

<https://www.collectiflieuxcommuns.fr/?Introduction-de-L-art-d-aimer>



# Introduction de Â« L'art d'aimer Â»

- Documents extérieurs - Autonomie individuelle : l'émancipation - Démarches personnelles - Psychè -



Date de mise en ligne : samedi 30 mai 2009

---

Copyright © Lieux Communs - Tous droits réservés

---

La révolution de l'amour est, pour Erich Fromm (1900-1980) - une des grandes figures de l'École de Francfort et lecteur averti de Freud et Marx -, l'unique alternative à la destruction de l'humanité. Une psychanalyse adaptée au social, un socialisme humanitaire, une grande confiance dans l'homme qui peut construire une société différente, fondée sur le respect de la vie et sur l'amour, telles sont les idées maîtresses de cet humaniste. C'est le propos de son Art d'aimer : un art, l'art même qui fait l'homme libre.

## L'art d'aimer (Introduction) 1956 Erich Fromm

[https://www.collectiflieuxcommuns.fr/index.php?action=image\\_responsive&img=local/cache-vignettes/L64xH64/pdf-b8aed.svg&taille=64&1640428375](https://www.collectiflieuxcommuns.fr/index.php?action=image_responsive&img=local/cache-vignettes/L64xH64/pdf-b8aed.svg&taille=64&1640428375)

PremièresPagesArtdAimerFromm [Télécharger \(80.3 ko\)](#)

***Celui qui ne sait rien, n'aime rien. Celui qui n'est capable de rien ne comprend rien. Celui qui ne comprend rien est sans valeur. Mais celui qui comprend, celui-là aime, observe, voit... Plus on en sait sur une chose, plus grand est l'amour... Qui imagine que tous les fruits mûrissent en même temps que les fraises ne sait rien des raisins.***

Paracelse

---

## Avant-propos

On s'exposerait à la déception en n'attendant de ce livre que de faciles recettes sur l'art d'aimer. Ce que nous voulons montrer en effet, c'est que l'amour n'est pas un sentiment à la portée de n'importe qui : il dépend de notre niveau de maturité. Que le lecteur soit bien persuadé que tous ses efforts en ce domaine sont voués à l'échec s'il ne s'essaie pas assidûment à épanouir sa personnalité en vue d'une orientation productive ; que l'amour individuel ne peut être source de satisfactions si l'on n'est pas capable d'aimer ses semblables, si l'on manque d'humilité, de courage, de foi, de discipline vraie. Dans une culture où ces qualités sont rares, un amour accompli doit être exceptionnel : demandons-nous seulement combien nous avons connu de personnes réellement aimantes.

Que la tâche soit ardue n'est pas une raison pour s'abstenir d'en explorer les difficultés et les conditions de réalisation. Pour ne pas compliquer inutilement les choses, nous nous sommes efforcé de traiter le problème dans une langue aussi peu technique que possible et nous nous en sommes tenu à un minimum de références à la littérature sur l'amour.

# L'amour est-il un art ?

L'amour est-il un art ? En ce cas, il requiert connaissance et effort. Ou bien l'amour est-il une sensation agréable, dont l'expérience est affaire de hasard, ce dans quoi l'on « tombe » si la chance vous sourit ? Ce petit livre se fonde sur la première prémisse, bien que sans nul doute la plupart des gens croient aujourd'hui en la seconde. Non point que les gens s'imaginent que l'amour soit sans importance. Ils en sont affamés, ils vont voir d'innombrables films sur des histoires d'amour heureuses et malheureuses, ils écoutent des centaines de chansons d'amour des plus médiocres - et, cependant, presque personne ne pense avoir tant soit peu à apprendre sur l'amour.

Cette attitude singulière relève de plusieurs prémisses qui, séparément ou conjointement, tendent à la soutenir. Pour la plupart, le problème essentiel de l'amour est d'être aimé plutôt que d'aimer, d'être capable d'amour. Dès lors, leur problème est de savoir comment être aimé, comment être aimable. En quête de ce but, ils suivent différentes voies. L'une d'elles, plus masculine, est de remporter des succès, de s'affirmer en puissance et richesse dans les limites de sa position sociale. Une autre, plus féminine, est de chercher à plaire, en cultivant son corps, sa toilette, etc. D'autres moyens de séduire sont communs aux deux sexes : développer des manières avenantes, une conversation agréable, se montrer attentionné, modeste, inoffensif. Bien des façons de se rendre aimable sont identiques à celles qui sont utilisées pour remporter des succès, pour « se faire des amis et agir sur autrui ». A vrai dire, ce que la plupart des gens dans notre culture entendent par être aimable, consiste essentiellement en un mélange de popularité et de sex appeal. Une seconde prémisse sous-jacente à l'attitude selon laquelle il n'y a rien à apprendre sur l'amour revient à supposer que le problème de l'amour est un problème d'objet, et non un problème de faculté. Les gens pensent qu'il est simple d'aimer, mais qu'il est difficile de découvrir le « bon objet » à aimer - ou qui les aimera. Cette attitude découle de plusieurs raisons enracinées dans le développement de la société moderne. Mentionnons, entre autres, le changement important qui se produisit au vingtième siècle quant au choix d'un « objet d'amour ».

A la période victorienne, l'amour n'était que rarement une expérience personnelle spontanée pouvant ensuite mener au mariage. Au contraire, le mariage était contracté par convention - soit par les familles respectives, soit par un médiateur, soit sans l'aide de tels intermédiaires ; il était conclu sur la base de considérations sociales, et l'on supposait que, le mariage conclu, l'amour s'épanouirait. Au cours des quelques dernières générations, le concept d'amour romantique est devenu presque universel dans le monde occidental. Aux Etats-Unis, bien que des considérations de nature conventionnelle n'aient pas complètement disparu, c'est surtout l'« amour romantique » que l'on recherche, l'expérience personnelle de l'amour qui, ensuite, conduira au mariage. Ce nouveau concept de liberté dans l'amour doit avoir fortement rehaussé l'importance de l'objet au détriment de l'importance de la fonction. Un autre trait caractéristique de la culture contemporaine est étroitement lié à ce facteur. Toute notre culture se fonde sur un appétit d'achat, sur l'idée d'un échange mutuellement profitable. L'homme moderne trouve son bonheur à regarder avec frénésie les vitrines des magasins et à acheter tout ce que ses moyens lui permettent d'acquérir, en argent comptant ou à tempérament. Il (ou elle) regarde les gens de la même façon. Pour l'homme, une fille attrayante - et pour la femme, un homme séduisant - sont les prix qu'ils convoitent. « Attrayant » signifie d'habitude un joli paquet de qualités qui jouissent de popularité et sont recherchées sur le marché de la personnalité. Ce qui spécifiquement rend une personne attrayante dépend de la vogue du temps, au physique comme au moral. Durant les années vingt, une femme qui buvait et fumait, rude et sensuelle, était attrayante ; aujourd'hui, la mode exige plus de réserve et d'attachement au foyer. A la fin du dix-neuvième et au début de ce siècle, on attendait d'un homme qu'il soit agressif et ambitieux - aujourd'hui, il doit être sociable et tolérant - afin d'être un « paquet » séduisant. En tout cas, la sensation de tomber amoureux ne se développe d'habitude qu'en regard de ces denrées humaines qui sont à la portée des possibilités d'échange propres à chacun. J'entreprends une affaire ; l'objet doit être désirable quant à sa valeur sociale et en même temps doit me désirer, considération faite à la fois de mes biens et de mes virtualités manifestes et latentes.

Ainsi deux personnes tombent-elles amoureuses lorsqu'elles ont le sentiment d'avoir découvert le meilleur objet disponible sur le marché, compte tenu des limitations de leur propre valeur d'échange. Souvent, comme lors de l'achat d'une propriété immobilière, les potentialités cachées qui peuvent être développées jouent un rôle considérable dans cette transaction. Dans une culture où prévaut l'orientation commerciale et dans laquelle le succès matériel constitue la valeur éminente, il n'y a guère de quoi s'étonner que les relations amoureuses suivent le même modèle d'échange que celui qui gouverne le marché des affaires et du travail. La troisième erreur amenant à supposer qu'il n'y a rien à apprendre sur l'amour réside dans la confusion entre l'expérience initiale de « tomber » amoureux et l'état permanent d'être amoureux, ou mieux encore, de « se tenir » dans l'amour. Si deux personnes qui sont étrangères, comme nous le sommes tous, laissent soudainement s'abattre le mur qui les séparait, et se sentent proches, ce moment d'unicité est une des expériences les plus vivifiantes et les plus émouvantes de la vie. Il est d'autant plus merveilleux et miraculeux pour les personnes qui ont vécu séparées, isolées, sans amour. Ce miracle de soudaine intimité est souvent facilité s'il s'associe à, ou est suscité par, l'attraction et la consommation sexuelles. Cependant, de par sa nature même, ce type d'amour n'est pas durable. Les deux personnes s'accoutument l'une à l'autre, leur intimité perd de plus en plus son caractère miraculeux, jusqu'à ce que leur antagonisme, leurs déceptions, leur ennui mutuel, tuent ce qui a pu subsister de l'émoi initial. Mais voilà, au début elles ne se doutent de rien : elles prennent, en effet, l'intensité de l'engouement, cet état d'être « fou » l'un de l'autre, pour une preuve de l'intensité de leur amour, alors que cela ne fait que révéler le degré de leur solitude antérieure. Cette attitude - selon laquelle rien n'est plus facile que d'aimer - est restée l'idée dominante sur l'amour malgré les témoignages accablants du contraire.

Il n'y a guère d'activité, d'entreprise, dans laquelle on s'engage avec des espoirs et attentes aussi démesurés, et qui pourtant échoue aussi régulièrement que l'amour. Si tel était le cas pour toute autre activité, les gens seraient avides de connaître les raisons de cet échec et d'apprendre comment y remédier - ou bien ils renonceraient à cette activité. Puisque le second terme de cette alternative est impossible dans le cas de l'amour, il semble qu'il n'y ait qu'une seule façon efficace de surmonter l'échec de l'amour - c'est d'examiner les raisons de cet échec et d'étudier la signification de l'amour. La première démarche qui s'impose est de prendre conscience que l'amour est un art, tout comme vivre est un art ; si nous voulons apprendre comment aimer, nous devons procéder de la même manière que pour apprendre n'importe quel autre art, à savoir la musique, la peinture, la charpenterie, ou l'art de la médecine ou de la mécanique. Quelles sont les étapes nécessaires à l'apprentissage de tout art ? On peut par commodité distinguer deux parties dans le processus d'apprentissage d'un art : la maîtrise de la théorie et la maîtrise de la pratique. Si je désire apprendre l'art de la médecine, il me faut d'abord connaître les faits touchant au corps humain et aux diverses maladies. Lorsque j'ai acquis cet ensemble de connaissances théoriques, je ne suis encore compétent en aucune façon dans l'art de la médecine. Je ne deviendrai un maître dans cet art qu'après une longue pratique, jusqu'à ce que finalement les résultats de ma connaissance théorique et les résultats de ma pratique fusionnent en un tout - mon intuition, essence de la maîtrise de tout art. Mais, outre l'apprentissage de la théorie et de la pratique, il y a un troisième facteur nécessaire pour devenir un maître dans quelque art que ce soit - la maîtrise de l'art doit être l'objet d'une préoccupation ultime ; il importe que rien au monde n'ait plus d'importance que l'art. Ceci vaut pour la musique, la médecine, la charpenterie - et pour l'amour. Et, peut-être, trouvons-nous ici la réponse à la question de savoir pourquoi les membres de notre culture essaient si rarement d'apprendre cet art, en dépit de leurs échecs manifestes : c'est que, malgré un insatiable appétit d'amour, profondément enraciné, presque tout le reste passe pour plus important : le succès, le prestige, l'argent, le pouvoir - nous consacrons la presque totalité de notre énergie à apprendre comment atteindre ces objectifs, et nous n'en réservons quasi pas à apprendre l'art d'aimer. Serait-ce que les seules choses considérées comme valant la peine d'être apprises sont celles qui permettent de gagner de l'argent ou du prestige, tandis que l'amour, qui profite « seulement » à l'âme, mais n'est d'aucun profit au sens moderne, serait un luxe auquel nous n'avons pas le droit de consacrer beaucoup d'énergie ? Quoi qu'il en soit, la discussion qui suit traitera de l'art d'aimer en se référant aux distinctions déjà mentionnées : d'abord, je discuterai de la théorie de l'amour - et ceci occupera la majeure partie de ce livre ; après quoi, je discuterai de la pratique de l'amour - du peu qui puisse être dit sur la pratique en cette matière, comme d'ailleurs en toute autre.

# II La théorie de l'amour

1 L'amour, réponse au problème de l'existence humaine Toute théorie de l'amour doit commencer par une théorie de l'homme, de l'existence humaine. Certes, nous rencontrons l'amour, ou plutôt un équivalent de l'amour, chez les animaux, mais leurs attachements relèvent surtout de leur équipement instinctuel ; chez l'homme, par contre, seuls des vestiges de cet équipement instinctuel apparaissent encore en action. Ce qui, précisément, est essentiel dans l'existence de l'homme, c'est qu'il a émergé du règne animal, de l'adaptation instinctive, qu'il a transcendé la nature - bien qu'il ne la quitte jamais ; il en fait partie - mais aussi, qu'une fois arraché à la nature, il ne peut la réintégrer ; dès l'instant où il est éjecté du paradis - cet état d'unité originelle avec la nature - des chérubins aux épées de flammes lui barreraient la route s'il essayait d'y revenir. L'homme ne peut avancer qu'en développant sa raison, en trouvant une harmonie nouvelle, et qui soit humaine, au lieu de l'harmonie préhumaine qui est irrémédiablement perdue.

De par sa naissance, l'homme, entendez la race humaine aussi bien que l'individu, est expulsé d'une situation qui était déterminée, aussi déterminée que les instincts, dans une situation qui est indéterminée, incertaine et ouverte. Il n'y a de certitude que sur le passé - et sur l'avenir dans la mesure où il porte la mort. L'homme est doué de raison ; il est vie consciente d'elle-même ; il a conscience de lui-même, de son semblable, de son passé, et des possibilités de son avenir. Cette conscience de lui-même comme entité séparée, la conscience de la brièveté de sa propre vie, du fait qu'il a été engendré sans sa volonté et qu'il meurt contre sa volonté, qu'il mourra avant ceux qu'il aime, ou eux avant lui, la conscience de sa solitude et de sa séparation, de son impuissance devant les forces de la nature et de la société, tout ceci fait de son existence séparée, désunie, une prison insupportable. Il sombrerait dans la folie s'il ne pouvait s'évader de cette prison et tendre vers l'avant, s'unir sous une forme ou sous une autre avec les hommes, avec le monde extérieur. Angoisse de la séparation et besoin de la surmonter L'expérience de séparation suscite l'angoisse ; elle est, à vrai dire, la source de toute angoisse. Etre séparé signifie être coupé de, sans être du tout en mesure d'exercer ses facultés humaines. Dès lors, être séparé signifie être démuné, incapable de saisir le monde - objets et personnes - activement ; cela signifie que le monde peut m'envahir sans qu'il soit en mon pouvoir de réagir. En ce sens, la séparation est source d'extrême angoisse. De plus, elle suscite un sentiment de honte et de culpabilité : sentiment qui s'exprime dans l'histoire biblique d'Adam et Eve. Après avoir mangé de l'« arbre de la connaissance du bien et du mal », après avoir désobéi (il n'y a ni bien, ni mal, à moins qu'il n'y ait liberté de désobéir), après être devenus humains en s'étant affranchis de l'harmonie animale originelle avec la nature, c'est-à-dire après leur naissance comme êtres humains - ils virent « qu'ils étaient nus - et ils eurent honte ».

Pourrions-nous supposer qu'un mythe aussi ancien et élémentaire que celui-ci témoigne de cette moralité prude, caractéristique du dix-neuvième siècle, et que le point important enseigné par cette histoire soit la confusion d'Adam et Eve lorsqu'ils s'aperçurent que leurs organes génitaux étaient visibles ? Il peut difficilement en être ainsi, et en interprétant l'histoire dans un esprit victorien, nous manquons le point principal, qui semble le suivant : devenus conscients d'eux-mêmes et l'un de l'autre, l'homme et la femme prennent aussi conscience de leur séparation et de leur différence, dans la mesure où ils appartiennent à des sexes différents. Mais tout en reconnaissant leur séparation, ils restent étrangers parce qu'ils n'ont pas encore appris à s'aimer l'un l'autre (ce qui est aussi mis en lumière par le fait qu'Adam se défend en blâmant Eve plutôt qu'en essayant de la défendre). La conscience de la séparation humaine, sans réunion par l'amour - est source de honte. Elle est en même temps source de culpabilité et d'angoisse. Ainsi donc, le besoin le plus profond de l'homme est de surmonter sa séparation, de fuir la prison de sa solitude. L'échec absolu à atteindre cet objectif signifie la folie, car comment surmonter la panique d'une complète solitude, sinon par un retrait si radical du monde que le sentiment de séparation disparaît - parce que le monde extérieur, dont on est séparé, a lui-même disparu. L'homme, - de tout âge et de toute culture - se trouve confronté à la solution d'un seul et même problème : comment surmonter la séparation, comment accomplir l'union, comment transcender sa propre vie individuelle et trouver l'unicité ? Le problème se pose dans les mêmes termes pour l'homme primitif vivant dans les cavernes, pour le nomade qui veille sur ses troupeaux, pour le paysan d'Egypte, pour le commerçant phénicien, le soldat romain, le moine du Moyen-Âge, le samouraï japonais, remployé de bureau et

l'ouvrier modernes.

Le problème est le même, car il jaillit du même sol : la situation humaine, les conditions de l'existence humaine. Certes, la réponse varie. Le culte animal, les sacrifices humains ou les conquêtes militaires, la complaisance dans le luxe, le renoncement ascétique, le travail obsessionnel, la création artistique, l'amour de Dieu et l'amour de l'Homme, voilà autant de solutions différentes. Néanmoins, si nombreuses soient les réponses - le catalogue en est l'histoire humaine - elles ne sont pas innombrables. Au contraire, dès qu'on néglige les différences minimales qui relèvent plus de la périphérie que du centre, on découvre qu'il y a seulement un nombre limité de réponses qui furent données et pourraient être données par l'homme dans les différentes cultures où il a vécu. L'histoire de la religion et de la philosophie est l'histoire de ces réponses, de leur diversité, aussi bien que de leur limitation numérique. Les réponses dépendent, dans une certaine mesure, du degré d'individuation atteint par un individu. Chez le jeune enfant, le moi n'est encore que peu développé : il continue à se sentir un avec la mère et n'éprouve pas le sentiment d'être séparé aussi longtemps qu'elle est présente. A son impression de solitude remédient la présence physique de la mère, ses seins, sa peau. Mais à mesure que l'enfant développe son sens de séparation et d'individualité, la présence physique de la mère ne suffit plus et le besoin se fait jour de surmonter la séparation par d'autres voies. De même, la race humaine dans son enfance se sent encore une avec la nature. La terre, les animaux, les plantes sont encore le monde de l'homme. Il s'identifie avec les animaux, ce qui se traduit par le port de masques d'animaux, par le culte d'un animal totem ou de dieux animaux. Mais plus la race humaine émerge de ces liens primitifs, plus elle se sépare du monde naturel, plus intense devient le besoin de découvrir de nouvelles manières d'échapper à la séparation.

Première solution partielle : les états orgiaques (abolition du moi séparé) Une des manières de réaliser cet objectif consiste en toutes sortes d'états orgiaques. Ils peuvent se présenter sous forme d'une extase auto-provoquée, parfois à l'aide de drogues. Bien des rituels en honneur dans les tribus primitives offrent une image vivante de ce genre de solution. Dans un état transitoire d'exaltation, le monde extérieur disparaît, et avec lui, le sentiment d'en être séparé. Dans la mesure où ces rituels se pratiquent en commun, s'ajoute une expérience de fusion avec le groupe, qui rend cette solution d'autant plus efficace. A cette solution orgiaque est intimement liée, et souvent confondue avec elle, l'expérience sexuelle. L'orgasme peut produire un état similaire à celui engendré par l'extase ou comparable aux effets de certaines drogues. Des rites d'orgies sexuelles collectives faisaient partie de nombreux rituels primitifs. Après l'expérience orgiaque, il semble que l'homme puisse continuer pour un temps sans trop souffrir de sa séparation. Et lorsque peu à peu renaît la tension de l'angoisse, l'accomplissement réitéré du rituel lui sert à nouveau d'exutoire. Aussi longtemps que ces états orgiaques sont affaire de pratique commune dans une tribu, ils ne produisent ni angoisse, ni culpabilité. Agir de la sorte est correct, et même vertueux, car c'est là une voie empruntée par tous, approuvée, et recommandée par les guérisseurs ou les prêtres ; il n'y a donc aucune raison de se sentir coupable ou honteux. Il en va tout autrement lorsque la même solution est adoptée par un des membres d'une culture qui a délaissé ces pratiques communes. L'alcoolisme et la toxicomanie sont les formes que choisissent les individus dans une culture non-orgiaque. En contraste avec ceux qui participent à une solution érigée en modèle social, ils souffrent de culpabilité et de remords. Alors qu'ils tentent d'échapper à la séparation en se réfugiant dans l'alcool ou les drogues, ils se sentent encore plus séparés lorsque l'expérience orgiaque a pris fin, si bien qu'ils sont poussés à y recourir avec une fréquence et une intensité croissantes. De ceci diffère peu le recours à une solution orgiaque de nature sexuelle. Dans une certaine mesure, il s'agit d'une forme naturelle et normale pour surmonter la séparation, et d'une réponse partielle au problème de la solitude. Néanmoins, chez bien des individus dont le sentiment de séparation ne trouve aucun soulagement par d'autres voies, la recherche de l'orgasme revêt une fonction qui ne la différencie guère de l'alcoolisme et de la toxicomanie. Elle devient une tentative désespérée d'échapper à l'angoisse de la séparation, mais n'aboutit qu'au sentiment toujours croissant d'être séparé, compte tenu que l'acte sexuel sans amour ne comble jamais la distance entre deux êtres humains, sinon pour un instant. Toutes les formes d'union orgiaque ont trois caractéristiques : elles sont intenses, même violentes ; elles mettent enjeu la personnalité totale, esprit et corps ; elles sont transitoires et périodiques. Il en va exactement du contraire pour cette forme d'union que, dans le passé et le présent, l'homme a choisie comme solution de loin la plus fréquente : l'union fondée sur le conformisme au groupe, à ses coutumes, pratiques et croyances. Ici, encore, nous constatons un développement considérable.

Deuxième solution partielle : le conformisme Dans une société primitive, le groupe est restreint ; il se compose de ceux avec qui l'on partage le sang et la terre. Avec l'essor croissant de la civilisation, le groupe s'élargit : la citoyenneté d'une polis, la citoyenneté d'un grand état, les membres d'une église, en deviennent la mesure. Même pauvre, un Romain éprouvait de la fierté parce qu'il pouvait dire : « civis romanus sum » ; Rome et l'Empire étaient sa famille, son foyer, son monde. De même, dans la société occidentale contemporaine, l'union au groupe constitue la façon prévalente de surmonter la séparation. C'est une union où, dans une large mesure, le soi individuel disparaît, et dont le but est d'appartenir à la foule. Si je ressemble à quiconque, si je n'ai ni sentiments, ni pensées qui m'en distinguent, si je me conforme aux coutumes, usages vestimentaires et idées, au pattern du groupe, je suis sauvé ; sauvé de l'expérience effrayante de la solitude. Les systèmes dictatoriaux recourent aux menaces et à la terreur pour induire ce conformisme ; les pays démocratiques à la suggestion et à la propagande. Il y a, en effet, une différence importante entre les deux systèmes. Dans les démocraties, l'anti-conformisme s'avère possible et en fait, n'est jamais entièrement absent ; dans les systèmes totalitaires, par contre, on ne peut attendre que de quelques héros et martyrs exceptionnels qu'ils refusent de se soumettre. Néanmoins, en dépit de cette différence, les sociétés démocratiques font preuve de conformisme à un point excessif. La raison en est qu'il doit y avoir une réponse à la quête de l'union et qu'à défaut d'une solution autre ou meilleure, l'union par conformisme à la foule devient alors prédominante. On ne peut s'expliquer l'emprise qu'exerce la peur d'être différent, la peur de s'éloigner du troupeau ne fût-ce que de quelques pas, sinon en comprenant à quelle profondeur se situe le besoin de ne pas être séparé. Parfois, cette peur de l'anti-conformisme est rationalisée en une peur des dangers pratiques qui pourraient menacer l'anti-conformiste. Mais en fait, les gens veulent se conformer à un degré bien plus élevé qu'ils n'y sont contraints, du moins dans les démocraties occidentales. La plupart des gens ne sont même pas conscients de leur besoin de conformisme. Ils vivent avec l'illusion qu'ils suivent leurs propres idées et penchants, qu'ils sont individualistes, que les opinions auxquelles ils sont arrivés représentent l'aboutissement de leur propre réflexion - et que, si leurs idées rejoignent celles de la majorité, c'est en quelque sorte une coïncidence. Le consensus de tous sert de preuve à la justesse de « leurs » idées. Comme persiste malgré tout un besoin de ressentir quelque individualité, ils le satisfont sur des différences mineures ; les initiales sur le sac à main ou le tricot, la plaque portant le nom du caissier de banque, l'appartenance au parti démocrate par opposition au parti républicain, aux Elks plutôt qu'aux Shriners, deviennent l'expression des différences individuelles. Le slogan publicitaire « c'est différent » révèle ce besoin pathétique de différence, alors qu'en réalité c'est à peine s'il en subsiste quelque une. La tendance croissante à l'élimination des différences est intimement liée au concept et à l'expérience de l'égalité telle qu'elle est en train de se développer dans les sociétés industrielles les plus avancées. Égalité avait signifié, dans un contexte religieux, que nous sommes tous des enfants de Dieu, que tous nous participons à la même substance humano-divine, que nous sommes tous un. Il signifiait aussi que les différences véritables entre les individus devaient être respectées, que s'il est vrai que nous sommes tous un, il est également vrai que chacun d'entre nous constitue une entité unique, un cosmos par lui-même. Une telle conviction de la singularité de l'individu s'exprime par exemple dans l'affirmation du Talmud : « Celui qui sauve une seule vie est comme s'il avait sauvé le monde entier ; celui qui détruit une seule vie est comme s'il avait détruit le monde entier ». L'égalité comme condition de développement de l'individualité, c'est également le sens que la philosophie occidentale des lumières conférait à ce concept. Il signifiait (Kant en a donné la formulation la plus claire) que nul ne doit se servir d'autrui comme moyen de ses propres fins. Que tous les hommes sont égaux dans la mesure où ils sont des fins, et seulement des fins, et jamais des moyens l'un pour l'autre. S'inspirant des idées de la philosophie des lumières, des penseurs socialistes de différentes écoles définirent l'égalité comme l'abolition de l'exploitation, de l'utilisation de l'homme par l'homme, qu'elle soit cruelle ou « humaine ». Dans la société capitaliste contemporaine, la signification de l'égalité s'est transformée. Par égalité on se réfère à une égalité d'automates ; d'hommes qui ont perdu leur individualité. Aujourd'hui égalité signifie « similitude » plutôt que « singularité ». C'est une similitude d'abstractions, d'hommes qui exécutent les mêmes travaux, qui s'adonnent aux mêmes loisirs, qui lisent les mêmes journaux, qui nourrissent les mêmes sentiments et les mêmes idées. À cet égard, il nous faut aussi considérer avec quelque scepticisme certaines réalisations que l'on vante en général comme des signes de notre progrès, notamment l'égalité des femmes. Cela va sans dire, je ne prends pas parti contre l'égalité féminine ; mais ce qu'il y a de positif dans cette tendance à l'égalité ne doit pas nous abuser. Elle fait partie de ce courant qui porte à l'élimination des différences. L'égalité s'achète à ce prix même : les femmes sont égales parce qu'elles ne sont plus différentes. La proposition de la philosophie des lumières, l'âme n'a pas de sexe (en français dans le texte) est devenue une pratique générale. La polarité des sexes est en voie de disparaître, et avec elle l'amour érotique, qui se fonde sur cette polarité. Les hommes et les femmes deviennent les mêmes, non

des égaux en tant que pôles opposés. La société contemporaine prêche cet idéal d'égalité non-individualisée parce qu'elle a besoin d'atomes humains, tous semblables, pour les faire fonctionner dans un vaste agrégat, doucement, sans frictions ; tous obéissant aux mêmes ordres, mais chacun étant néanmoins convaincu qu'il suit ses propres désirs. Tout comme la production moderne en grande série requiert la standardisation des produits, ainsi le processus social requiert la standardisation de l'homme, et cette standardisation, on l'appelle « égalité ». L'union par conformisme n'est ni intense ni violente ; elle est calme, dictée par la routine, et pour cette raison même, suffit rarement à pacifier l'angoisse de la séparation. L'incidence de l'alcoolisme, la toxicomanie, la sexualité compulsive, et le suicide dans la société occidentale contemporaine sont des symptômes de cet échec relatif du conformisme à la foule. De plus, cette solution concerne surtout l'esprit et non le corps, et dès lors s'avère également déficiente en regard des solutions orgiaques. Le conformisme à la foule ne présente qu'un seul avantage ; il est permanent, et non spasmodique. Dès l'âge de trois ou quatre ans, l'individu est introduit dans le pattern de conformisme, et par la suite, ne perd jamais son contact avec la foule. Même ses funérailles, qu'il anticipe comme sa dernière grande affaire sociale, demeurent en stricte conformité avec le pattern.

Outre le conformisme comme un des moyens de soulager l'angoisse jaillissant de la séparation, il importe de considérer un autre facteur de la vie contemporaine : le rôle de la routine du travail et du plaisir. L'homme devient un « huit heures - midi, deux heures - six heures », il fait partie de la force de travail ou de la force bureaucratique des employés et directeurs. Il a peu d'initiative, ses tâches sont régies par l'organisation du travail ; même entre ceux qui se situent au haut et au bas de l'échelle, la différence est restreinte. Tous accomplissent des tâches prescrites par la structure d'ensemble de l'organisation, à une vitesse prescrite, et d'une façon prescrite. Les sentiments eux-mêmes sont prescrits : gaieté, tolérance, honnêteté, ambition, et capacité de s'accommoder avec tout le monde, sans frictions. De façon similaire, quoiqu'avec moins de rigueur, les loisirs sont routines. Les livres sont choisis par les clubs de livres, les programmes de cinéma par les distributeurs de films et les propriétaires de salles, avec l'appui de la publicité qu'ils financent ; le reste est tout aussi uniformisé : la promenade dominicale en voiture, la séance de télévision, la partie de cartes, les réceptions. De la naissance à la mort, du lundi au lundi, du matin au soir -toutes les activités sont routinées et préfabriquées. Comment un homme pris dans ce filet de routine n'oublierait-il pas qu'il est un homme, un individu unique, qui n'a reçu que cette seule chance de vivre, avec des espoirs et des désillusions, avec des peines et des craintes, avec le désir nostalgique de l'amour et la terreur du néant et de la séparation ? Troisième solution partielle :le travail créateur Une troisième manière d'atteindre l'union réside dans l'activité créatrice, que ce soit celle de l'artiste ou de l'artisan. Dans toute espèce de travail créateur, la personne qui crée s'unit avec son matériau, qui représente le monde en dehors d'elle. Qu'il s'agisse d'un menuisier confectionnant une table ou d'un orfèvre une pièce de bijouterie, qu'il s'agisse du paysan qui cultive son grain ou du peintre qui réalise un tableau, dès qu'il y a activité créatrice le travailleur et son objet deviennent un, l'homme s'unit avec le monde dans le processus de création. Ceci n'est vrai, cependant, que du travail productif, du travail où j'organise, élabore, contemple le résultat de mon labeur. En effet, dans la démarche moderne à laquelle est astreint l'employé de bureau, l'ouvrier réduit à n'être que le maillon d'une chaîne interminable, il ne reste que bien peu de cette qualité unificatrice du travail. Le travailleur devient un appendice de la machine ou de l'organisation bureaucratique. Il a cessé d'être lui-même - dès lors, au-delà de l'union par conformisme, aucune autre n'est possible.

### **L'amour seule solution humaine**

L'unité qui se réalise dans le travail productif n'est pas interpersonnelle ; dans la fusion orgiaque, l'unité reste temporaire ; quant à l'unité par conformisme, elle ne constitue qu'une pseudo-unité. Aussi ne s'agit-il que de réponses partielles au problème de l'existence. La réponse plénière réside dans l'accomplissement de l'union interpersonnelle, de la fusion avec une autre personne, dans l'amour.Ce désir de fusion interpersonnelle est le plus puissant dynamisme en l'homme. C'est la passion la plus fondamentale, c'est la force qui maintient la cohésion de la race humaine, du clan, de la famille, de la société. L'échec à le réaliser signifie folie ou destruction - destruction de soi ou destruction des autres. Sans amour, l'humanité ne pourrait survivre un seul jour. Encore que, si nous entendons par « amour » la réalisation de l'union interpersonnelle, nous nous heurtons à une sérieuse difficulté. Il y a, de fait, bien des manières de réaliser la fusion - et les différences entre les diverses formes de l'amour ne sont pas moins significatives que ce qui leur est commun. Faut-il alors donner à toutes l'appellation d'amour ? Ou



devons-nous réserver seulement le terme d'« amour » à une forme spécifique d'union, à celle qui, durant les quatre derniers millénaires de l'histoire occidentale et orientale, fut considérée comme la vertu exemplaire par toutes les grandes religions humanistes et conceptions philosophiques ? De même que pour toute difficulté sémantique, on ne peut trancher que par l'arbitraire. Ce qui importe, c'est que nous sachions de quelle sorte d'union nous nous entretenons lorsque nous parlons de l'amour. Nous référons-nous à l'amour en tant que réponse plénière au problème de l'existence, ou bien visons-nous ces formes imparfaites de l'amour que l'on peut appeler union symbiotique ?

Dans les pages qui suivent, je ne désignerai par amour que le premier terme de cette alternative, mais je vais entreprendre la discussion sur l'« amour » en partant du second. Les formes imparfaites de l'amour par union symbiotique L'union symbiotique a son modèle biologique dans la relation entre la mère enceinte et le fœtus. Ils sont deux, et pourtant ne font qu'un. Ils vivent « ensemble » (symbiosis), ils ont besoin l'un de l'autre. Le fœtus fait partie de la mère, il reçoit d'elle ce dont il a besoin, la mère est en quelque sorte son monde ; elle le nourrit, le protège, mais sa propre vie en est aussi valorisée. Dans une union par symbiose psychique, les deux corps sont indépendants, mais le même genre d'attachement se retrouve au niveau psychologique. La forme passive de l'union symbiotique est la soumission, ou pour utiliser un terme clinique, le masochisme. Le masochiste échappe au sentiment insupportable d'isolement et de séparation en se faisant partie intégrante d'une autre personne qui le dirige, le guide, le protège, qui en est comme la vie et l'oxygène. Le pouvoir de la personne à qui l'on se soumet, qu'il s'agisse d'un humain ou d'un dieu, est surestimé ; elle est tout, je ne suis rien, sinon dans la mesure où j'en fais partie. En tant que partie, je participe à sa grandeur, à son pouvoir, à sa certitude. Le masochiste n'a pas à prendre de décisions, n'a pas à assumer le moindre risque ; il n'est jamais seul - mais il n'est pas indépendant ; il n'a aucune intégrité ; il n'est pas encore pleinement né. Dans un contexte religieux, l'objet de culte s'appelle une idole ; dans le contexte profane d'une relation d'amour masochiste, le mécanisme essentiel, celui de l'idolâtrie, est identique. Lorsqu'à la relation masochiste se mêle le désir sexuel, il ne s'agit plus d'une soumission à laquelle seul l'esprit participe, mais tout le corps également. Il peut y avoir soumission masochiste au destin, à la maladie, à la musique rythmique, à l'état orgiaque déclenché par des drogues ou sous hypnose - dans tous ces cas, la personne renonce à son intégrité, se fait l'instrument de quelqu'un ou de quelque chose en dehors d'elle ; elle n'a pas besoin de résoudre le problème de la vie par une activité productrice. La forme active de la fusion symbiotique est la domination ou, pour utiliser un terme psychologique qui correspond à masochisme, le sadisme.

Le sadique veut échapper à sa solitude et à son impression d'emprisonnement en faisant d'une autre personne une partie intégrante de lui-même. Il se surestime et se valorise par incorporation d'une autre personne qui lui rend un culte. La personne sadique est aussi dépendante de la personne soumise que la seconde l'est de la première ; aucune des deux ne peut vivre sans l'autre. La seule différence est que le sadique commande, exploite, blesse, humilie, tandis que le masochiste est commandé, exploité, blessé, humilié. Sans doute est-ce une différence considérable d'un point de vue réaliste, mais dans un sens émotionnel plus profond, cette différence n'est pas aussi importante que ce qui est commun à tous deux : la fusion sans intégrité. Si l'on comprend ce point, on ne sera pas surpris non plus de constater qu'habituellement une personne réagit à la fois de manière sadique et masochiste, en général envers des objets distincts. Hitler réagissait de façon sadique vis-à-vis du peuple, mais de façon masochiste vis-à-vis du destin, de l'histoire, du « pouvoir supérieur » de la nature. Sa fin - le suicide au sein de la destruction générale - est aussi caractéristique que l'était son rêve de succès - une totale domination[1]. L'amour accompli, pouvoir actif de participation En contraste avec l'union symbiotique, l'amour accompli est une union qui implique la préservation de l'intégrité, de l'individualité. L'amour est chez l'homme un pouvoir actif ; un pouvoir qui démantèle les murs séparant l'homme de ses semblables, qui l'unit à autrui ; l'amour lui fait surmonter la sensation d'isolement et de séparation, tout en lui permettant d'être lui-même, de maintenir son intégrité. Le paradoxe de l'amour réside en ce que deux êtres deviennent un et cependant restent deux. Si nous disons de l'amour qu'il est « activité », nous nous heurtons à une difficulté qui tient à la signification ambiguë de ce terme. Par « activité », selon l'acception moderne de ce mot, on entend d'habitude une action qui, par une dépense d'énergie, opère un changement dans une situation existante. Ainsi considère-t-on un homme comme actif s'il fait des affaires, étudie la médecine, travaille à la chaîne, construit une table, ou se livre aux sports. Toutes ces activités ont ceci en commun qu'elles visent un but extérieur à atteindre. Ce dont il n'est pas tenu compte, c'est de la motivation de l'activité.

Considérons, par exemple, un homme poussé à un travail incessant par un sentiment d'insécurité et de solitude profondes ; ou un autre poussé par l'ambition ou la soif de l'argent. Dans tous ces cas, l'individu est esclave d'une passion, et son activité est en fait une « passivité » parce qu'il est poussé ; il est victime, non « acteur ». D'autre part, un homme qui se tient tranquille et qui contemple, sans autre intention ou objectif que de faire l'expérience de lui-même et de son unicité avec le monde, on le considère comme « passif » parce qu'il n'est pas « en train de faire » quelque chose. En réalité, cette attitude de méditation concentrée représente la plus haute activité qui soit, une activité de l'âme, qui n'est rendue possible que par la liberté intérieure et l'autonomie. Ainsi donc, au sens moderne, le concept d'activité se réfère à une dépense d'énergie en vue de la réalisation d'objectifs externes, tandis qu'en un autre sens, il se réfère à la mise en oeuvre de pouvoirs inhérents à l'homme, sans se soucier qu'ait lieu un changement extérieur. Ce second sens du concept d'activité, Spinoza l'a formulé très clairement. Il distingue parmi les affects ceux qui sont actifs et passifs, les « actions » et les « passions ». Dans l'exercice d'un affect actif, l'homme est libre, il est maître de son affect ; dans l'exercice d'un affect passif, l'homme est poussé, objet d'une motivation dont il n'est pas lui-même conscient. Ainsi Spinoza en vient-il à affirmer que la vertu et le pouvoir sont une seule et même chose[2]. L'envie, la jalousie, l'ambition, toute espèce de cupidité, sont des passions ; l'amour est une action, la pratique d'un pouvoir humain qui ne peut s'exercer que dans la liberté et jamais sous l'effet d'une contrainte. L'amour est une activité, non un affect passif ; il est un « prendre part à », et non un « se laisser prendre ». De manière très générale, on peut en expliciter le caractère actif en disant ceci : l'amour consiste essentiellement à donner, non à recevoir. ... / ...

[1] Cf. l'étude plus détaillée de E. Fromm sur le sadisme et le masochisme dans *Escape from Freedom*, Rinehart & Company, New York, 1941.

[2] Spinoza, *Ethique* IV, Def.8

### Sommaire

<i>AVANT-PROPOS</i> .....	11
<i>I. L'AMOUR EST-IL UN ART ?</i> .....	13
<i>II LA THÉORIE DE L'AMOUR</i> .....	21
<i>1. L'amour, réponse au problème de l'existence humaine</i> .....	23
<i>Angoisse de la séparation et besoin de la surmonter</i> .....	24
<i>Première solution partielle : les états orgiaques</i> .....	27
<i>Deuxième solution partielle : le conformisme</i> .....	29
<i>Troisième solution partielle : le travail créateur</i> .....	33
<i>L'amour, seule solution humaine</i> .....	34
<i>Les formes imparfaites de l'amour par union symbiotique</i> .....	35

## Introduction de Â« L'art d'aimer Â»

---

<i>L'amour accompli, pouvoir actif de participation.....</i>	37
<i>Signification du don .....</i>	39
<i>Sollicitude de l'amour.....</i>	43
<i>Amour et responsabilité.....</i>	45
<i>Amour et respect .....</i>	45
<i>Amour et connaissance .....</i>	46
<i>Amour, réunion de l'homme total : polarité masculine et féminine.</i>	50
<i>Erreur de Freud.....</i>	532.
<i>L'amour entre parents et enfants .....</i>	573.
<i>Les objets d'amour .....</i>	65a.
<i>L'amour fraternel.....</i>	66b.
<i>L'amour maternel .....</i>	68c.
<i>L'amour érotique .....</i>	72d.
<i>L'amour de soi.....</i>	77e.
<i>L'amour de Dieu .....</i>	83
<i>Passage des religions matriarcales aux religions patriarcales.....</i>	84
<i>Passage du principe anthropomorphique au principe monothéiste ..</i>	87
<i>Logique aristotélicienne et logique paradoxale .....</i>	92
<i>Implications sur le plan religieux et éthique.....</i>	96
<i>Amour de Dieu et amour des parents.....</i>	99
<b>III. L'AMOUR ET SA DÉSINTÉGRATION DANS LA SOCIÉTÉ OCCIDENTALE CONTEMPORAINE .....</b>	<b>103</b>

## Introduction de Â« L'art d'aimer Â»

---

<i>La structure du capitalisme .....</i>	103
<i>Conséquences : l'homme-marchandise.....</i>	106
<i>L'amour comme relation d'équipe .....</i>	107
<i>Primat de la technique sexuelle.....</i>	108
<i>Réduction de l'amour à la sexualité chez Freud.....</i>	109
<i>Sullivan et l'égoïsme à deux.....</i>	113
<i>Formes d'amour névrotiques d'origine familiale.....</i>	115
<i>Autres formes pathologiques de l'amour.....</i>	119
<i>Désintégration de l'amour de Dieu.....</i>	124
<i>IV. LA PRATIQUE DE L'AMOUR.....</i>	127
<i>Ce que requiert la pratique de tout art .....</i>	128
<i>Pratique de la discipline .....</i>	131
<i>Pratique de la concentration.....</i>	132
<i>Sensibilisation à soi-même.....</i>	135
<i>Exigences propres à l'amour :l'objectivité, remède au narcissisme .....</i>	138
<i>Foi rationnelle et foi irrationnelle .....</i>	141
<i>Orientation active et productive .....</i>	148
<i>Distinction entre amour et équité .....</i>	149
<i>Pratique de l'amour dans la société actuelle .....</i>	150