

愛的藝術：從社會到個人的覺察

一、閱讀動機

之所以選擇閱讀《愛的藝術》，是因為這本書不只書名吸引我，更讓我好奇的是它自出版以來已超過六十五年，翻譯成三十四種語言，被視為史上最暢銷、最具代表性的「討論愛」經典著作。書本封面更標示「心理學大師弗洛姆跨時代不朽經典，一本學習如何去愛的聖經」，使我想知道它究竟有什麼樣的魅力，能跨越世代、文化、語言而仍對無數讀者產生強烈共鳴。

在現代社會中，我們經常談論「愛」，但卻很少反思自己是否真正理解「愛是什麼」。我們或許會說「要懂得愛人，也要被愛」，但在實際的人際與情感互動中，常常感到困惑、受挫甚至迷惘。我希望透過閱讀此書，理解「愛」是否僅是一種心理感受，抑或它可以透過學習、練習與自我成長來獲得的能力。因此，我帶著好奇與期待，開始了這本書的閱讀旅程。

二、獲得啟發的內容簡介

從作者艾里希·弗洛姆在書中提到以下文章內容獲得啟發：

「愛不是一種自然會發生的情緒，而是一種需要自我修練與實踐的能力。」

「除了給予之外，愛得主動積極性也明確顯示在它總是包含著的另外幾個基本元素：照顧、責任、尊重和了解。他們是一切形式的愛所有共有。」

「照顧和關懷隱含著愛的另一個層面：責任。今天，責任的意義，往往是指任務是從另外面加給一個人的負擔，但在其真正的意義上，負責任是一種完全自願的行為。」

「如果缺乏愛的第三個元素尊重，責任感很容易變質為支配慾和占有慾。尊重不是恐懼和敬畏。按照字根（respicere：注視），它是一種認知他人獨特個體性的能力：他人是什麼樣子，我就照他的樣子來認識他。」

此外，書中強調「愛自己是愛他人的前提」。只有接納自己、與自己和平相處的人，才不會把愛變成佔有、依賴、控制或被需要的渴求。

三、反思自我之論述與觀點

在閱讀本書時，我聯想到 2025 年 9 月花蓮光復鄉因土石流引發的災難。面對突如其來的災害，並沒有由政府或大型機構發出宏大的動員口號，而是一位滷味攤老闆以輕鬆的語氣說：「來找一戶喜歡的玩泥巴。」簡單的一句話，消弭了災難與救援之間距離感，喚起人與人之間最真誠的連結。於是，人們帶著鏟子、手套與真心，從四面八方自發前往，形成了席捲全台的「鏟子超人」行動。

這不是一場被安排的英雄劇本，而是最樸實、最自然的愛的展現：

那是一種「我願意陪伴你」的照顧。

「我願意承擔」的責任。

「我看見你是你」的尊重。

以及「我理解你的處境」的了解。

這份不求回報的行動，正是弗洛姆所說「成熟之愛」的社會版呈現。

回到自身，我在閱讀過程中逐漸意識到，自己過去在親密關係中，往往更重視「被愛」而非「愛人」。我期待被肯定、被理解、被在乎，但卻常忽略自己是否也具有真正理解對方、承擔責任與付出的能力。

我以為「有人陪」就是愛，但現在明白，真正的愛不是依賴，而是讓彼此成為更好的自己。

提醒自己，如同這本書內容提到「愛不是一個對象，而是一種能力」「只有成熟的人能夠去愛，而不是把「共依附」視為愛。」「施之所以比受更讓人快樂，因為給予實在表現蓬勃的生命力。」

這些話讓我深刻明白：

真正的愛不是抓緊，而是讓彼此一起成長。

不是依賴，而是能夠獨立後仍選擇並肩。

不是得到便安心，而是願意持續投入。

真正的愛，是一生的修行。

四、資料來源

1. 弗洛姆 (Erich Fromm) 著，宋兆霖譯 (2009)。《愛的藝術》。台北：先覺出版社。
2. 可牧，(2025)。〈握鏟子的手〉，《聯合報》，2025/10/27。