

## **1. Kärlekens konst**

(Fritt efter "Kärlekens konst" av Erich Fromm)

"Kärlekens konst" är en bok skriven av en tysk psykoanalytiker och filosof vid namn Erich Fromm (1900 - 1980). Jag läste boken på 1980-talet och dess klokskap har dröjt sig kvar, varit användbar sedan dess. Erich Fromm var långt före sin tid och vi har ännu inte kommit ikapp. Av hans perspektiv på kärlek har vi fortfarande mycket att lära och jag delar dem därför här.

Erich Fromm menar att kärlek är en färdighet vi behöver lära, träna och medvetet sträva att utveckla till en konst. Det faller sig inte av sig självt och det är inte tillgången eller avsaknaden av lämpligt objekt som är problemet när vi misslyckas. Istället handlar det om vår egen förmåga att förstå vad kärleken är och förväntar sig av oss.

Lärande av vilken konst som helst kan delas in i två delar;

1. Att bli hemmastadd i teorin, och
2. Att bli hemmastadd i praktiken.

Dessa är lärandeprocessens grundbultar men det är först när teori och praktik sammansmälter inom oss, förenas med vår egen uppriktiga önskan att förstå och utvecklas som kunskandet blir en del av oss. Först då får vi tillgång till konstens intuition, och det är allt mästerskaps livsnerv.

Särskildhetsångest är vår djupaste rädsla och övervinnande av den, med hjälp av kärleksfulla relationer, vårt djupaste mänskliga behov. Relationer innehåller olika former av kärlek, och ökad medvetenhet om dessa är till god hjälp när vi vill utveckla kärleken till en konst. Vi ska därför gå närmare in på de olika formerna av kärlek.

## **2. Kärleken mellan föräldrar och barn**

(Fritt efter "Kärlekens konst" av Erich Fromm)

När barnet föds är modern svaret på alla barnets behov, precis på samma sätt som när barnet låg i hennes mage. Modern älskar barnet för att det är hennes barn, inte på grund av yttre faktorer eller prestationer. Modersprincipen representerar villkorslös kärlek och villkorslös behovstillfredsställelse. Då det lilla barnet inte kan annat än att "vara" blir relationen till mamma (den primära omsorgsgivaren) den viktigaste under de första månaderna och åren av barnets liv.

Barnet separerar gradvis ut sig från modern, upptäcker alltmer av sin "särskildhet" och fadern blir successivt allt viktigare. Fadersprincipen handlar om att pappa, när barnet är i 4-5 års åldern "tar barnet i handen", går ut i världen och visar hur världen fungerar. Barnet får nu erfara att gillande och kärlek kopplas till prestation. Lär sig att "göra", lyda och underordna sig för att motsvara förväntningar. Förr i tiden för att lära pappas yrke, numera för att passa in i sociala sammanhang. Barnet älskas nu för sin "duktighet".

Fadersprincipen representerar den yttre världen, "görandet" och Fader SOL, men även föremål och system som skapats av människor. Faderskärleken är villkorad och hierarkisk vilket ger upphov till konkurrens. Dilemmat med denna princip är att den kan korrumpas och förvanskas till maktutövning. "Faderskärleken" utges då som belöning för förmågan att vara till lags, övergiven eller i värsta fall utnyttjad. Barnet kommer fortfarande att uppfatta det som "kärlek" men sann kärlek är något helt annat.

Modersprincipen representerar den inre världen, "varandet" och Moder JORD, men även omhändertagande och relationer inom "flocken". Moderskärleken är villkorslös och jämlik, ser alla barn som unika och älskar dem lika mycket. Dilemmat med denna princip är att sann villkorslöshet är ett ideal som få människor förmår leva upp till. Moderskärleken kan därför innehålla en varierande grad av incestuös bindning, vilket innebär att barnet även tar hand om och tillfredsställer moderns behov. Barnet kommer fortfarande att uppfatta det som "kärlek" men sann kärlek är något helt annat.

Grunden för den incestuösa bindningen är moderns kraftfulla övertag när det gäller att "forma" det nyfödda och omedvetna barnet. Barnet är helt beroende och utlämnat till modern för sin överlevnad medan modern är svaret på alla barnets överlevnadsbehov. Denna "ojämlikhet" mellan barnets och moderns förmågor och behov lurar hela tiden i skuggan av den idealiserade och altruistiska moderskärleken.

De flesta mödrar klarar av att tillfredsställa barnets fysiska behov, att "ge mjölk". En annan högst väsentlig faktor för barnets inre välbefinnande är att modern också förmår förmedla till barnet att

livet är gott, att hon ger både ”mjölk och honung”. Om modern själv är deprimerad, narcissistisk eller på annat sätt frånvarande i kontakten kommer hon att misslyckas med att förmedla livsglädje till sitt barn, och barnet kommer då att utveckla ett mönster av anpassning till moderns behov.

Den stora utmaningen för modern ligger dock inte i förmågan att älska det späda barnet, utan i att fortsätta älska det uppväxande barn som gradvis separerar, utvecklar en egen identitet och till slut lämnar henne. Det svåra ligger i att två individer som varit ett måste bli särskilda. Detta återaktiverar moderns särskildhetsångest och hennes kärlek blir då en övning i sann osjälviskhet:

*”Endast den i djupaste mening kärleksfulla kvinna, den kvinna som är lyckligare över att ge än att ta och som har fast förankring i sin egen existens kan vara en kärleksfull mor när hennes barn håller på att frigöra sig från henne”.* (Erich Fromm)

Modersprincipen och fadersprincipen är lika viktiga och både män och kvinnor kan representera båda. I förlängningen behöver båda principerna införlivas inom oss så att vi blir vår egen moder och fader på ett inre plan.

### **3. Självkärlek och broderskärlek**

(Fritt efter ”Kärlekens konst” av Erich Fromm)

Självkärlek var för tidigare generationer en betydligt mera utmanande företeelse än den förtjänstfulla egenskapen att älska andra. Man likställde självkärlek med själviskhet och antog att ju mer jag älskar mig själv, desto mindre kärlek finns över till andra. Rent logiskt är det dock ohållbart att kärlek till andra och kärlek till mig själv skulle ömsesidigt utesluta varandra. Om det är en dygd att älska min nästa i egenskap av mänsklig varelse, ja då är det en dygd – inte en last – att älska mig själv, då jag också är en mänsklig varelse. Det finns ingen definition av mänskligheten som utesluter just mig. Tvärt om är kärleken till mitt eget jag oskiljaktigt förenad med förmågan att vara kärleksfull gentemot mot vilken annan varelse som helst.

Att älska, sig själv och andra, innebär att förverkliga och koncentrera förmågan att älska sin egen och andras inkarnation av djupt mänskliga egenskaper. Utövandet av sann kärlek innefattar

omsorg, respekt, ansvar och insikt, är alltså raka motsatsen till själviskhet. En självisk person är ur stånd att älska andra, men heller inte i stånd att älska sig själv.

Broderskärlek är den verkligt fundamentala kärlek som finns närvarande i alla typer av kärlek. Det är den medmänskliga kärleken som består av ansvar, omsorg, respekt och kunskap om det som förenar oss människor, och önskan att göra livet lättare för andra. Denna kärlek är inte exklusiv, fäster sig inte vid yttre attribut. Den är inkännandet med "den hjälplöse" utifrån empatisk identifikation. När jag har utvecklat förmågan att sant älska, upplever jag förening med alla människor och älskar mina bröder av mänsklig solidaritet. Broderskärleken är kärlek mellan likar, bygger på vissheten att alla är Ett.

*"If your compassion doesn't include yourself, it is incomplete."* (Buddha)

#### **4. Erotisk kärlek**

(Fritt efter "Kärlekens konst" av Erich Fromm)

Den erotiska kärleken är exklusiv till sin natur och kanske just därför, den mest bedrägliga form av kärlek som finns. Den innehåller kravet på total sammansmältning och förening med en annan människa.

Till att börja med förväxlas den ofta med förälskelsen, den plötsliga och explosiva känsloupplevelsen som följer då alla skiljemurar mellan två tidigare främlingar raseras. När främlingen sedan blivit en "intim bekant" upplever många att det inte finns några fler skiljemurar att riva, ingen plötslig ny närhet att uppleva. Den andre blir alltför välkänd när man känner hen lika bra, eller snarare lika dåligt som man känner sig själv. När upplevelsen går mer på djupet och man verkligen får upp ögonen för gränslösheten i den andres personlighet, kan undret då en skiljemur rasar fortsätta inträffa varje dag.

De flesta är ganska snart färdiga med utforskandet av både den egna och den andres person, och övervinnandet av särskildheten fokuseras istället på sexualitet. Denna undanröjer den fysiska särskildheten en stund, men illusionen om att hitta en ny och bättre kärlek kan när som helst vakna. Drivas av sexuell åtrå som till sin natur är bedräglig. Den syftar förvisso till fysisk sammansmältning, men måste inte motiveras av kärlek. Lika ofta eggas den av ångest, fåfänga, önskan att erövra / erövrats eller rent av önskan att skada. När sexuell lust väcks av kärlek längtar

vi också efter fysisk förening, men då bortfaller elementet av "glupskhet". Istället uppstår ömhet som är ett uttryck av broderskärlek.

Exklusiviteten i erotisk kärlek tolkas ofta som en bindning på basis av äganderätt.

Om två personer är kära i varandra, men inte hyser minsta kärlek till någon annan, är relationen i själva verket en "egoism á deux", två människor som identifierar sig med varandra och löser sitt särskildhetsproblem genom att utvidga sina personligheter till att också omfatta den andre. De upplever måhända att den fysiska ensamheten försvinner, men eftersom de är särskilda från återstoden av mänskligheten förblir de också särskilda från varandra och främlingar för sig själva. Den förening de upplever är därför bara en illusion om kärlek.

Den mogna erotiska kärlekens exklusivitet innebär att man i den andres person älskar hela människosläktet och allt som hör livet till. Den är exklusiv endast i bemärkelsen att jag endast kan smälta samman fullständigt och intensivt med en person. Den utesluter inte broderskärlek till andra. Den mogna erotiska kärleken har en enda förutsättning: Att jag älskar min innersta varelse och den andres innersta varelse utifrån en upplevelse av likhet då alla är Ett.

Och om alla nu är Ett borde det kanske inte spela så stor roll vem vi älskar. Kärleken borde då väsentligen kunna grunda sig på en viljeakt. Att älska någon är ju inte bara en stark känsla utan också en bedömning, ett beslut och ett löfte. Dock kan vi inte bortse ifrån att vi också är unika varelser. Så länge det enbart handlar om broderskärlek kan vi älska alla lika mycket, men erotisk kärlek kräver vissa specifika och mycket individuella element, som framkallar attraktion mellan vissa människor men inte mellan andra.

## **5. Kärleken till Gud**

(Fritt efter "Kärlekens konst" av Erich Fromm)

Kärlek till Gud är ett annat sätt att hantera särskildhetsångest, och människosläktets utveckling genom följande faser speglar även våra föreställningar om Gud:

- Frigörelse från naturen. Under denna religionsfas förvandlades djur till totem och djurmasker användes vid religiösa ceremonier.

- När människans färdigheter hade uppnått hantverkarens och konstnärens nivå förvandlade människan sina händers verk till en Gud. Under detta stadium dyrkades gudabilder av lera, silver och guld. Människan projicerade (överförde) sina egna krafter och talanger på de saker hon skapade och tillbad indirekt den egna dugligheten och egna ägodelar.

- I nästa skede hade människan blivit ännu mera medveten och i sig själv upptäckt det högsta och förnämaste ”ting” av alla. Under denna "antropomorfristiska fas" fick gudarna mänsklig gestalt. Vi kan också urskilja två dimensioner av utveckling; Den ena hänför sig till gudarnas kvinnliga / manliga natur och den andra till människans mognadsgrad.

Först kom den matriarkala religionsfasen, där modern / gudinnan var högsta väsen inom familj och samhälle. Moderskärleken är villkorslös, beskyddande och allomfattande. Den är obetingad och kan därför inte korrumpas, kontrolleras eller förvärvas. Modern älskar sina barn just för att de är hennes barn, och inte på grund av prestationer. Moderskärleken är jämlik då alla människor är barn till Moder Jord.

Nästa fas är den enda vi har direkt kunskap om, den patriarkala religionsfasen. Här har modern detroniserats från sin upphöjda ställning och istället har fadern blivit högsta väsen både inom religion och samhälle. Det ligger i faderskärlekens natur att ställa krav, fastslå principer och stifta lagar, och hans kärlek till ”sonen” beror på sonens lyhördhet inför dessa krav. Fadern föredrar den son som är mest lik honom själv, som är lydigast och därmed lämpligast som efterträdare i yrket och arvtagare till hans ägodelar. På så sätt är det patriarkala samhället hierarkiskt. Jämlikheten mellan bröderna har ersatts av tävling och inbördes strid. Men människohjärtats längtan efter moderskärleken är outsläcklig och den älskade modersgestalten har därför sin plats även i denna fas.

I religionsutvecklingen finns alltså en påtaglig parallell till det lilla barnets och den växande individens utveckling; Barnet är från början fast bundet vid modern som är ”grunden till allt varande”. Barnet är hjälplöst och behöver moderns allomfattande kärlek. Därefter vänder sig barnet till fadern och den normgivande principen för tanke och handling blir nytt centrum för tillgivenheten. I detta stadium drivs barnet av behovet att vinna faderns gillande och undvika hans misstag. På den fulla mognadens stadium har individen frigjort sig från både modern och fadern,

från beskyddande och befallande makter, och istället integrerat moders- och fadersprinciperna inom sig själv.

På samma sätt börjar kärleken till Gud i en hjälplös bindning till en modersgudomlighet, utvecklas via lydnadsförhållandet till en fadersgudomlighet och når till slut det mogna stadium då Gud upphör att vara en yttre makt. Människan har då införlivat principerna för kärlek och rättvisa i sitt väsen och blivit ett med Gud. Då talar hon, i poetisk och symbolisk mening direkt med Gud.

På personlig nivå kan vi inte nå denna höga mognadsgrad av kärlek till Gud om vi stannar kvar i en "incestuös bindning" till modern eller i ett barnsligt beroende av en straffande och belönande fader. Vår kärlek till Gud befinner sig då på samma mognadsnivå som relationen till föräldrarna, äger samma karaktär som vår kärlek till människor. Därtill följer att sanningen om individens kärlek till Gud och människor oftast är omedveten då den förkläs och förskönas av mer mogna föreställningar om oss själva. Förmågan till kärlek är därför oss "undflyende" men ett är säkert; Om familjetillhörighet och samhälle har inslag av underkastelse under en auktoritet, är föreställningen om Gud med största sannolikhet fortfarande "infantil".