可行的路，那就是克服爱情的挫折，找到原因并去

探究爱情的意义。

在这方面采取的的第一个步骤是：要认识爱情是一门艺术。人们要学会爱情，就得像学其他的艺术——如音乐，绘画，木工或者医疗艺术和技术一样的行动。

学会一门艺术的必要步骤是什么？

可以简单地把学会一门艺术分成两个部分，一是掌握理论，二是掌握实践。学医的人首先要认识人体的结构和各种疾病的征兆。但光有理论还无法行医。只有通过长期的实践活动，一直到理论知识和实践经验融会贯通起来变成灵感——也就是掌握了艺术的灵魂，才能成为一名大师。要成为大师，除了学习理论和实践外还有第三个必不可少的因素，即要把成为大师看得高于一切，这一目标必须占据他整个身心。这一点既适用于音乐、医学、雕塑——也适用于爱情。这里也许就解释了为什么在我们这个社会有不少人经常不断地遭受爱情的挫折，却很少有人去努力学会爱情这门艺术。人们一方面渴望爱情，另一方面却把其他的东_西：如成就、地位、名利和权力看得重于爱情。我们几乎把所有的精力都用于努力达到上述目的，却很少用来学会爱情这门艺术。

难道只有获取名利才值得人们付出代价？而“爱情”——只对灵魂有用，在现代意义上毫无用处的爱情只是一种奢望，一种不值得人们付出代价的奢望吗？且不管世俗之见，在下面的讨论中我将分两部分探讨爱情的艺术这一问题。我首先要用大部分篇幅阐明爱情的理论问题，然后就象谈论其它领域的实践问题一样来谈论爱情的实践问题。

第二章

爱情的理论

(一) 爱情是对人类生存问题的回答

爱情的每一个理论必须要以人的理论、人的生存理论为前提。我们所能看到的动物的爱情或者更确切地说动物身上类似爱情的东西，主要是动物的一部分本能。在人身上只能看到这一本能的残余。人的存在的根本要点是人超越了动物世界，超越了本能的适应性，脱离了自然——尽管人永远不可能完全脱离自然。人继续是自然的一部分，但又同自然分离，永远不可能再同自然合二为一。人从天堂里被赶出来后失去了同自然的和谐状态，带有火剑的天神就挡住了人的归路。人只能继续前进，不断发展人的理智，用一种新的，充满人性的和谐去取代永不复返的类人猿时代的和谐。

人一生下来——亦指种族和个人——就从一个确定的环境，如本能，被推到一个不确定的，完全开放的环境中去。人只了解过去，对未来——除了知道要以死亡告终外——一无所知。

人拥有理智；人是生命，一种意识到自我存在的生命。人意识到自己，他人，人的过去和发展前途的可能性。人对他的单一存在的觉悟，对他短暂生命的觉悟，人意识到生不由己，死的必然，人知道自己要先于所爱之人死去或所爱之人先于自己死去，人意识到自己的孤独和与世隔绝，意识到面对社会和自然的威力自己的无能为力——所有这一切都使他的特殊和孤寂的存在成为无法忍受的监禁。如果人不能从他的监狱中解放出来和打碎这一监狱，如

果他不能以这种或那种方式，同他人或周围世界结合在一起，他就会疯狂。

经历过孤寂的人必然会有恐惧感。实际上孤寂感是每种恐惧的根源。孤寂意味着与外界没有联系，不能发挥人的力量，意味着一筹莫展，不能把握世界、事物和人；意味着世界把我淹没，而我只能听之任之。所以孤寂是引起强烈恐惧感的根源，同时孤寂还会引起羞愧和负罪的感觉。圣经中亚当和夏娃的故事就说明了这一点。亚当和夏娃吃了辨别善恶之树的果子后，他们就不再顺从上帝（只有在自由地变得不顺从时，才会产生善恶），他俩就脱离了动物界与大自然的原始和谐，从而成为人。当他俩作为人诞生后，“这才发现自己是赤身露体，感到很是羞愧”。难道我们还应该用十九世纪拘泥的道德观去解释这一古老、基本的神话，即这个故事是要使我们相信，亚当和夏娃之所以羞愧是因为他俩都看到了对方的性部位？这种解释肯定不对。如果我们这样理解这一故事，我们就忽视了主要的一点，那就是：男女在意识到自己和对方后，也就意识到了他俩之间的区别和距离，知道他俩属于不同性别。由于他们认识到他们之间的区别，所以他们就相互陌生起来，因为他们还没有学会去爱对方——亚当把责任推卸到夏娃身上，而不是试图去为夏娃辩护这一事实就证明这一点。意识到人与人之间的距离，而又没有通过爱情去达到新的结合——这就是羞愧的根源，同时也是负罪和恐惧的根源。

因此对人来说最大的需要就是克服他的孤独感和摆脱孤独的监禁。人在达到这一目的过程中的完全失败就会导致人的疯狂，因为人只有通过完全彻底地脱离周围世界，以至于不再感到与世隔绝，他对彻底孤独的恐惧感才会得到克服——因为他与之隔绝的世界从他的生活中消失了。

人——所有时代和生活在不同文化之中的人——永远面临同

一个问题，即：如何克服这种孤独感，如何超越个人的天地，实现人类大同。原始时代的洞穴人、游牧民族、埃及的农民、腓尼基的商人、罗马的士兵、中世纪的僧侣、日本的武士、现代的职员和工人都都有这个问题。这个问题一成不变，因为它出自同一土壤——即人的状况，人类存在的条件。但对这一问题的回答却各不相同。人可以通过信拜动物、祭人或者军事掠夺、奢侈享受、清教徒式的节制、狂热的工作、艺术活动和创造性的劳动，通过对上帝和他人的爱情作出自己的回答。虽然有各种回答的方式——详细地列出这些方式就产生一部人类历史——但决不是无边无沿。相反，如果我们撇开一些微小的、非本质的区别，可以确定，生活在不同文化之中的人对这一问题所能作出的回答是有限的。宗教和哲学的历史就是这些既纷繁、然而数量上又是有限的回答组成的历史。

人们对这一问题的回答在一定的范围则取决于人所达到的个性的高度。在一个孩子身上，“我”字几乎还没有形成。每个孩子都同母亲溶为一体，只要母亲在他身旁，他就不会有孤独感。他的孤独感通过母亲的存在，同母亲的乳房和肌肤的接触而得到和缓。一直到孩子发育到产生孤独感和个性这个阶段，母亲的存在才不足以消除他的孤独感，他必须以其他的方法克服这种孤独感。

人类在孩提时代几乎是以同样的方式体验与大自然的和谐。大地、动物和植物完全是人的世界。人把自己看作和动物完全一致，这表现在人装扮成动物以及崇拜图腾或其他的动物神。但人类越脱离原始的纽带，就越疏远自然世界，就越要寻找摆脱孤独的途径。

达到这一目的的一种途径是不同形式的纵欲。例如自我引起——或借助于毒品——的恍惚状态就是一种形式的纵欲。原始部落的许多仪式提供了这方面活生生的例子。在短暂的极度兴奋中世界消失了，与世隔绝的感觉也随之消失。如果是集体纵欲，那么

参加者还会体验到与一组人共命运的感受，从而加剧效果。性的体验常常是和这种纵欲紧密联系在一起。性纵欲可以达到同恍惚状态和吸毒一样的效果。集体性纵欲的仪式流传很广，其效果是参加者在此后一段时间内不会有强烈的孤独感，但渐渐地恐惧感又会上升，因此就必须重复这一仪式。

只要纵欲是一个部落的集体活动，就不可能引起恐惧和羞愧的感觉。这样的一种行为是“正确的”，甚至是一种美德，因为这是一种集体活动，不仅得到医生和僧侣的同意，甚至得到他们的支持，因此参加者也没有必要感到羞愧或有负罪的感觉。但是生活在已经失去这种仪式的文化中的人如果选择同一方式去克服自己的孤独感，就另当别论了。酒和毒品是生活在一个非集体纵欲的时代一些人所选择的方式。同生活在集体纵欲文化时代的人相反，这些人受到良心谴责的痛苦。他们一方面想通过酗酒和吸毒去克服孤独感，但在纵欲以后他们的孤独感却加剧了，所以不得不更经常地，更强烈地去重复纵欲行为。在某种程度上性纵欲是克服孤独感的一种自然和正常的方式，并有部分效果。许多不能用其他方式减轻孤独感的人很重视性纵欲的要求，实际上这和酗酒和吸毒并无多大区别。有些人拼命地想借助性纵欲使自己克服由于孤独而产生的恐惧感，但其结果只能是越来越孤独，因为没有爱情的性交只能在一刹那间填补两个人之间的沟壑。

通过纵欲达到人与人之间的结合的所有方式都有三个特征：首先这些方式都是强烈的，甚至会很激烈；其次它们需要整个人——包括身心都投入进去，第三就是需要不断重复——因为纵欲的效果只能维持很短的时间。但是，无论是过去的人，还是现代人，克服孤独感最常用的方法却与此截然相反。这一方法就是通过同一组人保持一致，通过同一组人的习惯、风格和看法保持一致来达到同其他人的结合。这一方法的发展也有一个历史过程。

在一个低级社会中一组人为数甚少，往往是由血缘关系相近或者生活在一起的人组成。随着文化的发展，一组人的人数也随之增长，它变成了一个政治体、国家或一个教派。就是最穷的罗马人也能自豪地说“我是罗马的公民。”罗马和罗马帝国就是他的家，他的祖国和世界。在今日的西方社会，同一组人结合仍然是克服孤独感最常用的方法。在这种结合中，参加者为了使自己属于这一组人而失去了大部分个性。如果我与他人完全一样，我的感情、思想与他人一致，我的衣着、习惯和看法都与这一组人的楷模看齐，我就可得救，就不会再经历可怕的孤独。专政的国家形式需要用威胁和恐怖手段去制造同一状态，而民主政权则使用施加影响和宣传的方法。但这两者之间还是有很大的区别。在民主政权里还存在抵制这种同一性的可能性，在这样的社会里也确实能看到这种例子。但在专制制度里只有少数非凡勇敢的英雄和殉道者才会抵制顺从。虽然民主制度和专制的国家形式有区别，然而民主制度把人变成一个模式的程度也委实使人担心，造成这种现象的原因是人们总想通过某种方式实现同他人结合，如果没有别的更好的方式，那就只能采取同一群人同一的方式。我们只有理解了人是多么害怕与别人隔绝，才能懂得担心与众不同和同一群人疏远会产生何等的威力。有时这种担心是可以原谅的，因为人们考虑到与众不同会带来实际危险。但事实上人们多半是自发地、而不是被迫地这样做——至少在西方民主国家中是如此。

大多数人并不意识到自己身上有这种要求。他们生活在一种幻觉中，以为自己是按照个人的意愿行事，是具有个性的人，是经过大脑的思考形成自己的看法——他们认为他们的观点之所以和大多数人物合纯粹是巧合罢了。他们甚至认为这正好证明了“他们”的观点是正确的。至于他们尚存的、希望自己有个性的要求则通过微不足道的东西得到满足：如在手提箱和毛衣上绣上自己名