Erich Fromm – umění milovat

Pro svoji recenzi jsem si vybrala knihu od Ericha Fromma – Umění milovat. Erich Fromm byl psychoanalytik a sociální psycholog, který rozšířil psychoanalýzu o společensko-kulturní podmíněnost vývoje psychiky, například náboženské, politické a ekonomické vlivy. Snažil se propojit klasické psychoanalytické teorie s učením Karla Marxe. Člověk je podle E. Fromma vybaven myšlením, je tvořivý a uvědomuje si své oddělení od přírody a konečnost života, důsledkem toho si prochází pocity osamocení a bezmocnosti. Tyto vnitřní konflikty je možné řešit dvěma způsoby – produktivně a neproduktivně. Produktivní řešení zahrnuje aktivní činnost a vede k rozvoji pozitivní svobody. Součástí tohoto procesu je láska a práce a spojení s ostatními lidmi, aniž by se jedinec zřekl individuality. Druhou možností je neproduktivní řešení – jedinec dosahuje spojení se světem na základě úniku, který může mít několik variant – spojení se silnějším, destruktivismus a konformismus. Tyto formy řešení však neodstraňují úzkost, ale jedná se o obranné mechanismy. Ve své knize Umění milovat se Erich Fromm věnuje zásadní otázce – lásce.

Hned zpočátku se ve knize dozvídáme, že se nejedná o žádný psaný návod a že lásce se není možní vycvičit či pouze postupovat dle určitých bodů. Ve společnosti se často setkáváme s názorem, že problém není v lásce, ale v objektu lásky. Milovat by mělo být snadné, pokud najdeme ten správný objekt naší sympatie a tento náš „ideální objekt“ nám sympatie dostatečně opětuje. Fromm se zamýšlí nad tím, že je třeba se od lásky učit, je třeba pracovat na rozvoji své vlastní schopnosti milovat a na své osobnosti. Představa „ideálního“ objektu je pomíjivá a není možné zajistit, aby nás pokaždé neoslnil někdo další, kdo pro nás bude zajímavější a v něčem lepší. V tom případě bychom neustále ocitali ve věčném martyriu hledání, které by nemohlo být konečné. Láska je umění a je třeba se mu věnovat jako každé další činnosti, jež se chceme učit. Láska je odpovědí na pocity osamocení a bezmocnosti, které jsou spojeny s vlastním odloučením od světa.

V další části své knihy se Fromm věnuje objektům lásky. První, mateřská láska je typická bezpodmínečným přijetím, láskou a péčí. Přítomnost tohoto druhu lásky je mimo kontrolu dítěte. Tato láska je ve své podstatě nerovná a to proto, že v tomto vztahu jeden jedinec potřebuje veškerou dostupnou péči a druhý jedinec ji poskytuje. Tento druh lásky je nesobecký a je to nejvyšší druh lásky a je jednou ze základních lidských potřeb. I tato láska však může mít negativní vliv na jedince, a to v případě, že je matka až příliš fixována na své dítě a tím mu brání v jeho samostatnosti. V ideálním případě by měla být matka schopna překonat odloučení a umět milovat své dítě i po něm.

Otcovská láska je dle Fromma podmíněna a podléhá kontrole. Jedinec je milován, pokud plní očekávání a tím je také rozvíjen. Zde je velmi dobře vidět, že model rodiny byl v té době velmi zatížen stereotypy. Otec je postava autority (i když Fromm tvrdí, že by měla být tato autorita spíše shovívavá a trpělivá, než hrozivá), matka péče a vřelosti. Výsledkem by měl být jedinec, který je zralý a má v sobě vědomí mateřské i otcovské. V případě, že je tento vývoj narušen, je položen základ vzniku neuróz.

Bratrská láska je rovnocenná, vyznačuje se péčí, úctou a touhou pomáhat a podporovat se navzájem.

Erotická láska je touha po splynutí. Lidé se často zaměřují na pouhé zamilování, které je většinou krátce trvající a po určité době vede ke zklamání. Po zklamání se jedinec vrací na začátek a znovu začíná tento proces s jinou osobou. Předpokladem erotické lásky je milovat z podstaty svého bytí a prožívání druhého člověka v podstatě jeho bytí.

Sebeláska mívá negativní konotace, ale tak to podle Fromma být nemusí. Je třeba aby měla zdravou míru a způsob, pak je velmi spjata s láskou k druhým. To pravděpodobně souvisí i s původní myšlenkou práce na sobě, která vede k lepší schopnosti milovat.

Jak jsem již zmiňovala, tak pokud ve vývoji jedince naruší některá ze základních forem lásky, tak mohou vznikat neurózy, patologie. Tato citová nezralost může vést k poruchám působení se ve společnosti nebo k poruchám ve sféře důvěrnějších vztahů.

Přílišná fixace na matku, může vést k neustálé touze po nepodmíněné lásce. Tito jedinci touží být milování, ne milovat. Vše, co v očích tohoto jedince nedosahuje lásky milující matky je vnímáno jako nedostatečné.

Přílišná fixace na otce může vést k tomu, že tento jedinec se k partnerovi chová nadřazeně a svrchovatě. Partner je vnímán jako malé náladové dítě. Jedinec si často nachází náhradní „otcovskou“ postavu a svou lásku a přízeň věnuje ji/jemu.

Zbožňující láska se vyskytuje u jedinců, kteří sami nedosáhli pocitu vlastní identity a jáství. Je odcizen vlastním pocitům a projektuje je do milované osoby, kterou uctívá jako nositele vší lásky. Tato láska často končí zklamáním, protože „objekt“ lásky není schopen plnit očekávání svého partnera.

Sentimentální láska je prožívána ve fantazii a nejedná se o skutečný vztah k jinému jedinci. První možností je prožívání skrz filmy a knihy. Druhou možností je prožívání lásky v minulém či budoucím čase.

Neurotická láska se také může projevovat jako projektivní mechanismus. Smysl svého života a jeho prožívání můžeme „hodit“ na dítě nebo partnera a tím se snažíme vyhnout vlastnímu zklamání a selhání. Tento způsob je nefunkční a ohrožuje tyto vztahy.

Kniha je velmi čtivě napsaná. Určité pasáže pro mě byly složité a myslím si, že je to také proto, že jsem spíše analytický člověk. Na knize se mi líbí, že poskytuje možnost se nad „láskou“ zamyslet a neposkytuje žádné instantní rady. Zdůrazňuje sebekázeň a trpělivost a přirovnává umění milovat k učení se dovednosti. Ráda se čas od času ke knize vracím a připomenu si označené pasáže, které mi přišly důležité k zapamatování.