

УДК 123.1:316.324

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.15>

ПРОБЛЕМИ ЛЮБОВІ ТА СВОБОДИ У ПРАЦЯХ ЕРІХА ФРОММА

Євген Шкуров

*Державний торговельно-економічний університет,
вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна, 02156
<https://orcid.org/0000-0001-5947-599X>
e-mail: e.shkurov@knute.edu.ua*

Катерина Кушніренко

*Державний торговельно-економічний університет,
вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна, 02156
<https://orcid.org/0000-0003-3922-0388>
e-mail: k.kushnirenko@knute.edu.ua*

У статті досліджується феномен свободи та любові – як фундаментальні поняття неохреїдизму. Спираючись на ідеї Фромма автори роблять фокус уваги на соціально-історичних детермінантах психіки, зауважуючи актуальність вивчення даної тематики. Розкривається проблема «як бути коханим» в здатності любити як діяльності, що вимагає сформованої етичної позиції та щоденної практики. Особлива увага приділяється аналізу парадоксального становища сучасної людини, якій вдалося вибороти особисту незалежність, але яка відчуває перед свободою глибокий страх.

Окремо авторами аналізується увага Фромма до історичного шляху індивіда від середньовіччя до Нового часу: звільнення від традиційних авторитетів принесло не лише радість, а й відчуття ізоляваності та непевності. Звертаючи увагу на основні роботи Еріха Фромма, автори підкреслюють, що свобода передбачає самообмеження на основі розуміння того, що є добрим для людської природи. Вільна людина – це та, хто діє з власної раціональної волі, керуючись любов'ю до життя і повагою до істини, а не просто робить усе, що заманеться.

У статті підкреслюється, що, на думку Фромма, страх свободи – суттєва риса психіки сучасної людини. Люди часто бояться повної незалежності, бо вона вимагає самостійності та відповідальності. Нерідко, отримавши свободу, особистість підсвідомо прагне повернутися до «старого і звичного», навіть якщо воно було гнітючим, – звідси феномен ностальгії за авторитарним минулим або добровільного підкорення моді, лідерам, груповим стереотипам.

Підводячи підсумки, автори зазначають, що у працях Еріха Фромма простежується цілісна гуманістична концепція, що стверджує: людина покликана бути вільною і люблячою. Фромм показав, що любов – це активна сила, яка розкривається лише у свободі, а свобода – це стан, наповнений любов'ю і творчістю. Він застерігав від помилкових шляхів – любові як володіння чи свободи як свавілля – і пропонував альтернативу у вигляді зрілої любові та відповідальної свободи, які взаємно підсилюють одна одну.

Ключові слова: свобода, любов, особистість, творчість, відповідальність, соціум, незалежність.

Еріх Фромм, один з лідерів неохреїдизму та засновник теорії гуманістичного психоаналізу, у своїх працях він зосередився на фундаментальних проблемах людського існування, серед яких особливе місце посідають любов і свобода. Фроммівський гуманізм – концептуальна оптика, що дозволяє психоаналізові мислити не тільки про пацієнта, а й про суспільство, в якому живе пацієнт [1], що дає інструменти для роботи з соціальними детермінантами психіки.

Роботи Фромма залишається актуальними, бо пропонують етичний та культурно-філософський горизонт для розуміння індивіда у його світі. Сьогодні фроммівська концепція любові та свободи дає підстави для інтерпретації феноменів самотності, кризи інтимної сфери, автократії та тоталітаризму, цифрової залежності тощо та інших актуальних проблем. Так ВООЗ у флагманському звіті Комісії з соціальної пов'язаності (2025) оцінює, що приблизно 1 з 6 людей у світі переживає самотність; низька соціальна пов'язаність асоціюється орієнтовно з 871 тис. смертей щороку станом на 2014-2019, зокрема через серцево-судинні, психічні та ін. наслідки [2]. Це явище резонує з фроммівською діагностикою ізоляції у модерних суспільствах. Національно репрезентативні дані США (GSS, 2000–2018) показують істотне зростання частки сексуальної неактивності, особливо серед чоловіків 18-24 років: «Між 2000–2002 та 2016–2018 роками частка осіб віком від 18 до 24 років, які повідомили, що не мали жодної сексуальної активності протягом попереднього року, зростає серед чоловіків (18,9% проти 30,9%)...» [3]. Питання свободи також загострилося. За V-Dem Democracy Report 2024 у світі триває хвиля автократизації: 42 країни перебувають у процесі автократизації, а рівень демократії, яким у 2023 користується пересічна людина, відкотівся до рівня 1985 року [4, р.9]. Спадщина Фромма, що покликана допомогти пацієнтові та суспільству побачити, що справжня любов і справжня свобода народжуються не з уникання, а з творчого самовираження, відповідального вибору та зацікавлення як ніколи на часі.

Фромм переніс фокус психоаналітичного дослідження від вузько індивідуальних травм до соціально-історичних детермінант психіки, через що творчий набуток Фромма залишається в оптиці сучасних науковців різних напрямів. Так М. Кортіна пропонує інтелектуальний «міст» між класичними працями Фромма і нинішніми потрясіннями – поляризацією, правопопулізмом, расовою несправедливістю, кризою інститутів [1]. О'Двайєр пропонує огляд «Мистецтва любові» (1956) Еріха Фромма: від діагнозу «псевдолюбові» (симбіоз, домінування/підкорення, нарцисизм) – до моделі зрілої любові як діяльності, що спирається на турботу, відповідальність, повагу, знання і потлумачує кохання як «стояти, а не падати» [5]. Стаття Ніколаса Зінгейла та Джастіна Піккореллі – дослідження того, як організації – приватні й публічні – структурують досвід свободи та ідентичності, переводячи існування працівника з режиму буття у режим володіння у термінах Еріха Фромма [6]. Зінгейл і Піккореллі показують, як організації «перевчать» працівників із бути на мати, конструюючи «ланцюги свободи»: пам'ять стає механічною, любов – контрактною, віра – підпорядкуванням, знання – володінням інформацією, влада – символічним становищем, а ідентичність – товаром. На матеріалі низки інтерв'ю автори показують, що рідкісні осередки буття (менторство, простори рефлексії) все ж існують; у підсумку пропонують гідегерівське «зادля-чого» як шлях «розкування» від організаційних печер [6]. Стаття Шелдона Іцковіца пропонує візію творчості Фромма як мислителя й клініциста, що послідовно з'єднував психоаналіз із соціально-політичним виміром людського буття. Іцковіц повертає Фромма в центр розмови про психіку та суспільство: від юдейсько-пророчих коренів і франкфуртського марксизму – до концептів «злоякісного нарцисизму», біо/некрофільних орієнтацій, «синдрому розпаду» і «злоякісної агресії» [7]. Крістіан Фукс пропонує систематичне перечитання ідей Еріха Фромма як підмурку для критичної теорії комунікації доби цифрового комунікативного капіталізму [8]. Авіху Закай пропонує інтелектуально-історичне прочитання книжки Еріха Фромма «Втеча від свободи» як внеску до «великого культурного походу» проти нацизму й фашизму, здійсненого німецькомовними емігрантами 1930–1950-х років. На його думку, «Втечу від свободи» Фроммом написано не про реалії Америки, а як відповідь на гостру проблему несвободи в Німеччині часів нацизму, а її ключові категорії сформувались у конкретній полемічній ситуації – «Куль-

туркамפי» проти «варварства» Третього Райху. Закай читає «Втечу від свободи» як психологічну теорію тоталітаризму, народжену в полеміці з нацизмом: модерна емансипація породила не тільки автономію, а й самотність і страх; звідси – «втеча» через підкорення лідерів або конформізм, на противагу «позитивній свободі» спонтанної любові та праці. Таким чином, фроммівська традиція залишається актуальною і піддається багатьом прочитанням у сьогочасному науковому дискурсі – від психоаналітичної етики любові до етики авторитаризму та цифрового капіталізму.

Фромм радикально переформулює класичні уявлення про любов, відкидаючи її редукацію до інстинкту чи об'єкта переносу. Концепція любові є водночас умовою особистісної зрілості й резильєнтності суспільства загалом. У підваліні фроммівського розуміння кохання лежить методологічний зсув: проблема полягає не в тому, «як бути коханим», а в здатності любити як діяльності, що вимагає сформованої етичної позиції та щоденної практики. Саме так артикулює тезу О'Двайєр: більшість сучасних уявлень про любов лишаються на рівні «ринкової угоди» – взаємного добору «якостей» і взаємної презентації, тоді як зріла любов є активним ставленням, вкоріненим у турботі, відповідальності, повазі та знанні [5]. Особа часто плутає симптоматичний потяг до іншого з активною здатністю любити. У своїй діагностиці Фромм окреслює феномени «псевдо-любові» – симбіоз, нарцисизм, домінування чи підкорення, які на психодинамічному рівні функціонують як оборона від самотності [9]. Зріле кохання у його концепції є не про «мати» об'єкт, а про «бути».

У книзі «Мистецтво любові» Фромм зазначає, що більшість людей помилково сприймають проблему любові як проблему того, як бути коханими, а не власної здатності любити. Такий підхід веде до того, як пише Фромм, що люди намагаються зробити себе привабливими, аби заслужити любов інших, замість того щоб розвивати власне вміння любити. Фромм зауважує, що в сучасній культурі, де панує дух купівлі-продажу, любовні стосунки усе більше нагадують ринкову угоду: кожен шукає найкращий об'єкт на ринку партнерів, пропонуючи в заміні свої якості як товар [9, р. 49]. У таких умовах закоханість часто сприймається як взаємовигідний обмін, а не як глибокий особистісний зв'язок.

Фромм стверджує, що справжня любов – це активна творча сила, яка проявляється у піклуванні, повазі, знанні іншої людини та відповідальності за неї. У праці «Мати чи бути?» він розрізняє два підходи, що допомагають висвітлити сприйняття любові: за принципом володіння і за принципом буття. Схожу думку знаходимо і в «Мистецтві любові»: якщо любов розуміти як володіння, її ототожнюють із об'єктом, який можна «мати»: «... більшість людей переконані, що любов визначається об'єктом, а не здатністю... Оскільки людина не розуміє, що любов є діяльністю, душевною силою, вона гадає, що все, чого їй треба, – це знайти правильний об'єкт, а тоді все йтиме своїм шляхом. Таку настанову можна порівняти із ситуацією, коли людині хочеться малювати, але замість навчатися, вона твердить, що просто чекатиме «правильного» об'єкта, а коли знайде – то намалює шедевр»

[9, р. 79]. В такому разі людина прагне привласнити кохану особу, підкорити її своїй волі. Така власницька любов веде до позбавлення свободи іншого, до тотального контролю над ним.

Натомість любов за принципом буття – це плідний творчий акт. Любов існує лише в дії: любити – значить активно проявляти турботу, інтерес, розуміння та віддавати себе без очікування володіння: «Окрім елемента віддачі, активний характер любові стає очевидним тому, що вона завжди складається з певних основних компонентів, що є спільними для всіх її проявів. Це турбота, відповідальність, повага і знання» [9, р. 53]. Така любов підтримує свободу і розвиток іншої людини. Фромм називає її раціональною любов'ю у «Революції надії» – тобто зрілим почуттям, яке міцно єднає людей, не порушуючи їхньої

автономії: «наприклад, ірраціональна любов, що підсилює залежність особи, а отже, тривогу і ворожість. Раціональна любов – це така, що щільно пов’язує одну людину з іншою, водночас зберігаючи її незалежність і цілісність» [10]. Раціональна, зріла любов передбачає, що двоє стають єдиним цілим і водночас залишаються собою, зберігаючи взаємну повагу і незалежність. Таке взаємне доповнення дає змогу особистості реалізувати себе і відчувати повноту життя через любов.

Фромм підкреслює, що справжня любов невіддільна від певних морально-психологічних якостей особистості. Щоб навчитися любити, людина має виховати в собі дисципліну, зосередженість, терплячість та зацікавлення [9, р. 156-159]. Любов – мистецтво, яке потребує великої внутрішньої роботи: концентрації, терпіння, самовіддачі. У сучасному західному суспільстві таких якостей бракує, бо акцент зроблено на матеріальному успіху та егоїстичних цілях. Тому вміння любити зустрічається рідко – більшість людей лишається на рівні інфантильних уявлень про кохання або ж взагалі відмовляється від глибокої близькості, задовольняючись поверховими сурогатами.

Свобода – ще одна ключова тема творчості Фромма. Свою книгу «Втеча від свободи» він присвятив аналізу парадоксального становища сучасної людини, якій вдалося вибороти особисту незалежність, але яка відчуває перед свободою глибокий страх: «людське існування починається тоді, коли діяльність людини досягає певного ступеня свободи від інстинктів, коли пристосування до природи втрачає примусовий характер, коли способи дії більше не обумовлюються генетично успадкованими людиною механізмами. Інакше кажучи, людське існування і свобода є від самого початку нерозлучними» [11]. Саме свободу і її моральні наслідки, як вважає Шімель, можна вбачати центральним предметом для Фромма, зокрема амбівалентність свободи, страх перед нею тощо [12].

Фромм простежує історичний шлях індивіда від середньовіччя до Нового часу: звільнення від традиційних авторитетів принесло не лише радість, а й відчуття ізоляваності та непевності. Так народилася екзистенційна тривога, пов’язана з тягарем свободи: «Свобода хоч і принесла людині незалежність і раціональність, але й зробила її ізольованою, а отже – стривоженою та безсилою» [11]. Людина опинилася перед необхідністю самостійно визначати своє життя, що для багатьох стало нестерпним випробуванням. Внаслідок цього масова особистість нерідко несвідомо прагне втекти від свободи, аби позбутися почуття самотності й страху.

Фромм виділяє три основні механізми втечі: авторитаризм, деструктивність і конформізм [11]. Авторитаризм проявляється у бажанні підкоритися сильнішій зовнішній силі або самому панувати над іншими – тобто віддати свою свободу в обмін на відчуття безпеки. Деструктивність – це несвідома агресія, спрямована на знищення того, що викликає почуття безсилля. Руйнуючи інших або навколишній світ, людина намагається позбутися власної тривоги: «деструктивність відрізняється тим, що її метою є не активний або пасивний симбіоз, а усунення чи знищення об’єкта» [11]. Конформізм же полягає в тому, що індивід розчиняється в натовпі, перестає бути собою і починає думати та діяти «як всі», аби тільки зникла тягар відповідальності за вибір. Кожен з цих шляхів дає ілюзорне полегшення, «звільняючи» від мук свободи ціною відмови від власного «Я» і автентичності: «така втрата ідентичності перетворює конформізацію на імператив: це означає, що людина може бути впевнена в собі лише в тому випадку, якщо живе відповідно до очікувань інших» [11].

Фромм вносить у психоаналітичну мову розрізнення негативної та позитивної свободи. Фромм вважав, що вихід полягає не в зреченні свободи, а в набутті позитивної свободи. Він розрізняв «свободу від», «негативну», тобто незалежність від чийось пут, та «свободу для», тобто «позитивну» свободу, можливість реалізувати себе [11]. У клінічному контексті можна сказати, що пацієнт, звільнившись від примусу, наприклад, батьків-

ських заборон чи травматичних залежностей, усе ще не завжди має внутрішній ресурс, аби спрямувати свободу у продуктивний вектор. Терапевтична робота покликана допомогти перейти від «негативної свободи» до «позитивної» – сформувати здатність діяти з власного ядра особистості.

Проблема сучасної людини, на його думку, у тому, що, здобувши «негативну» свободу (просто звільнившись від старих обмежень), вона не завжди знає, для чого використовувати свою нову незалежність, і недовершена свобода перетворюється на втечу у підпорядкування, руйнування чи злиття з натовпом [11]. Багато хто так і не піднявся на щабель «свободи для» – люди лише бунтують проти влади чи традицій, але не мають творчої мети, яка б дала їхній свободі зміст. Така порожня свобода легко обертається своєю протилежністю: нескінченним бунтом заради бунту або пошуком нового ярма.

Отже, справжня свобода, за Фроммом, не означає свавілля чи вседозволеності. Людина – не ізольована істота, вона має певну внутрішню природу і потребує жити у згоді з нею. Фромм пише, що свобода – це не звільнення від усіх норм і обмежень, а можливість жити згідно з законами людського буття. Іншими словами, свобода передбачає самообмеження на основі розуміння того, що є добрим для людської природи. Вільна людина – це та, хто діє з власної раціональної волі, керуючись любов'ю до життя і повагою до істини, а не просто робить усе, що заманеться: як у «Революції надії» підкреслює Фромм, «любов, ніжність, розум, зацікавленість, цілісність та ідентичність – усі вони є дітьми свободи» [10, р. 183]. Таким чином, свобода у Фромма набуває позитивного змісту: це автономія особистості, здатної реалізувати свій творчий потенціал і жити в гармонії з іншими.

Фромм вважав, що шлях до такої позитивної свободи лежить через «спонтанну активність» особистості [11]. Проти тенденції до втечі може протистояти лише спонтанна діяльність, яка випливає з внутрішніх потреб людини – любов, творчість, раціональне мислення як самовираження вищої сутності людини. Пізніше у «Мати чи бути» він називав це «продуктивною активністю», маючи на увазі будь-яку діяльність, що народжується з власної волі й сприяє росту особистості

[13, р. 103]. Коли людина любить, творить, пізнає світ не з примусу, а з внутрішньої потреби, вона переживає стан свободи і автентичності. Наприклад, акт щирої любові Фромм розглядав як вияв позитивної свободи – адже у любові індивід об'єднується з іншою людиною без втрати себе, спонтанно віддає і поділяє почуття, реалізуючи глибинну людську сутність. Таким чином, спонтанна активність – спосіб бути у зв'язку зі світом, а не тікати від нього.

Варто зазначити, що, на думку Фромма, страх свободи – суттєва риса психіки сучасної людини. Люди часто бояться повної незалежності, бо вона вимагає самостійності та відповідальності [11]. Нерідко, отримавши свободу, особистість підсвідомо прагне повернутися до «старого і звичного», навіть якщо воно було гнітючим, – звідси феномен ностальгії за авторитарним минулим або добровільного підкорення моді, лідерам, груповим стереотипам. Водночас, коли людина здатна любити і творити, вона вже не тікає від свободи, а наповнює її конкретним змістом – піклуванням, продуктивною працею, реалізацією своїх здібностей на благо інших і себе. Така особистість знаходить опору всередині себе і більше не потребує зовнішніх «кайданів» для відчуття безпеки.

Таким чином, для Фромма любов і свобода – внутрішньо пов'язані. У «Революції надії» він називає любов, ніжність, розум, цілісність дітьми свободи [10, р. 183]. У працях Еріха Фромма бачимо цілісну гуманістичну концепцію, що стверджує: людина покликана бути вільною і люблячою. Фромм показав, що любов – це активна сила, яка розкривається лише у свободі, а свобода – це стан, наповнений любов'ю і творчістю. Він застерігав від помилкових шляхів – любові як володіння чи свободи як свавілля – і пропонував аль-

тернативу у вигляді зрілої любові та відповідальної свободи, які взаємно підсилюють одна одну. Його спадщина є потужним заклик до відродження гуманізму: повернути людині віру в себе, здатність любити і бути вільною.

Список використаної літератури

1. Cortina, M. (2024). Prologue: Erich Fromm's Relevance for Our Troubled World. *Psychoanalytic Inquiry*. <https://doi.org/10.1080/07351690.2024.2296336>
2. World Health Organization (WHO). (2025). From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies. <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>
3. Ueda, P., Mercer, C. H., Ghaznavi, C., & Herbenick, D. (2020). Trends in frequency of sexual activity and number of sexual partners among adults aged 18 to 44 years in the US, 2000–2018. *JAMA Network Open*, 3(6), e203833. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7293001/>
4. V-Dem Institute. (2024). Democracy Report 2024: Democracy winning back? University of Gothenburg. https://v-dem.net/documents/43/v-dem_dr2024_lowres.pdf
5. O'Dwyer, K. (2011). Can we learn how to love? An exploration of Erich Fromm's *The Art of Loving*. *Self & Society*, 39(2), 36–48. <https://doi.org/10.1080/03060497.2011.11084197>
6. Zingale, N. C. (2012). Chains of Freedom: A View from Erich Fromm on Having and Being. *Administrative Theory & Praxis*, 34(2), 227–251. <https://doi.org/10.2753/ATP1084-1806340203>
7. Itzkowitz, S. (2017). Erich Fromm: A Psychoanalyst for All Seasons. *Psychoanalytic Perspectives*, 14(1), 81–92. <https://doi.org/10.1080/1551806X.2016.1209351>
8. Fuchs, C. (2020). Erich Fromm and the Critical Theory of Communication. *History of the Human Sciences*. <https://doi.org/10.1177/0160597620930157>
9. Фромм, Е. (2017). *Мистецтво любові* (пер. з англ. В. Кучменко). Харків: Клуб сімейного дозвілля. (Оригінал: *The Art of Loving*, 1956).
10. Фромм, Е. (1996). Революція надії. Глава 3. Де ми знаходимося і куди йдемо. У *Сучасна зарубіжна соціальна філософія: Хрестоматія* (с. 135–192). Київ: Либідь.
11. Фромм, Е. (2019). *Втеча від свободи*. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». https://chtyvo.org.ua/authors/Fromm_Erich/Vtecha_vid_svobody/
12. Schimmel, N. (2009). Judaism and the Origins of Erich Fromm's Humanistic Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(1), 9–45. <https://doi.org/10.1177/0022167808319724>
13. Фромм, Е. (2010). *Мати чи бути?* (пер. з англ. О. Микитенко). Київ: Український письменник. (Оригінал: *To Have or To Be?*, 1976).

PROBLEMS OF LOVE AND FREEDOM IN THE WORKS OF ERICH FROMM

Yevgeny Shkurov

State University of Trade and Economics,
19, Kyoto St., Kyiv, Ukraine, 02156
<https://orcid.org/0000-0001-5947-599X>
e-mail: e.shkurov@knute.edu.ua

Kateryna Kushnirenko

State University of Trade and Economics,
19, Kyoto St., Kyiv, Ukraine, 02156
<https://orcid.org/0000-0003-3922-0388>
e-mail: k.kushnirenko@knute.edu.ua

The article explores the phenomenon of freedom and love as fundamental concepts of neo-Freudianism. Based on Fromm's ideas, the authors focus on the socio-historical determinants of the psyche,

noting the relevance of studying this topic. The problem of “how to be loved” is revealed in the ability to love as an activity that requires a formed ethical position and daily practice. Particular attention is paid to the analysis of the paradoxical situation of modern man, who has managed to gain personal independence but feels a deep fear of freedom.

Separately, the authors analyze Fromm's attention to the historical path of the individual from the Middle Ages to modern times: liberation from traditional authorities brought not only joy, but also a sense of isolation and uncertainty. Drawing attention to Erich Fromm's main works, the authors emphasize that freedom implies self-restraint based on an understanding of what is good for human nature. A free person is one who acts of their own rational will, guided by love for life and respect for truth, rather than simply doing whatever they want.

The article emphasizes that, according to Fromm, fear of freedom is an essential feature of the modern human psyche. People often fear complete independence because it requires autonomy and responsibility. Often, having gained freedom, a person subconsciously strives to return to the “old and familiar,” even if it was oppressive, hence the phenomenon of nostalgia for an authoritarian past or voluntary submission to fashion, leaders, and group stereotypes.

In conclusion, the authors note that Erich Fromm's works reveal a coherent humanistic concept that asserts that humans are called to be free and loving. Fromm showed that love is an active force that can only be revealed in freedom, and freedom is a state filled with love and creativity. He warned against false paths—love as possession or freedom as arbitrariness—and offered an alternative in the form of mature love and responsible freedom, which reinforce each other.

Key words: freedom, love, personality, creativity, responsibility, society, independence.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 24.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025