

愛的學習之路~愛的藝術

The Art of Loving



20 世紀著名社會心理學家埃里希·佛洛姆

(取自 https://en.wikipedia.org/wiki/Erich_Fromm)



一、前言

有人說愛是不斷探索追求真理過程，又有人說愛是大腦多巴胺造成的，更有人說愛能承接所有快樂，是一種偶然發生經驗，在閱讀這本書之前，從家庭教育到學校教育甚至社會，沒有人教導我們如何對愛的理解，我也認為愛的本質是找尋對的人，被愛是幸福的，讓內心孤獨感消失，能有一位無條件愛你帶給你安全感的人。

現代在男女關係遇到問題時，不是選擇努力溝通磨合或是自我檢討，而是相信「下一個會更好」或是「你值得更好的人」，突然耳邊響起一段歌詞，「分手快樂祝你快樂你可以找到更好的..」，但愛的藝術這本書作者埃里希·佛洛姆(Erich Fromm) 觀念相反，他告訴我們，如果你總把每段愛情的失敗歸因於「對象」，那就是不成熟愛，愛是需要知識並練習、實踐也就能解決愛的衝突，才能真正學會愛是什麼。

二、本書作者介紹：

書第一章節開始以愛是一門藝術嗎?做為問句導引，佛洛姆說：「如果你認為是，它就需要知識及努力」，剛開始閱讀時，不明白他所想表達的，愛與藝術如何畫上等號，我因而也隨著這個問句，思考如何閱讀這本書，我認為首先從名人推薦

序閱讀，了解佛洛姆生平及經歷後才能讀懂他在這本書所想傳達的觀念，在書中提到兩大理論，重要強調實踐重要性；就如我們護理始祖南丁格爾，她提出了科學的護理理論撰寫了大量報告和論著，讓後世將護理理論實踐於臨床，相同的佛洛姆希望大眾需要有愛人能力，接受自己失敗感情，才能知道如何去愛，看似簡單語句，實則不易做到，是需要學習的。

1. 佛洛姆的生平

在這裡必需提到兒時埃里希·佛洛姆（Erich Fromm，1900年3月23日—1980年3月18日），生於德國法蘭克福市猶太人家庭。為家中獨子，因父母的性格影響，常感到相當孤獨，父親為一名葡萄酒商商人，因本身自卑，導致性情急躁、喜怒無常，將一切自己無法完成希望寄託於佛洛姆；母親情緒容易低落，個性鬱鬱寡歡，以兒子為活的女性，對作者有強烈占有性。他成年後做很多努力也痛苦許久，極力想擺脫壓抑性父愛及自戀性母愛，對於後期他創造力與愛人能力，包有很大幫助。

2. 佛洛姆的感情

他的三段婚姻，是完成愛的藝術這本書有著深遠影響，必需先看完才能明白，他書中所強調的「愛需要學習並去實踐」，

他一輩子也致力於愛的實踐運用於生活中；在他第一段婚姻在他擺脫父母壓抑個性，求治精神分析師在治療中產生對治療者「轉移愛」感情，後因分居兩年，但當時他選擇逃避，最後因病才結束第一任婚姻；第二任妻子赫尼·格蘭德（Henny Gurland）書中提到最終他找到「生命中女性」，但因為妻子疾病(疼痛性關節炎)，後不幸病逝，這也是讓他感到孤獨感、挫折，失敗、無助及被遺棄，但也因妻子死亡，讓他開始面對自己，花了許多時間接受失敗自己；與第三任妻子安妮斯·佛里曼（Annis Freeman）結婚，重獲展開一段新關係的勇氣，找到了愛人能力，1956 年也讓他開始創作這本書。

三、本書特色

這本著名心理學聖經，與基礎心理學論點不同，作者思想更深邃，讀起來艱深需要用心去讀，對於現在的我，還未能全部參悟，若能了解就能將這些觀念運用於生活經驗上，我試著理解佛洛姆在 65 年前想表達論點，首先談論佛洛姆提出人們對愛的誤解，他認為人們了解愛主要是給予，而非領受，再來了解愛的理論四個基本要素(照顧、責任、尊重、了解)及五大類不同類型的愛(親子、手足、男女、自愛、及神的愛)，最後愛的實踐四個基本要求(紀律、專注、耐心、及對於這門藝

術的無上關注的態度)：

1. 現代人對愛的三大誤解：

佛洛姆先讓讀者思考，「去愛」是簡單容易的嗎？開宗明義就提出三點誤解，一般人對於「愛認為沒什麼好學的」問題迷思作為文章起始；第一點問題，他說人們為了追求如何被愛而變得可愛，為了吸引異性，提升自己成為大家喜愛的人，這點我認同，舉例就如同現今網紅，凡走過、去過甚至用過推薦物品都讓許多人趨之若鶩盲目去追求，而不是探索本質是否需要；第二點問題，他說人們認為愛的問題是對象，不是能力問題，去愛是簡單的，尋找值得愛對象是困難的，也舉例過去傳統父母決定媒妁之言，不知對象為何就結婚，於生活中互相學習了解而相愛；漸漸時代改變，人們開始追求自我戀愛，但卻也因自由戀愛的新觀念能加強愛的對象，開始追求浪漫愛、速食愛情，愛的能力也逐漸消失。第三點問題，人們認為愛情是轟轟烈烈墜入情感，佛洛姆認為兩個陌生個體吸引親密結合為一，當兩人熟悉感越多，新鮮感就會變少，最後衍發對立或厭煩，甚至會說「這不是我要的愛情！」、「不知何時，我對你沒感覺了」、「只要我喜歡，有什麼不可以！」不適合就分開或離婚，追求著成就、金錢、名聲、權力等看得比愛重要，看到這一章

節，我認為是在新時代與舊時代觀念演進不同，也非自由戀愛不好，雖書中未提及佛洛姆與第一任妻子結婚兩年就分居原因，當時他選擇逃避婚姻問題，才更有此深刻表達，他也希望男女遇到問題時，必須客觀地去認識自己和對方，才能在愛中了解他真正的本質，在有衝突時，愛是需要學習溝通的，如同學習任何一項專業科目、一項專長(醫學或音樂等)，是需要全心全意相同方式去做，而非口說無憑。

2. 愛的理論

佛洛姆提出經典名句：「沒有愛，人類連一天都不能存在。」，這點我贊同，愛非常重要，若生活缺乏愛，人們將變得自私互相傷害，他告訴我們必須有充分知識學習如何正確解決問題。我將分為四個部份敘述我的觀點：第一部份愛是克服焦慮來源，佛洛姆告訴我們人們常用的克服焦慮感方法是錯誤的；第二部份教導我們如何學習愛的觀念理論，告訴我們「愛主要是給予，而不是領受」，可運用四種因素運用：照顧、責任、尊重、了解，舉例母親對孩子的愛照顧、人與人互相尊重而了解自己，才有能力去愛人；第三部份再告訴我們愛非特定對象，最後以四個條件自律、專注、耐心、信心去實踐愛。

(1) 第一部份：克服分離焦慮錯誤方式

你們認為動物會愛嗎？佛洛姆首先提出人類與動物具有差異，認為動物愛是一種本能不是愛，而差異的關鍵就在於人類具有愛的能力，使人有安全感；但遇到挫折時，我們為了克服分離的焦慮，尋找消失安全感，有些人會在傷心時飲酒解內心孤獨，但我們都知道，隔日醒來孤獨感仍然存在，就會一直陷入無法克服；有些人透過配合群體要求，忽視自己內心想法；更有些人則透過創作把自己融入於作品裡來得到成就感，佛洛姆認為是這都不是成熟愛，他教我們如何運用正確理論去學習成熟的愛。

(2) 第二部份：愛的基本四要素(照顧、責任、尊重、了解)

他強調四要素理論運用於愛，愛是主動關懷被愛者的生命及成長，缺乏這種積極主動，則缺乏愛，書中舉例母愛中表現，是無私愛，在母親與嬰兒的關係，照顧與關懷是責任，另外也指出在成人之間的愛，指的是對方心理上的需要。如果不了解一個人，就無法尊重他，長期下來責任很容易於變質為控制和佔有。在這個章節看似容易理論，運用生活中其實不容易，舉例：我也是兩個孩子母親，當她們嬰兒期給予滿滿愛，覺得需要有責任把她們照顧好，於是給予一切認為

是對她們最好生活，孩子漸漸長大，她開始對於學校學習感覺壓力，每日上課前總是哭泣，了解許多原因並非是學校霸凌行為，而是佛洛姆說的分離焦慮讓她感到孤獨，初期我無法體會，總是在她上課前嚴厲告訴她，「趕快進去上課！」，我剛好閱讀這本書，試著理解她與他深談，也因為如此，哭泣行為變成眼眶紅，繼續鼓勵她，她現在仍然還在克服自己焦慮來源，我相信有我們的愛，她可以戰勝的。

(3) 第三部分：愛的對象不同

佛洛姆一生都在追求愛的真諦，他告訴我們的愛指的是多方面的愛，是一種包含親子、手足、男女、自愛、及神的愛，不是和一個特定的人建立關係，而是一種態度、性格的取向，「愛不是因為對象存在與否而消失，是一種能力培養」，我們認為提升外在發揮「選擇伴侶」的能力，在乎能否找到「對的人」，與自己契合的靈魂伴侶，但他認為不是沉浸於浪漫虛幻的愛，當在一段感情不是符合自己理想型，或遇到爭吵意見不同時，應學會溝通及傾聽改善雙方衝突。

(4) 愛的實踐四個條件自律、專注、耐心、信心

我認為愛充滿生活中，並非像水電工需要使用技術時才拿來運用與實踐，愛不是當你需要時才使用的技藝，學習愛

的技術首先需自律耐心練習，佛洛姆說：精通技藝專注是必要條件，需學會與自己相處，就能克服焦慮帶來孤獨感，他也提到需對自己敏感，看到這段話，我有很深感觸，過去幾年無論在品管圈、創新教案及專案寫作，需想出一個有效改善措施，解決臨床實際問題，這過程很不容易，容易有逃避心態，在閱讀這本書後，當時我若能問問自己：「我怎麼了？」「我為什麼沮喪？」，面對自己挫折勇氣，學著與自己對話，相信感受會不同。

我很喜歡這段話：如果你要「去愛」就必須去相信「愛」、相信「你愛的人」，對他們保持信心，我們常常聽到，「我都是為你好」，而掌控對方決定權，就如影片「媽媽神奇小子」，在這部影片主角天生是弱聽與四肢不健全的殘疾人士，影片中能看到母親的堅持及不離不棄，無私的愛與對人生改變很大，但母親開始幫他決定了生活瑣事，包含戀愛，決定了他本來該自己承擔的責任與代價，當他成為身障選手成績越來越好時，迎面而來的廣告忙碌生活，忽視了他內心最想要的跑步，最後主角反抗了，他開始希望母親能相信他，透過他自己努力贏得好成績也能照顧好自己，有一句話這麼說「雖然輸在起跑線、亦可以贏在終點線」，所以保持信心非常重要，代表要有勇氣

去面對生活的挫折、失敗與現實。

四、 愛的藝術與護理

護理是一門藝術，結合愛的藝術後，我想對我未來護理生涯，能帶給更多病人幫助，佛洛姆在在親子、手足、男女、自愛、及神的愛中舉例許多案例，我認為最重要是自愛，也讓我回想工作這十多年親身經歷，A 小姐從急診遷入加護病房，因為感情而上吊自殺、B 先生因為感情負債燒炭，C 小姐手上能看見多處割腕痕跡，他們無法面對感情傷害，失敗無法從對抗孤獨，而傷害自己，每每看到這樣病人，看到家屬驚慌神傷表情，內心都很難過，我很喜歡書中一段話「如果我能愛一個人，那麼我也愛其他的人，我就會愛世界，愛生活」。能夠愛自己的人，才能有能力去愛別人，也才成從失敗中在出發，這時我也能了解，愛的學習之路，持續進行。

「愛主要是給予，而非領受」，照顧病人過程中，會遇到形形色色不同病人及家屬，這些年也有許多感受，有溫馨、有感動當然也會有困難照顧病人家屬，每當挫折時，我就會想想這些正向回饋，讓自己繼續保持熱情，其中印象最深刻案例：記得那日病房外星光閃爍，夜好亮、好寧靜，當晚呼吸

器警報聲響起，她因 A 型流感合併急性呼吸窘迫症候群入住加護病房，俯臥 3 天後，漸漸停用肌肉鬆弛劑、鎮靜藥物，持續雙手約束。今晚，她更加激動敲著床欄、無比堅定眼神、迫不及待想表達，我握著她的手說：「您現在身體肌肉力量暫未恢復，試著寫下您要訴說的話語，別急，慢慢來！我會在身旁陪伴您」；她用盡力氣寫下「女兒、考試」、「想見」關鍵詞；後來明瞭是她女兒今日將要考試，想要跟她說加油。我說：「7 點後我會幫您打電話給女兒，傳達您交待的訊息，您是很棒媽媽」，握著我的手她漸漸安心入睡。在這裡看見了無私的母愛及握著病人雙手的我們具有很大力量，多一分細微觀察傾聽及陪伴給予，能幫助病人安心治療，使其讓護理專業上更加有溫度。

五、結論

讀完「愛的藝術」這本書後，我認為愛想法改變，是由於時代變遷，西方思想開放影響，世代交替對愛觀念及價值觀不同，有些作者觀念不一定適合現代的我們，但這本書闡述了男女之愛以外討論，強調愛是需要學習與實踐，這點我認同，兩個個體結合，有著獨立思想，無論婚姻、家庭等與孩子、父母、兄弟、朋友相處，甚至工作上對病人照顧，更是需要站在對方

角度思考，學會專注而傾聽，我很喜歡書中一段話：「施比受更加讓人有滿足感，去愛比被愛重要」，佛洛姆說愛是一種能力，一種藝術，不是人人都懂都能擁有，需要完成兩步驟，第一步驟掌握理論、第二步驟掌握實踐，不間斷追尋讓自己持續進步，遇到失敗挫折再爬起來繼續挑戰，永遠學習愛的能力並了解自己，認識自己之後，我們才能更好的愛他人，而我認為愛仍然需要找到合適的人，但要學會愛伴侶、愛孩子、愛自己，幸福就這麼簡單。

最後，我也想問問你們，您認為愛是什麼呢？

六、參考文獻

Erich Fromm(1956)。《愛的藝術》。梁永安譯。新北市：木馬文化。