

에리히 프롬 - 사랑의 기술

에리히 프롬 (ERICH FROMM, 1900~1980)



- 독일 프랑크푸르트 태생
- 20세기에 가장 각광받은 저술가이자 사회심리학자.
- 1933년 미국으로 망명, 귀화.
컬럼비아대학교, 예일대학교 교수 역임
- 저서 : [자유로부터 도피]
 - ⋮ [소유냐 존재냐]
 - ⋮ [사랑의 조건]
 - ⋮ **[사랑의 기술]**

에리히 프롬의 사랑의 기술

성숙한 사랑은 무엇인가?

사람들이 사랑을 갈망하면서도 사랑보다 돈, 성공 명예를 추구하는데 관심을 쏟고 사랑을 배우려고는 하지 않는다.

- 사실은 사랑의 기술을 알고 이론을 알고 실천해야 한다,

현대인들의 사랑에 대한 인식

사랑은 즐거운 감정 ?



사랑은 **배워야 하는 기술**

에리히 프롬의 사랑의 기술

사랑에 대한 일반적인 인식

1. 대부분은 사랑을 뿌리 깊게 갈망하는데도 사랑 이외의 거의 모든 일, 곧 성공, 위신, 돈, 권력을 사랑보다 더 중요한 것으로 생각한다.
2. 사랑은 특별한 배움과 분석 과정 없이 그저 때가 되면 찾아오고 누구나 다 기회가 되면 잘할 수 있는 감정으로 생각한다.
3. 그러한 감정이 있는 한 언제든지 누릴 수 있다고 생각한다.

에리히 프롬의 사랑의 기술

사랑에 대한 일반적인 인식 가운데 있는 자들의 주된 관심사

- 사랑의 문제가 어떻게 하면 사랑 받을 수 있는가, 어떻게 하면 사랑스러워지는가? 이다.

➔ 이 목적을 추구하는 방법

- = 남자는 몸을 단장하고 옷 치장을 잘하여 매력을 갖추도록 노력한다.
- = 남녀가 애용하는 또 한 가지 매력 전술은 유쾌한 태도와 흥미 있는 대화술을 익혀서 유능하고 겸손하고 부드럽게 처신하고자 한다.
- 사랑스러워지는 방법 = 성공하기위해, 벼를 얻고 타인들에게 영향력을 미치기 위해 사용하는 방법과 같다.

에리히 프롬의 사랑의 기술

사랑

1. 기술

2. 이론

3. 붕괴

4. 실천

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 1. 기술

사랑을 배우려고 하지 않는 3가지 이유 - 사랑에 대한 오해 1

1. 현대인들의 대부분은 사랑은 즐거운 감정이라고 믿고 있다.
2. 현대인들은 사랑을 갈망하고, 행복하거나 불행한 사랑의 이야기를 펼쳐 놓는 수많은 영화를 구경하고, 사랑을 노래한 수백 가지 노래에 귀 기울인다.
그러나 사랑에 대해서 배워야 한다고 생각하는 사람은 거의 없다.
3. 대부분의 사람들은 사랑의 문제를 '사랑하는', 즉 사랑할 줄 아는 능력의 문제가 아니라, 오히려 '사랑 받는' 문제로 생각한다

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 1. 기술

사랑을 배우려고 하지 않는 3가지 이유 - 사랑에 대한 오해 2

사랑은 **‘능력’** 의 문제가 아니라 **‘대상’** 의 문제로 인식

사랑한다는 것은 쉬운 일이고, 사랑은 올바른 대상을 만나는 것이 중요한 문제라고 생각

- = 1. 대부분의 사람들은 **‘낭만적인 사랑’**, 즉 결혼으로 연결되는 사랑을 추구하고 있다.
- 2. 현대의 모든 문화는 구매욕과 연결 = 상호간의 유리한 거래라는 관념에 기초
현대인의 행복 추구가 구매를 통해 이루어진다.

→ **남자에게 매력 있는 여자 . 여자에게 매력 있는 남자 = 탐나는
경품(景品)이다.**

‘매력’ = 잘 팔리고 있는 품질 좋고 멋진 포장을 의미한다. (유행과 상관성)

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 1. 기술

사랑에 대한 오해 2

- 세기 별 매력 포인트 (미국기준)

20세기 초 : 술을 마시고 담배를 피우는 튼튼하고 성적 매력이 넘치는 소녀
공격적이고 야심적인 남자

21세기 초 : 가정적이고 안전한 소녀
사교적이고 관대한 남자

사랑하게 되었다는 느낌 = 자신의 교환 가능성의 범위 내에 있는 인간 상품에 대해서만 나타난다.
- 자기 자신의 교화 가치의 한계를 고려하면서 서로 시장에서 살 수 있는 최상의 대상을 찾았다고 느낄 때

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 1. 기술

사랑을 배우려고 하지 않는 3가지 이유 - 사랑에 대한 오해 3

사랑을 '하게 되는' 최초 경험과 '사랑하고 있는' 지속적 상태(사랑에 빠져 있는 상태)를 혼돈

- 전혀 이해관계 없던 사람과 갑자기 그들 사이의 벽이 무너지면서 일치감을 느끼는 순간은 생애에 있어서 가장 유쾌하고 놀라운 기적적인 경험이다.
- 갑자기 친밀해진 기적은 성적 매력과 관계에 의해 촉진되나 이런 형태의 사랑은 본질적으로 오래 지속되지 않는다.

두 사람이 친숙해 질수록 신선함과 기적적인 면은 점점 줄어들고, 마침내 적대감, 실망감, 권태감 등이 생기면서 최초 설레이던 흥분의 흔적이 소멸
= 서로 미쳐 버리는 것이 사랑의 열도의 증거로 생각하나 이는 그들이 서로 만나기 전에 얼마나 외로웠는가를 입증하는 것일 뿐이었다.....결국은 실패

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 1. 기술

사랑의 실패에 대한 대책

사랑의 실패를 극복하는 유일한 방법

= 실패의 원인 분석과, 사랑의 의미를 깨닫고 배우는 것이다.

우선적으로 인식해야 하는 문제 : 삶이 기술인 것과 마찬가지로 '사랑도 기술이라는 것'을 깨닫는 것

사랑의 기술 습득 단계

1. 이론 습득 단계
2. 실천 습득 단계 : 정신 집중, 훈련, 인내,
3. 기술 숙달이 궁극적인 관심사(의지) 필수

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 1. 기술

사랑하려고 애쓰면서도 사랑에 실패하는 원인 = 사랑의 기술의 미성숙
극복하는 길 = 훈련과 인내의 과정을 거쳐야 한다.

➡ '목적이 없는 사랑' = 사랑의 본성을 깨닫지 못하고 사랑의 기술에 숙달되지 못한 사랑은 오히려 인간에게 **위험한 일**

'사랑의 능동적' 특성 = 사랑은 '받는 것'이 아니라 '주는 것'이다.
사랑은 사랑 받는 문제가 아니고 **사랑할 줄 아는 능력**
사랑의 능력은 보호, 존경, 책임, 지식(상호 의존적)
사랑은 사랑하는 대상의 일을 자신의 일로 여기는 책임의식

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3가지 사랑의 이론

1. 분리 상태의 불안

2. 부모- 자식 간의 사랑

3. 사랑의 대상

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3가지 사랑의 이론

1. 분리 상태의 불안

인간은 살면서 자신의 인생이 덧없이 짧고, 자신의 의지와 상관없이 태어나고, 원치 않는 주변인들의 앞선 죽음들과 아니면 자신이 먼저 죽을 수 있다는 두려움, 군중 속에서의 고독감, 대자연 앞에서 한없이 작아 보이는 무력감. 타인들과 분리되어 있다는 불안감을 인식하게 된다.

- 분리상태를 없애기 위한 인간의 노력

= 역사 속에서 동물 숭배, 군사적인 정복이나 사치, 예술적인 창조, 신에 대한 사랑을 하기도 하고, 한 집단에 소속됨으로써 군중 속에서 소속감을 갖기도 한다.

- 진정한 합일은 인간적인 사랑, 다른 사람과의 융합— 곧. 사랑에서 찾을 수 있다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3가지 사랑의 이론

1. 분리 상태의 불안

대 인간적인 사랑, 성숙한 사랑 =

1. 독립성 유지 : 성숙한 사랑은 상대를 나의 소유로 만들거나 내가 상대의 일부가 됨으로써 결합을 하는 것이 아니다. = 개인의 독립성 유지
2. 주는 것 : 사랑에 빠지는 것이 아니라 참여하는 것이다. = 능동적 감정
주는 행위는 자본주의 사회에서 손해보는 것이고 희생하는 것이지만 사실은 주는 것이 잠재적인 집중력의 최고의 표현이다.
주는 사람의 자신의 관심과 이해, 지식, 유머, 슬픔 모든 표현, 생명까지 줌으로써 사회를 풍요롭게 만들고 자신과 타인의 생동감을 고양시킨다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3가지 사랑의 이론

1. 분리 상태의 불안

대 인간적인 사랑, 성숙한 사랑 =

3. 사랑의 적극적인 형태에는 보살핌,
4. 사랑하는 사람에 대한 응답인 책임,
5. 대상의 독특한 개성을 인식하는 존경,
6. 다른 사람을 그의 입장에서 볼 수 있게 하는 지식

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3가지 사랑의 이론

1. 분리 상태의 불안 - 능동적인 감정 + 4가지 사랑의 개념

1	보호	사랑은 사랑하고 있는 자의 생명과 성장에 대한 관심이다. 관심이 없는 것은 사랑이 아니다. ..사랑과 노동의 상관성 (희생 없는 사랑은 사랑이 아니다)
2	책임	책임을 진다는 것은 '응답'할 수 있고, 응답할 준비가 갖춰 있다는 뜻이다. 사랑하는 사람은 응답한다. (자신, 형제, 동포)
3	존경	존경 은 오직 자유를 바탕으로 하여 성립, <u>사랑은 자유의 소산이며 지배의 소산이 아니다.</u> - 사람을 있는 그대로 보고 그의 개성을 아는 것
4	지식	나의 관심을 초월하여 다른 사람의 관점에서 볼 수 있을 때 가능하다.

에릭 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3가지 사랑의 이론

2. 부모 -자식 간의 사랑

어머니의 사랑

- 무조건적인 사랑, 아이가 보답할 필요가 없을 뿐 아니라 획득될 수도 없고, 만들어질 수도 없는 통제할 수도 없는 사랑이다.
- 아이성장을 위해 = 자신에게서 떨어져 나가는 소명을 가져야 한다.

아버지의 사랑

- 아버지는 아이를 가르치는 사람, 세계로 들어가는 지식을 지시해주는 조건 있는 사랑이다.
- 아이성장을 위해 = 관대하게 대하면서 아이가 자기 자신을 지지할 수 있는 권위를 갖고 아버지 권위로부터 떨어져 나가는 것을 허용해야 한다.

에릭 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

2. 부모 -자식 간의 사랑

부모님과 자식 간의 사랑에서 올바른 사랑의 형태를 얻는다.

-어머니의 사랑은 어떠한 경우에도 그 사랑이 잃지 않을 것이란 믿음을 주고,

-아버지의 사랑은 올바른 행위를 통해 얻을 수 있는 사랑을 이야기한다.

단, 어머니의 사랑은 사랑할 수 있는 능력을 주지만, 어머니의 사랑만 있다면 판단력을 상실하고 자신이나 타인의 발달을 방해하기 쉬우며,

아버지의 사랑은 자신감을 주고, 사랑을 하는 주체가 자기 자신에게 있게 하지만, 아버지의 사랑만 있다면 거칠고 비인간적인 사람이 될 수 있다.

따라서, 성인이란 아버지와 어머니가 되는 단계에 이른 사람이며, 아버지의 사랑과 어머니의 사랑을 둘 다 지니고 있는 사람이다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3. 사랑의 대상 - 6가지 사랑의 형태

1	형제애	가장 기본적인 사랑 = 모든 인간에 대한 사랑 (인류애)
2	모성애	사랑하는 자의 행복이외는 아무것도 바라지 않는 사랑 살려는 소망, 삶에 대한 사랑을 천천히 길러 준다.
3	부성애	심판으로 좌우되는 사랑
4	성애	육체적인 사랑 = 완전한 융합에 대한 갈망 (배타적)
5	자기애	이기적인 사랑
6	신에 대한 사랑	가장 바람직한 선(善)인 신에 대한 사랑 (절대적 사랑)

**아무 것도 모르는 자는 사랑하지 못한다.
알면 알 수록 더 진실한 사랑을 할 수 있다.**

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3. 사랑의 대상 - 6가지 사랑의 형태

1

형제애

가장 기본적인 사랑 = 모든 인간에 대한 사랑 (인류애)

사랑의 모든 형태의 바탕에 놓여 있는 가장 기본적인 사랑은 '형제애'이다.

프롬은 형제라는 말로 책임, 보호, 존경 다른 사람에 대한 지식 등을 나타내고 있다. **형제애는 모든 인간에 대한 사랑이다.**

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3. 사랑의 대상 - 6가지 사랑의 형태,

2

모성애

모성애는 어린아이에게 살려고 하는 소망 뿐 아니라 '삶에 대한 사랑'을 천천히 길러준다.

삶에 대한 사랑과 마찬가지로 어머니의 불안도 감염된다.
이 두 태도는 어린아이의 퍼스널리티 전체에 영향을 미친다.

모성애의 참된 본질은 어린아이의 성장을 돌봐 주는 것이며 이것은 그녀로부터 어린아이가 분리되기를 바라고 있다는 뜻이다. 성애에서는 분리된 두 사람이 한 몸이 된다. 모성애에서는 한 몸이었던 두 사람이 분리된다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3. 사랑의 대상 - 6가지 사랑의 형태,

3

부성애

아버지는 아이를 가르치는 사람, 세계로 들어가는 지식을 지시해주는 조건 있는 사랑이다.

- 아이성장을 위해 = 관대하게 대하면서 아이가 자기 자신을 지지할 수 있는 권위를 갖고 아버지 권위로부터 떨어져 나가는 것을 허용해야 한다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3. 사랑의 대상 - 6가지 사랑의 형태,

4

성애

성애는 완전한 융합, 곧 다른 한 사람과 결합하고자 하는 갈망이다. 성애는 본질적으로 배타적이며 보편적인 것은 아니다.

우선 성애는 흔히 사랑에 빠진다는 폭발적인 경험, 곧 그 순간까지도 낯선 두 사람 사이에 있었던 장벽이 갑자기 부서져 버리는 경험과 혼돈된다. 그러나 갑작스럽게 친밀해지는 이러한 경험은 본질적으로 오래가지 못한다.

사랑은 자발적이고 감정적인 반응의 결과이며, 거역할 수도 없는 감정에 갑자기 사로잡힌 결과로 생각한다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3. 사랑의 대상 - 6가지 사랑의 형태,

4

성애

우리는 성애의 중요한 요인, 곧, 의지와 깊이 생각하고 선택 결심하여 실행하는 능력이라는 요인을 무시하고 있다.

어떤 사람을 사랑한다는 것은 결코 강렬한 감정만은 아니다.

이것은 결단코 판단이고 약속이다. 감정은 생겼다가 사라져 버릴 수도 있다. 내 행위 속에 판단과 결단이 포함되어 있지 않다면 어떻게 내가 이 사랑이 영원하리라고 판단할 수 있는 것인가?

곧 성애는 특수한 두 사람 사이의 독특하고 완전히 개인적인 매력이라는 견해와 성애는 의지의 행위에 지나지 않는다는 다른 견해는 모두 옳다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3. 사랑의 대상 - 6가지 사랑의 형태,

5 자기애

보통은 나 자신을 사랑할 수록 이기적이라고 생각한다. 그런데 성경은 '네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라'고 하는 것을 보면 자신을 사랑하는 것과 이웃을 사랑하는 것과 분리될 수 없다.

- 한 사람에 대한 사랑은 인간 자체에 대한 사랑이 내포되어 있기에 나 자신도 다른 사람과 마찬가지로 나의 사랑이 나의 사랑의 대상이 되는 것이다.

그런 점에서 마이스터 에크하르트(Meister Eckhart) 는
-만일 그대가 그대 자신을 사랑한다면, 그대는 모든 사람을 그대 자신을 사랑하듯 사랑할 것이다.
그대가 그대 자신보다도 다른 사람을 더 사랑하는 한, 그대는 정녕 그대 자신을 사랑하지 못할 것이다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 2. 이론

3. 사랑의 대상 - 6가지 사랑의 형태,

5

자기애

사랑은 '대상'과의 관계가 아니고 '태도' 곧, 성격의 방향이다.

만일 내가 참으로 한 사람을 사랑한다면, 나는 모든 사람을 사랑하고 세계를 사랑하고 삶을 사랑하는 것이다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 -2. 이론

3. 사랑의 대상 - 5가지 사랑의 형태,

6 신에 대한 사랑

인간은 분리 상태의 불안을 극복하려는 욕구가 사랑에 대한 우리들의 기초이다. 우리는 어머니로부터 자연으로부터 대지의 구속으로부터 인간이 탈출 한데서 찾아볼 수 있다.

- 신에 대한 사랑은 신과의 일체성을 경험하는 행위

-인간은 신과의 사랑의 관계 속에서 존재했다, 신의 보호아래 있던 인간이 신의 예속된 삶보다 독립된 신적 존재로, 스스로 옳고 그름을 판단하는 주체로서 존재하기를 원하면서 신을 떠났다. 신과의 분리가 자유를 누릴 수 있는 환경을 구축해주는 것 같았으나 필연적으로 인간은 신과 분리의 산물인 두려움과 불안과 고독감이 그림자처럼 동반했다, 이 상태에서 다시 본래의 사랑의 관계로 회복된 상태

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 3. 사랑의 붕괴

자본주의 - 사랑과 시장의 원리

현대사회는 시장경제

자본가는 노동력을 사용하여 그 자본이 가장 유익한 투자가 되도록 일하도록 명령하고 노동자는 생존을 위해 시장조건에 따라 자본가에게 노동력을 팔아야 한다. 사람들은 자본주의 사회에서 권위나 원리, 양심에 종속되지 않고 명령에 따라 순응하는 사람들이어야 한다.

-----결과 사람들은 자기 자신, 동료, 자연으로부터 소외된다. 사람은 상품으로 변하고, 현재 시장조건하에 최대 이익을 가져올 수 있는 투자로서의 자기 생명력을 경험한다. 그러나 이런 상태에서 고독을 의식하지 않도록 오락 산업을 적극적으로 소비한다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 3. 사랑의 붕괴

자본주의 - 사랑과 시장의 원리

오늘날 인간들은 행복을 만족스런 소비와 상품, 구경거리, 음식, 술, 영화 등을 수집하는 것에서 찾는다.

- 나아가 고독에서 원천적으로 벗어나려고 결혼이란 안식처를 찾는다.

부부는 자신의 명예와 우월감, 공명심을 유지하기 위하여 게임의 규칙을 따른다.

**행복한 결혼의 개념 = 두 사람이 원활한 기능을 가진 하나의 팀 (이상적?)
= '사이비 사랑', 의무적인 노력에 머문 '겉만 부부' -분리의 벽이 여전히 존재**

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 3. 사랑의 붕괴

유아적 애착

어머니에 대한 유아적 애착을 버리지 못한 남자들이 어린아이 같은 감정으로 보호, 사랑, 배려, 칭찬만을 바라기만해서 여자들에게 사랑을 받으려고만 하고 사랑은 하지도 않는 표면적이고 무책임한 관계를 맺는다.

사랑에 대한 환상

또한 사랑하는 사람을 이상숭배 하듯 하고, 사랑을 상상속에서만 경험되는 감상적 사랑만 한다. 사랑을 추상화 하면서 기억이나 환상에만 빠져 오늘을 살지 못한다.

투사적 매커니즘

투사적 매커니즘을 통해 자신의 문제를 회피하기 위해 사랑하는 사람의 결점에만 관여하기도 하고 자식을 통해 자기의 삶의 의미를 느끼려고 한다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 3. 사랑의 붕괴

신에 대한 사랑

신에 대한 사랑도 변했다. 구원을 최고의 관심으로 삼지 않고 물질적인 안락과 시장에서의 성공만을 갈망한다.

- 신을 사랑과 정의 진리로서의 일체로 여기기보다 오히려 사업에 있어 동업자로 전락시켰다. 신은 멀리 떨어져 있는 우주라는 주식회사에 사장인 것이다.

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 4. 실천

실천을 위한 4가지 필수 요소

1. 훈련

이 훈련은 전 생애를 통한 훈련이다.

2. 정신집중

책을 읽으며 라디오의 귀 기울이고 이야기하고 먹고 마신다. 모든 것을 삼켜 버리는 데 열중하고 입을 크게 벌린 소비자일 뿐이다. 따라서 홀로 있는 법을 배워야 한다.우리가 하는 모든 일에 전념하는 것을 배워야 하는 것이다.

3. 인내

모든 산업 조직, 은신, 숙성을 촉구하고 경제적 가치를 추구하며 빠른 결과만 바란다면 결코 사랑의 기술을 배울 수 없다.

4. 최고의 관심

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 4. 실천

실천을 위한 4가지 필수 요소

사랑을 성취하는 중요한 조건

1. 자아도취 극복

자아 도취적 방향은 자신의 내면에 존재하는 것 만을 현실로 경험하고 외부세계는 나에게 유익한가, 위험한가에 따라 경험한다.

자아도취를 극복하기 위해 **객관성**이 필요한데 사람과 사물을 있는 그대로 보고 자신의 욕망과 공포에 의해 형성된 상으로부터 분리시킬 수 있는 능력이 필요하다. 이런 객관성의 결여는 외국인에 대한 선입견에서 드러나기도 하는데 객관적으로 생각할 수 있는 능력은 **이성**이다. **자아도취 극복 = 겸손, 객관성, 이성의 발달 필요**

에리히 프롬의 사랑의 기술 - 4. 실천

실천을 위한 4가지 필수 요소

사랑을 성취하는 중요한 조건

2. 겸손한 태도

이러한 과정은 확실성과 견고성이다, 자기 자신의 경험과 사고력, 관찰력, 판단력에 의한 **확신(신앙)**이다.

자기 자신과 타인 인류에 대한 확신이 있다면, 그 사람은 다른 사람에게도 성실하고 미래에도 오늘과 같을 것이다, 이러한 신앙같은 신념을 갖기 위해서는 위험을 무릅쓰고 고통과 실망조차 받아들이려는 준비가 필요하다.

- **단순히 안전과 안정을 추구하는 자는 신념을 가질 수 없다.**

사랑 = 아무런 보증없이 자신을 맡기고 우리의 사랑이 사랑받는 사람에게서 사랑을 불러 일으키리라는 희망이 온전히 몸을 맡기는 것이기 때문이다.

에리히 프롬의 사랑의 기술

에리히 프롬 지음, 황문수 역《사랑의 기술》 문예출판사, 2006