

要爱多少次才能学会爱？----《爱的艺术》感

“如果我确定爱一个人，那么我也爱其他的人，我就会爱世界，爱生活。如果我能对一个人说‘我爱你’，我也应该可以说‘我在你身上爱所有的人，爱世界，也爱我自己。’”

这便是爱的真谛了吧。这种巨大的能量由爱而生，而这往往会成为人们所忽视的追寻，他们太过于将爱局限于双方狭小的空间，没有把能量传递到外界，那么最直接的结果就是会把得到的能量用在双方身上，过于关注对方，而导致一种会产生伤害的爱。

只要谈及“爱”，不可避免的就会想到男女之爱。所以在读书的过程中我尽量地时刻关注自己的内心，控制自己的想法，使思维不仅仅局限于男女之爱。即使说到“爱情”这个名词，我也不想用它来专指异性（同性）之间从荷尔蒙起源的爱。

由于弗洛姆是人本精神分析学派的心理学家之外还是一位哲学家，所以其中还谈到了“神爱”和“博爱”，这部分着实我还需要多次思考领悟。所以就先谈自己还能理解并应用出来的爱。

弗洛姆本人就是一位关于如何爱的大师，从他的助手的后记中就可以看出这位艺术家的造就。弗洛姆多次来阐述爱情，我不知道他在使用的时候是怎样定义的呢，但是就他那样一位爱人类，爱世界的理念，我更加倾向于将它赋予更加广阔的理解。

（马克思：“如果你在爱别人，但却没有唤起他人的爱，也就是你的爱作为一种爱情不能使对方产生爱情。如果作为一个正在爱的人你不能把自己变成一个被人爱的人，那么你的爱情是软弱无力的，是一种不幸。”）

“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。”这是一个能引起很多思考的阐述，我是不是也是这样呢？这样做有多少益处呀？那有爱的超能力者是怎么对待爱的呢？由此，便有了之后的篇章。

- 爱不会让人迷失自我
- 爱首先是给不是得

这两个点是给我最大启发的方面，所以我能把几乎所有对我有触动的方面都归于这两点。

爱不会让人失去自我

无论是男女还是父母和孩子，爱都不是对对方的剥削和控制，所以“我爱你，因为我需要你。”是多么苍白又自私的表白，“我需要你，因为我爱你。”这才是弗洛姆所强调的从自我出发的感情。（人们爱自己劳动的成果，人们为所爱之物劳动。）

我们为什么会有爱呢？更多的一方面是克服孤寂感，这是人从内心出发最深刻的需求，我们需要和其他人在一起。（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。）所以，爱便产生了，爱情可以使人克服孤寂和与世隔绝感，那么爱情（real love）同时又使人保持对自己的忠诚，保持自己的完整。这一点教会我们该怎么接受来自其他人的爱，同时更应该思考我们该如何爱其他人。所以就出现了另外一个不可拒绝的观点——尊重。

“尊重”是相对于“保持自我”来说的，一个是如何爱，一个是如何被爱。（尊重就是要努力地使对方能成长和发展自己，因此尊重决无剥削之意。）（我希望一个被我爱的人应该以他自己的方式和为了自己去成长、发展，而不是服务于我。如果我爱他人，我应该感到和他一致，而且接受他本来的面目，而不是要求他成为我希望的样子，以便使我能把他当作使用的对象。只有当我自己达到独立，在没有外援的情况下独立地走自己的路，即不想去控制和利用别人，只有在这种情况下，尊重对方才成为可能。）

所以，爱是能使双方都深刻的成为自己的催化剂。爱决不会借着“摧毁一方，成就另一方”的名义来控制任何一个人。

爱首先是给不是得

说到“给”和“得”，大概会首先想到物质利益吧，当然这是重要的方面，但是作为关注自我的心理学家怎么会将外界看得比内在更重要呢？所以，

“给”和“得”重点在内心。（“给”是力量的最高表现，恰恰是通过“给”，我才能体验我的力量，我的“富裕”，我的“活力”。体验到生命力的升华使我充满了欢乐，我感觉到自己生气勃勃，因而欣喜万分。“给”比“得”带来更多的愉快，这不是因为“给”是一种牺牲，而是因为通过“给”表现了我的生命力。）

人都会经历从“被人爱”到“创造爱”的转变，只是这种存在孩童身上爱人的天性在今后的外界影响中被破坏了。一个出生的婴儿不用做任何努力就会有父母有一群爱护着他的人，这就是“被人爱”，是不用付出就能得到的爱。在之后的成长中，每一个人都会自主的做出一件让周围人感动惊喜的事情，比如对妈妈的一句“妈妈真好”，为家人画的一幅绘画，这都是向“创造爱”的转变，孩童的这些行为会得到来自外界的自己期许的爱，所以他们懂得了需要做一些努力去赢得他人的对自己的爱。这就是爱中的内在交换，当然这适用于所有爱的情况。

（PS：大多数的母亲有能力给予“乳汁”，但只有少数的母亲除乳汁外还能给予“蜂蜜”。这里的“给予蜂蜜”是什么呢？是对待生活的积极态度，从爱的作用来讲，这应该是一种责任，父母不仅仅是把自己的爱注入养育上，还应在思想态度的影响上。）

所有类型的爱基本的能力是相通的，所有的理论也没有绝对性，如果是没有智慧的付出实践，那也是会头破血流的吧。

所以请在爱的过程中悉心体会其中的艺术和智慧。

“如果两个人能从自己的生命的本质出发，体验到通过与自己的一致，与对方结成一体，而不是逃离自我，那么在这样的基本事实面前，就连和谐，冲突，欢乐和悲伤这样的东西也就只能退居第二位了。”