

## Erich Fromm “The Art of Loving” #1

How many of us think that there is something that needs to be learned about love?	愛について学ぶべきことがあると考えている人は、どれほどいるだろうか？
Here, “love” refers not only to romantic love but also to friendship and familial love, and it is essential to build good long-term relationships.	ここで言う「愛」とは、恋愛に限らず、友情や家族愛も含むものであり、 良好な長期的関係を築くうえで不可欠なものである
Then, what does it mean to love others?	では、他者を愛するとはどういうことなのだろうか？
In 1956, a German social psychologist Erich Fromm wrote The Art of Loving. He asks its readers how many truly loving people you have known, and emphasizes the difficulty, saying, “love is not a sentiment which can be easily indulged in by anyone regardless of the level of maturity reached by them.”	1956年、ドイツの社会心理学者エーリッヒ・フロムは『愛するということ』を著した 彼は読者に対し、「本当に愛に満ちた人間を何人知っていますか」と問いかけ、次の言葉でその困難さを強調している 「愛とは、誰もが容易に浸れる感情ではない 人格的成熟の度合いにかかわらず」
Loving others cannot be accomplished by shallow knowledge or easy techniques, so if you expect a shortcut for better communication, you might stop listening now.	他者を愛することは、浅薄な知識や安易なテクニックで達成できるものではない したがって、より良いコミュニケーションへの近道を期待しているのであれば、今ここで聞くのをやめたほうがよいかもしれない
Also, what is discussed here will not help you to attract the attention of your romantic interest on a date tomorrow.	また、ここで論じる内容は、明日のデートで気になる相手の関心を引く助けにもならないだろう
This book rather argues that the fundamental problem lies in the very attitude to pursue the immediate gains through superficial techniques.	むしろこの本が論じているのは 表面的なテクニックによって即時的な成果を追い求める姿勢そのものに、根本的な問題がある
There are neither shortcuts nor prescriptions.	近道も処方箋も存在しない
The whole point is that the capacity to love is only achievable for those who have freed themselves from expecting answers.	要するに、愛する能力とは、答えを期待する姿勢から自由になった者だけが獲得できるものだという点にある
To love others in the truest sense, we need to develop our total personality, learn the art of loving, and live every single day with courage, faith, and discipline.	真の意味で他者を愛するためには 人格全体を育み、愛する技術を学び、勇気・信念・規律をもって日々を生きる必要がある
How can we love others?	どうしたら他者を愛することができるのだろうか？

## Erich Fromm “The Art of Loving” #2

Love is not the problem of being loved.	愛とは、愛されるかどうかの問題ではない
It is not the matter of how to be loved or how to be lovable, much less how to make them dependent on you.	どうすれば他者から愛されるか、かわいがってもらえるかという問題ではなく ましてや相手を自分に依存させる方法の問題ではない
So the focus should not be on how to gain success that draws others' attention or how to master interesting conversation.	したがって、他者の関心を引く成功を得られるか、気の利いたコミュニケーションができるか といった話ではない
Love certainly requires efforts, but it is not about how to package yourself to be charming and lovable.	愛には確かに努力が必要であるが その努力とは、他者からの愛を獲得するために自分自身をどうパッケージングするかということ ではない
Love is about how you actively engage with others.	愛とは、他者とどのように主体的に関わるかということである
Also, love is not the problem of an object.	また、愛は対象の問題でもない
Fromm pointed out the typical misunderstanding, saying, “people think that to love is simple, but to find the right object to love is difficult.”	フロムは典型的な誤解を次のように指摘した 「人々は愛することは簡単だが、愛するに値する対象を見つけることが難しい」と考える人が多い
In other words, it is a mistake to think “I can love another well once I find someone who is worthy to love.”	つまり、次のように考えるのは大いなる思い違いである 「真に愛すべき人が目の前に現れれば、自分は人を愛することができる」
He wrote, “This attitude can be compared to that of a man who wants to paint but who, instead of learning the art, claims that he has just to wait for the right object, and that he will paint beautifully when he finds it.”	この態度はちょうど、絵を描きたいと思っているくせに、 絵を描く技術を習おうともせず、「正しい対象が見つかるまで待っていればいいのだ、ひとた び見つかりさえすればみごとに描いてやる」と言い張るようなものだ
Love is a matter of faculty, so it does not happen automatically after finding the right object.	愛することは技術の問題であり 正しい対象を見つけさえすれば、あとはひとりでうまくいくものではない
It requires practice. So it will be too late to start making an effort of love when you find someone you want to be loved by.	習練が必要である なので、手遅れだ 「この人からの愛を獲得したい」と思った人が目の前に現れてから愛そうと努力しはじめても
The way you deal with people everyday will also be the very attitude toward the person right in front of you.	日常的に人と接するときの態度が、目の前にいる相手への態度にもなる
Only those who cultivate a caring attitude toward humanity as a whole can acquire the capacity to love in the truest sense.	人類全体に対する思いやりの姿勢を育んできた者だけが、真の意味で愛する能力を獲得できる のである

## Erich Fromm “The Art of Loving” #3

Erich Fromm said that love is the wish to further the life of that which we love, and it is the active concern for their growth and well-being.	エーリッヒ・フロムによれば、愛するとは、その人の人生をよりよいものにしたいという願望のことであり その者の生命と成長を積極的に気に掛けることである
Love is about one’s active stance, so it is not about the initial ecstasy of falling in love or the excitement of connecting well with others.	愛とは主体的な姿勢の問題であり 「恋に落ちた」ときの恍惚感や、「話が合った」ときの高揚感などのことではない
Of course, these emotions serve to build strong relationships at the beginning, but these alone won’t lead to the permanent state of being in love.	もちろん、これらの感情は関係の初期段階で強い結びつきを築く助けにはなるが それだけでは持続的な愛の状態には至らない
He also wrote, “Love is not primarily a relationship to a specific person; it is an attitude, an orientation of character which determines the relatedness of a person to the world as a whole, not toward one “object” of love.	彼はさらに次のように書いている 「愛とは、特定の人間にたいする関係ではない 世界全体にたいして人がどうかかわるかを決定する態度であり、性格の方向性のことである 愛のひとつの「対象」にたいしてではなく
If a person loves only one other person and is indifferent to the rest of their fellows, it is not love but a symbiotic attachment, or an enlarged egotism.”	もしひとりの他人だけしか愛さず、他の人々には無関心だとしたら それは愛ではなく、共生的愛着、あるいは自己中心主義が拡大されたものにすぎない
Thus, the matter of love is about how you engage with people, whoever they are. If your attention and kindness are directed selectively to those who are special or beneficial to you, it is not love.	つまり、相手が誰であれ、人に対して常日頃からどのように向き合っているのかという話なのである もし自分にとって特別であったり利益をもたらしたりする人にだけ注意や親切を向けるなら、それは愛では ない
In other words, true love requires both breaking away from a self-centered value and acquiring an attitude that seeks the well-being of everyone.	言い換えれば、真の愛には、自己中心的な価値観から離れることと、すべての人の幸福を願う姿勢を身につ けることの両方が求められる
You then might wonder what this view implies for romantic love.	では、恋愛はどうかと思う人もいるかもしれない
In many cultures, romantic love is supposed to be an exclusive relationship. The exclusiveness of romantic love is often misinterpreted as meaning possessive attachment, but this relationship is still an expression of universal love toward humanity.	多くの文化において、恋愛は排他的な関係と見なされている 恋愛における排他性は、しばしば所有的な執着と誤解されるが それでもその関係は、人類全体への普遍的な愛の一つの表現である
A truly loving person will speak about their romantic love as follows: I love all of humankind. I entered into a romantic relationship with this particular person. I love this person as one expression and practice of affirming and respecting humanity in general.	真に愛する人は、自らの恋愛について次のように語るであろう 私は人類すべてを愛している 私はこの相手と恋愛関係を持つことになった 私は、人間一般を肯定し尊重することのひとつの表現や実践として、自分と特別な関係を持つことになった この人を愛する

Erich Fromm “The Art of Loving” #4 1/2

Love is what derives from the wish to make their lives better,	愛とは、その人の人生をよりよいものにしたいという願いに基づくものであり
and it should be directed not only to those who are important and beneficial to you but also to the whole of humanity.	自分にとって大切な、利益のある相手だけでなく、すべての人にあまねく向けられるものである
However, this is not about neglecting or sacrificing yourself.	しかし、これは自己をないがしろにしたり、犠牲にしたりすることではない
Loving others is inseparable from loving yourself.	他者を愛することは、自分を愛することと切っても切り離せない
The Bible states, “love your neighbor as yourself.”	聖書には「自分を愛するように、あなたの隣人を愛しなさい」とある
These words imply	この言葉が示唆するのは
that respect, love, and understanding of one’s own self cannot be separated from those for another individual.	自己に対する尊敬・愛・理解は、他者に対するそれらと切り離すことができないことを示している
In Eastern philosophy, Mozi, a philosopher of the Spring and Autumn and Warring States periods, proposed the doctrine of “impartial love,”	東洋の哲学においては、春秋戦国時代の思想家・墨子が「兼愛」という思想を提唱した。
meaning that loving others as one loves oneself, and extending the love equally toward everyone,	兼愛とはすなわち、自分を愛するように他人を愛し、別け隔てなく平等に愛することだ
regardless of social status or kinship.	身分や血縁に関わらず
Love of one person is premised on love of humanity.	特定の人を愛することは、人類全体を愛することを前提とする
Since you are a part of humanity and you are connected with others in society,	あなたも人類の一部であり、社会の中で他者とつながっている以上
loving humanity certainly involves loving yourself.	人類を愛することには、当然ながら自分を愛することも含まれるのである

Erich Fromm “The Art of Loving” #4 1/2

Although self-love is essential, Fromm emphasizes that it is different from selfishness.	自己愛は不可欠なものだが、フロムはここで利己主義と自己愛の違いを強調する
He wrote that the selfish person does not love himself too much but too little.	彼は、利己的な人間は自分を愛しすぎているのではなく、むしろ愛していなさすぎるのだと述べた
Selfish people make an unsuccessful attempt to compensate for their inability to love their true selves	利己的な人々は、本当の自分を愛することができないことを埋め合わせようとして、以下を試みるが、うまくいかない
by either taking from others or devoting themselves too much in pursuit of approval from others.	他者から奪うこと、あるいは他者の承認を求めて過度に自分を捧げること
For example, some parents are actually blinded or even not interested in what their children feel or want.	たとえば、親の中には、子どもが何を感じ、何を望んでいるのかに目を向けないどころか、そもそも関心を持たない親もいる
Instead, they see their children only as a means to gain prestige through their child’s status,	その代わりに、子どもを、その地位を通して自らの名誉を得るための手段としてしか見られない
such as academic excellence and obedience.	学業の優秀さや従順さといった
These parents often harbor a sense of dissatisfaction with their lives.	このような親はしばしば自らの人生に不満を抱いている
Since they are unable to fully love themselves,	自分自身を十分に愛することができないため
they seek to live out their unrealized dreams through their children.	実現できなかった夢を子どもを通して生きようとするのである
To show another example,	別の例を挙げると
one could get exhausted by giving others too much to their family or colleagues.	家族や同僚に過度に尽くすことで疲れ果ててしまう人がある
Some of them don’t fully love themselves and thus try to compensate by getting approval from others,	その中には、自分を十分に愛していないため、他者からの承認を得ることで埋め合わせようとする者もいる
and some others fail to take a good balance between caring for others and caring for themselves.	また、他者を気遣うことと自分を気遣うことの適切なバランスを取れない者もいる
If you neglect yourself, your love of others will not be sustainable.	自分をないがしろにすれば、他者への愛は持続しない
By contrast, love of oneself becomes an inexhaustible source of love toward others.	一方で、自己への愛は他者への愛の尽きることのない源泉となる
What the Bible and Mozi mean by “love others as you love yourself” is that,	聖書や墨子のいう「自分と同じように他者を愛せ」が意味するのは
conversely, you should care and respect yourself as you do for others.	裏を返せば「他者に向けるのと同じくらい、自分にも敬意といたわりを向けよ」ということである
Love of others requires love of yourself, and vice versa.	他者への愛は自己愛を必要とし、その逆もまた然りである

## Erich Fromm “The Art of Loving” #5 1/2

Love is inseparable from one’s level of maturity.	愛することは、その人の人格的な成熟と無縁ではない
It is not something that can be achieved by merely acquiring certain techniques or understanding a set of theories.	いくつかの技術を身につけたり、一定の理論を理解したりするだけで達成できるものではない
There is no shortcut,	近道は存在しない
so one needs to get closer to a self who sincerely loves the whole of humanity	人類全体を心から愛せる自分に一步一步近づいていかなければならない
by living each day with discipline and concentration, and keep practicing it with faith and courage.	規律と集中を持って日々を生き、信念と勇気を持って実践しつづけることで
Firstly, what does it mean to have discipline and concentration?	第一に、規律と集中とはどういうことか？
We will never be good at loving if we do it only when we are in the mood or when we meet attractive people.	気分が乗ったときや魅力的な人に出会ったときだけ愛そうとしても、愛に熟達することはない
At every interaction in our daily lives,	日常のあらゆる人との関わりにおいて
we must reflect on what value, if any, we might be able to provide to the person right in front of us	目の前の人に対して、自分がどのような価値を提供できるのかを省みなければならない
by paying our best attention and listening carefully.	最善の注意を払い、丁寧に耳を傾けることによって
However, Fromm said, most people just pretend to listen to others, or even give advice,	しかしフロムいわく、たいていの人は、聞くフリをしては、助言すら与える
without really listening.	相手の話をろくに聞かず
Secondly, why does true love require faith and courage?	第二に、なぜ真の愛には信念と勇気が必要なのか？
For example, let us suppose that there are two people who smile at every person they meet.	たとえば、出会うすべての人に微笑みかける二人の人間がいると仮定しよう
One does it from knowledge that it makes him or her look humble and attractive,	一人は、それが自分を謙虚で魅力的に見せることを知っているからそうするのであり
and thereby it is easier to extract benefits from others.	それによって他者から利益を得やすくなる（ことを知っているからそうする）
The other does it out of their faith in loving, despite knowing that it will not always be rewarded.	もう一人は、必ずしも報われるとは限らないことを知りつつも、愛することへの信念からそうするのである
The former may appear caring at the first glance,	前者は一見すると他者思いであるように見えるが
but it is just the extension of selfishness.	実際は自己中心主義の延長にすぎない
Children with a pure heart and perceptive adults will soon tell	純粋な心をもつ子どもや洞察力のある大人は、すぐに見抜くだろう
that such kindness and smile is motivated by self-interest.	その親切や微笑みが自己利益によって動機づけられていることを
The latter, on the other hand, behaves with a full commitment to their faith,	それに対して後者は、自らの信念に全面的にコミットして行動する
regardless of whether it pays off or not.	それが報われるかどうかにかかわらず

Erich Fromm “The Art of Loving” #5 2/2

Fromm wrote,	フロムいわく
“To love means to commit oneself without guarantee, to give oneself completely in the hope that our love may produce love in the loved person.”	「人を愛するということは、なんの保証もないのに行動を起こすことであり、 願いに賭けることである こちらが愛することで相手の心にも愛が生まれるかもしれない（という願い）」
Whoever insists on safety and security as primary importance in life cannot have faith, and those without the courage to be hurt and unrewarded cannot love others in a true sense.	安全と安定こそが人生の第一条件だという人は信念を持ってないし 傷つく勇気や報われない覚悟を持ってない人は、真に人を愛せない
Truly loving people equipped with such discipline, faith, and courage will, as a result, come to enjoy respect, support, and love from others —far beyond what an egoistic perspective could ever imagine.	このような規律・信念・勇気を備えた真に愛する人は 結果的に、他者からの尊敬・支援・愛を享受するだろう 利己的な視点では到底想像できないほどの
However, as long as you interpret the last sentence as a selfish how-to formula that “I can gain much by loving selflessly,” you will not enjoy the genuine richness.	ただ先の言葉を、利己的なハウツーの公式としてしか解釈できない間は 「無私で愛すれば多くを得られる」と 真の豊かさを享受することはないだろう
It is not through techniques or pretense, but through a genuine love for humanity as a whole, that you can build a truly meaningful relationship with the person right in front of you.	テクニックや見せかけではなく 人類全体に対する真摯な愛を通してこそ いま目の前にいる人とも、真に意義深い関係を築くことができるのである