CADERNOS MACAMBIRA

ISSN 2525-6580, Serrinha, Bahia - v. 11, n. especial, 2026. https://doi.org/10.59033/cm.v11iespecial.2167.
Número especial: Morrer e Amar na (re)criação do viver

ARTIGO / ARTICLE

A ARTE DE AMAR EM ERICH FROMM

THE ART OF LOVING IN ERICH FROMM

Maria Liliane Silva de Oliveira[1*], Mazi Cunha Macedo[2], Adriano Bertoli Sabino[3], Ysabelle da Costa Castro[4], Daphine Rolim Veloso[5]

[1]*Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Família na Sociedade Contemporânea da Universidade Católica do Salvador (UCSal). Graduada em Teologia pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI). Pós-graduada em Sagrada Escritura pelo Centro Universitário Claretiano, São Paulo, Polo Fortaleza; Pós-graduada em Teologia Sistêmático-Pastoral da Família pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Bolsista Capes. Autora correspondente: mlilianedeoliveira@gmail.com.

[2] Mazi Cunha Macedo - Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Família na Sociedade Contemporânea da Universidade Católica do Salvador (UCSal). Graduado em Letras/Literatura pela Universidade Castelo Branco (UCB). Pós-graduado em Sexualidade Humana pela Universidade Estácio de Sá (UNESA), Pós-graduado em Terapia Familiar Sistêmica pelo Centro de Formação e Estudos Terapêuticos da Família (CEFATEF), e Pós-graduado em Teologia Sistêmico-Pastoral da Família pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Bolsista Fabesp.

[3] Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Família na Sociedade Contemporânea da Universidade Católica do Salvador (UCSal). Graduado em Ciências Contábeis pela Faculdade Cenecista de Varginha (FACECA). Pós-graduado em Família e Matrimonio pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Bolsista Fapesb.

[4] Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Família na Sociedade Contemporânea da Universidade Católica do Salvador (UCSal). Graduada em Serviço Social pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Pós-Graduada em Ciências da Família pela Faculdade Mar Atlântico (FMA). Bolsista Capes.

[5] Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Família na Sociedade Contemporânea da Universidade Católica do Salvador (UCSal). Mestra em Família (UCSal). Graduada em Psicologia pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA), MA. Docente do Instituto Federal do Maranhão (IFMA), MA.

Recebido: 22/04/2026 - **Revisado**: 11/05/2026 - **Aceito**: 01/07/2026 - **Publicado**: 30/09/2026

RESUMO: Este artigo tem por objetivo realizar uma reflexão sobre o amor tendo como base o estudo da obra de Erich Fromm denominada *A arte de Amar*. Esse autor, ao analisar criticamente o exercício dessa arte, considera que amar é um sentimento fundante e que, como toda teoria, exige prática. Nessa direção, o artigo busca responder ao questionamento se o amor pode ser compreendido como uma arte por meio da leitura crítica e análise dos capítulos da obra do autor. Na teoria do amor, encontram-se respostas que dizem respeito ao próprio problema da existência humana. Nessa perspectiva, o amor entre pais e filhos ocupa um espaço especial, contribuindo para o entendimento da arte de amar. Ao abordar o amor, considera-se importante situar essa reflexão no contexto da contemporaneidade, observando o amor e sua desintegração na sociedade ocidental. Por fim, o artigo apresenta conceitos que ajudam a pensar a prática dessa arte de amar, não como receitas prontas, mas como um convite ao desafio de refletir e discernir a própria postura amorosa. Conclui-se que o amor exige maturidade e a capacidade de sair de si mesmo, rompendo com o narcisismo, o sistema egoísta, o individualismo, o que requer coragem.

Palavras-chave: Amor. Vínculo. Pertencimento.

ABSTRACT: This article seeks to reflect on the art of loving, based on the study of the work of Erich Fromm, *The art of loving*. This author critically analyzed the practice of this art, considering that love is a universal feeling and that every theory requires its practice. The

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Internacional Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

article intends to answer the question of whether love can be understood as art, through critical reading and the analysis of the chapters of the book. In the theory of love, answers are found that relate to the very problem of human existence. From this perspective, the love between fathers and sons occupies a special place, contributing to the understanding of the art of loving. When approaching love, it is considered important to situate this reflection in the context of contemporary times, observing love and its disintegration in Western society. Finally, the article presents concepts that help to think about the practice of this art of loving, not as prefabricated recipes, but as an invitation to the challenges of reflecting and discerning one's own loving posture. It concludes that love requires maturity and the ability to transcend oneself, breaking with narcissism, the selfish system and individualism, which requires courage.

Keywords: Love. Bond. Belonging.

INTRODUÇÃO

Este artigo objetiva apresentar uma leitura crítica sobre a Arte de Amar a partir da obra de Erich Fromm (2015, 2024). Para este autor, o amor é uma arte, não bastando para o seu exercício só a teoria.

Fromm nos presenteia com uma bela reflexão sobre a prática do amor, de amar e ser amado. No entanto, ele não traz receitas prontas, mas nos deixa palavras, conceitos que nos ajudam a refletir e discernir sobre como estamos amando.

Erich Fromm faz uma profunda reflexão sobre a arte de amar de uma forma filosófica, sociológica e até poética, oferecendo em cada capítulo uma oportunidade de perceber a importância do amor para além de um sentimento qualquer.

Ele vai nos ajudar a buscar resposta quando nos pergunta, de pronto, no primeiro capítulo: É o amor uma arte? No segundo capítulo nos apresenta teorias sobre o amor que nos levam ao encontro da nossa condição humana. No terceiro capítulo, nos fala do amor e sua desintegração, considerando a sociedade ocidental em sua contemporaneidade. E, por fim, no quarto e último capítulo, aborda a prática do amor, e é aqui que ele nos diz que não há uma receita para o amor, mas uma prática profunda que nos ajuda a contemplar como estamos vivendo o amor em nossas vidas.

ABORDAGEM METODOLÓGICA

Após uma leitura cuidadosa das obras de Erich Fromm, intituladas A arte de amar (2015) e Ter ou ser (2024), os autores se reuniram para discutir os

tópicos apresentados nos livros e deliberar sobre a sua forma de apresentação, tanto na forma de um artigo quanto na forma de exposição oral.

Trata-se, portanto, de uma resenha crítica (Drummond, 2009), qual seja, de uma comunicação organizada em que, além de expor o conteúdo da obra, os autores informam o seu posicionamento ante ela, indicando a pertinência ou não se sua leitura.

O artigo está dividido em: Introdução, abordagem metodológica e. como resultados, estaremos apresentando o item denominado Reflexões, subdivido nos quatros capítulos do livro.

Terminaremos o artigo tecendo breves considerações finais.

REFLEXÕES

Capítulo I: É o amor uma arte?

Neste primeiro tópico somos desafiados a nos perguntar sobre o que é o amor. Ouvimos falar muito sobre o amor, mas nas experiências, principalmente as que requer muito de nós uma certa abertura ao outro, é muito difícil lidar com a prática do amor.

Levando-se em consideração que toda teoria exige uma prática, nos colocamos diante da pergunta: “É o amor uma arte? Então, requer conhecimento e esforço. Ou o amor é uma sensação agradável e experimentá-lo, um produto do acaso, algo em que você tropeça se tem sorte?” (Fromm, 2015, p. 11).

Fromm (2015), nos diz que o amor não é um sentimento qualquer e que ninguém está livre dos possíveis fracassos. O amor é uma arte, ou seja, não é apenas uma teoria, o amor exige uma prática. Amar é uma caminhada ao qual nos colocamos no percurso todos os dias.

Olhar para o amor como prática é que nos leva, a partir desta reflexão, tendo presente o exemplo de uma arte que precisa ser praticada todos os dias e nem sempre é fácil, requer empenho. Assim como é necessário para exercer as profissões que escolhemos. Temos que unir a prática ao exercício para que ela se cumpra de fato, alcançando o objetivo do que escolhemos como profissão. Qualquer profissão demanda de nós muita dedicação. Amar, também reclama muita dedicação, que é aquela doação de si.

Falar de amar é ter consciência que existe também dificuldade e a encontramos na sociedade moderna, nas mudanças que surgiram no decorrer

Cadernos Macambira - ISSN 2525-6580, Serrinha, Bahia - v.11, n. especial, p. e011052167, 2026.
https://doi.org/10.59033/cm.v11iespecial.2167 - Número especial: Morrer e Amar na (re)criação do viver

no século XX a respeito do objeto de amor. Na cultura tradicional, amar consistia, em geral, em uma experiência que era pessoal e de forma espontânea, que podia levar o casamento. Os casamentos eram constituídos entre famílias pelo auxílio de intermediários, do que conhecemos, por casamenteiro e se levava em consideração as classes sociais. Com as últimas gerações, o conceito de amor muda, é agora romântico, observa Fromm (2015).

Também ressaltamos aqui,

> Outra característica da cultura contemporânea está intimamente relacionada com esse fator: toda a nossa cultura baseia-se no apetite de comprar, na ideia de uma troca mutuamente favorável. A felicidade do homem moderno consiste na emoção de olhar vitrines e comprar tudo o que é possível, à vista ou a prazo [...] Para o homem, uma mulher atraente, e para a mulher, um homem atraente, são prêmios que buscam (Fromm, 2015, p. 12).

Amar é percorrer caminhos que proporcionam experiências diversas. O "processo de aprendizado de uma arte pode ser divido em duas partes: uma, o domínio da teoria; a outra o domínio da prática" (Fromm, 2015, p. 13). Com isto, somos desafiados a nos questionar: como está nossa arte amar e em que contexto situamos nosso amor? Podemos pensar nessas respostas a partir das colocações que se seguem e refletir o quanto devemos repensar o sentido de amar.

Para Fromm, "Quando o amor é vivenciado no modo do ter, implica confinar, aprisionar ou controlar o objeto que se "ama". É algo estrangulador, anulador, sufocante, matador não vivificante. (Fromm, 2024, p. 66). Ele segue afirmando que o amor no sentido de "ser é vida, atividade, nascimento, renovação, efusão, fluir, produtividade..." (Fromm, 2024, p.88). Tudo isso, nos ajuda a ir ao encontro da pergunta, se o amor é uma arte.

Capítulo II: A Teoria do Amor

Amor, resposta ao problema da existência humana

No capítulo 2 da obra *A Arte de Amar*, Erich Fromm (2015) apresenta o amor como resposta fundamental ao dilema existencial humano. A partir da consciência de si, o homem se percebe separado da natureza e dos outros, vivendo uma condição de isolamento e angústia. Essa experiência gera a

necessidade de reencontrar uma forma de união que preserve a individualidade sem reduzi-lo à submissão.

Fromm observa que a existência humana é marcada por um paradoxo: somos seres individuais que anseiam por união. A maioria das tentativas de superar a separação é ilusória; somente o amor maduro, ativo, responsável e livre oferece uma resposta real ao problema da existência. Amar, portanto, é um ato de escolha consciente e de crescimento interior, e não apenas um impulso emocional. O texto explora a angústia fundamental do ser humano: a consciência de sua separação do mundo natural e a busca por um sentido que supere a solidão. Ele argumenta que a vida humana não possui um propósito automático; é preciso construí-lo (Fromm, 2015).

Fromm descreve tentativas insuficientes de lidar com essa condição, como conformismo, prazer momentâneo ou dominação. Tais caminhos aliviam, mas não resolvem a necessidade profunda de união. Para ele, somente o amor entendido como atitude ativa, consciente e livre é capaz de oferecer uma resposta autêntica ao dilema da existência (Fromm, 2015).

O autor redefine o amor não como emoção passiva, mas como um ato de maturidade que exige disciplina, conhecimento, cuidado e respeito. Essa visão contrasta com concepções populares de amor como dependência ou paixão súbita. É muito evidente como o texto continua atual e desafia o individualismo e o consumo emocional que marcam a sociedade contemporânea. Fromm propõe um amor que preserva a individualidade ao mesmo tempo que promove uma conexão profunda, mostrando que a plenitude humana depende de escolhas responsáveis e de crescimento interior (Fromm, 2015).

Ele inicia explicando que o ser humano vive um paradoxo: é parte da natureza, mas possui consciência de si mesmo, o que o separa do restante do mundo. Essa autoconsciência traz liberdade, porém também um sentimento profundo de isolamento e desamparo (Fromm, 2015).

Ele argumenta que o homem anseia superar essa separação e encontrar uma união que dê sentido e segurança à sua vida. Ele analisa como, ao longo da história, as pessoas tentaram resolver esse dilema. Muitos buscaram na submissão as autoridades, na conformidade social ou em atividades de prazer e poder, uma forma de escapar da solidão. No entanto, essas soluções são

temporárias e não satisfazem a necessidade mais profunda de conexão (Fromm, 2015).

Para o autor, o amor é a resposta mais plena a esse problema existencial. O amor verdadeiro não é fusão que anula o indivíduo, mas uma união que preserva a integridade de cada um. Ele envolve maturidade, liberdade interior e capacidade de dar, não apenas de receber. O ser humano, consciente de sua individualidade, sente-se separado do mundo e busca incessantemente superar esse isolamento. O amor surge como o caminho autêntico para restabelecer a ligação com os outros e com a vida, sem perder a própria identidade (Fromm, 2015).

Fromm explica que o ser humano é um ser único: faz parte da natureza, mas é consciente de si, de sua finitude e da inevitabilidade da morte. Essa consciência o separa do mundo natural e provoca um sentimento de isolamento, desamparo e solidão fundamental. Ao perceber que está “desligado” da unidade primordial da natureza, o homem é impelido a buscar uma forma de reconexão que restitua um sentido de pertença (Fromm, 2015).

O autor descreve várias estratégias históricas e individuais para lidar com esse isolamento:

1°- Submissão a autoridades ou grupos: entregar-se a líderes, tradições ou sistemas autoritários dá a ilusão de segurança.

2°- Conformismo social: adaptar-se mecanicamente às normas e padrões da sociedade evita a sensação de estar só, mas sufoca a individualidade.

3°- Atividades de prazer, poder ou sucesso: conquistas materiais, experiências sensoriais ou busca de prestígio podem anestesiar a angústia, mas não resolvem o problema profundamente.

Essas soluções, embora comuns, são temporárias, pois não oferecem a verdadeira união que a alma humana deseja. Fromm argumenta que a única solução plena é o amor, entendido não como paixão passageira, mas como uma força ativa que une as pessoas preservando a individualidade de cada uma. O amor maduro é uma união que respeita a liberdade: duas pessoas se conectam sem perder sua autonomia. Ele exige maturidade emocional, coragem e responsabilidade, pois implica dar e não apenas receber. Amar é um ato de vontade e de compromisso consciente, não um simples sentimento espontâneo (Fromm, 2015).

O amor é, portanto, a saída criativa para a tensão entre separação e desejo de união. Ele permite que o ser humano supere o isolamento existencial, integrando-se ao outro e ao mundo de forma livre e produtiva.

Amor entre pais e filhos

Amor entre pais e filhos é algo inimaginável para quem ainda não teve experiência; é um sentimento tão grande que só quem o vive sabe descrevê-lo, misturando coragem e, ao mesmo tempo, um misto de medo com a responsabilidade que chega na chegada de um filho. Marca uma nova etapa na vida de quem é pai e mãe: a responsabilidade de cuidar, formar e orientar a vida de um novo ser humano, que irá participar da sociedade orientado e formado, cuidado e amado pelo pai e pela mãe, que tem por missão de cuidar e formar este novo.

Na sociedade contemporânea, vemos muitos conflitos de opiniões sobre a equiparação entre homem e mulher. No entanto, é impossível igualar certos aspectos: o ato de dar à luz é exclusivo da mulher, a mãe, e nada pode se comparar a esse fato. Existe um ditado popular que diz: 'Quando nasce um filho, nasce uma mãe e um pai'. A casa muda, a vida muda, a rotina muda, as vezes nem lembramos mais como éramos antes de ser mãe ou pai, nasce um grande amor da mãe pelo seu filho, e ela a ama simplesmente por que e seu filho e nada mais.

Como relata Fromm (2015), o amor que a mãe tem pelo filho é incondicional, e sua preocupação neste amor ativo consiste em apenas dar amor sem esperar uma retribuição.

A mãe é calor, a mãe é alimento, a mãe é segurança, e ela proporciona uma plenitude cheia de satisfação emocional nos primeiros anos de vida da criança e a criança sente e sabe do imenso amor da mãe. "[...] Sou amado por ser o filho de minha mãe; sou amado por ser indefeso; sou amado por ser belo, admirável. Sou amado porque minha mãe precisa de mim...Sou Amado" (Fromm, 2015, p. 35)

O desenvolvimento da habilidade de amar envolve, de forma inevitável, a experiência com os pais. Nos primeiros anos de vida, a criança tem uma conexão profunda com a mãe. É dela que se recebe o amor incondicional, aquele que não impõe condições ou méritos simplesmente existe e acolhe, só ama. Esse amor

proporciona estabilidade, segurança e confiança para lidar com a vida. Conforme o crescimento da criança, ela começa a segregar entidades como o seio, o leite e a mãe: o leite mata a sede; o seio é lugar seguro, desta forma, a criança aprende a lidar com suas emoções e interagir com o ambiente ao seu redor. Toda a experiência da criança a leva a entender que é amado.

Com o passar do tempo, após seis anos, o filho começa a necessitar do amor e da figura do pai, simbolizando outro aspecto da vida, a lei, a ordem, a disciplina, a aventura e o mundo que se expande além do lar, o pai encoraja e dá o impulso para a entrada no mundo. Seu amor é condicional. Precisa ser conquistado, está vinculado ao dever e às expectativas. Isso apresenta um desafio, mas também uma chance; a criança descobre que pode agir, desenvolver-se e assumir responsabilidades, com orientação do pai.

O ideal é que esses dois amores não concorram, mas sim se complementam. A mãe ensina a viver, transmitindo que sempre há acolhimento, não importa quais sejam os erros. O pai é a bússola, o guia, indica o caminho e ensina que decisões trazem consequências para o decorrer da vida. A maturidade se dá quando o indivíduo internaliza tanto a consciência materna, que acolhe, quanto a consciência paterna, que orienta.

Quando essa harmonia é quebrada, seja por um amor materno controlador e um pai distante, ou por um pai autoritário sem carinho materno, surgem problemas emocionais que podem evoluir para neuroses, vícios ou falta de confiança. Assim, a integração é o caminho para a saúde emocional, é preciso aprender a amar com a ternura materna e com a responsabilidade paterna. Apenas dessa forma se atinge a maturidade completa, capaz de unir compaixão.

Como filho e pai, chego à conclusão de que o amor de mãe é algo sublime e imensurável, um amor que nutre a alma, nos equilibra e nos torna humanos e sensíveis. A verdadeira extensão desse amor só é revelada no dia em que não se pode mais ouvir sua voz, quando o amor incondicional se vai.

A felicidade do pai reside em observar o filho que criou e amou começar sua trajetória na sociedade com coragem e determinação, ciente de que foi amado e de que se permitiu ser formado por esse amor de pai e de mãe.

Capítulo III - O amor e sua desintegração na sociedade ocidental contemporânea

Cadernos Macambira - ISSN 2525-6580, Serrinha, Bahia - v.11, n. especial, p. e011052167, 2026.
https://doi.org/10.59033/cm.v11iespecial.2167 - Número especial: Morrer e Amar na (re)criação do viver

No capítulo III, Fromm desenvolve a hipótese de que o curso histórico do capitalismo transforma pessoas em coisas, fragilizando os fundamentos psíquicos da experiência de um amor maduro. A degradação afetiva não é mais uma patologia individual, agora é um sintoma social que submete os vínculos humanos à lógica da troca, da mercantilização.

Fromm conceitua "caráter social" como conjunto de traços de personalidade que legitima e mantém o arranjo econômico-político vigente (Fromm, 2015). No capitalismo, tal caráter se orienta para o mercado, ou seja, a forma de se relacionar entre as pessoas como se fossem meras mercadoria.

A lógica mercantil distorce a experiência afetiva/relacional. Escolher parceiro, emprego ou mesmo um tênis converte-se em exercício de otimização de "valor de troca". O indivíduo aprende a vender sua imagem, moldando-se às influências simbólicas de oferta e procura, o que torna cada dia mais escassa e rara a autenticidade.

Esse movimento enfraquece a ética do cuidado, substituindo-a por pragmatismo instrumental. Quando tudo pode ser trocado, nada permanece intrinsecamente valioso; o "outro" deixa de ser fim em si mesmo, tornando-se mero meio para ganhos subjetivos.

Fromm aponta que esse movimento é a raiz da deterioração das relações amorosas, ou seja, relacionamentos de pouca qualidade. A busca incessante por novas conexões sinaliza déficit profundo de reconhecimento. Os vínculos estão cada vez menos interessantes e desejados. O pseudo-amor, portanto, não satisfaz a necessidade de união destacada por Fromm; antes, amplifica a sensação de vazio, motivando ciclo vicioso de substituição relacional (Fromm, 2015).

Ainda que a nossa vida seja construída em cidades muito desenvolvidas, Fromm observa que o indivíduo se percebe isolado em meio à sociedade. O trabalho e a longa mobilidade urbana dificultam a criação, a manutenção e o fortalecimento das redes comunitárias tradicionais.

O sentimento de solidão não decorre apenas da ausência física de pessoas, mas da falta de intimidade significativa. Em contextos em que revelar vulnerabilidade significa reduzir "valor de mercado", há uma influência subjetiva

para comportamentos egoístas e narcisistas, tornando o diálogo autêntico em algo arriscado.

A solidão, além de patologia social, se torna nicho de consumo. Indústrias de entretenimento, estética e relacionamento capitalizam a angústia, oferecendo produtos que prometem conexão instantânea. Agindo assim, o mercado cria e lucra com o problema, o que corrobora a crítica de Fromm ao círculo vicioso entre alienação e mercantilização (Fromm, 2015).

Outro ponto destacado neste capítulo foi a instrumentalização e comercialização da fé. A regressão religiosa, além de infantilizar o sujeito, compromete o cuidado para além do círculo familiar. O amor fraterno, que exige empatia com estranhos, cede lugar a novas formas de administrar a vida, agravando polarizações sociais já estimuladas pela lógica competitiva do mercado.

Sem o amor solidário, a socialização vai depender, sobretudo, de incentivos econômicos e atuações jurídicas cada vez mais frequentes. Tais mecanismos, porém, carecem de certa legitimidade emocional; quando a percepção de injustiça aumenta, eclodem tensões, evidenciando a fragilidade estrutural analisada por Fromm.

A erosão do amor maduro repercute, também, na cognição. Sujeitos emocionalmente inseguros tendem a buscar soluções simplistas e instantâneas, aderindo a discursos autoritários que prometem pertencimento imediato.

A junção de alto índice de comportamento individualista e baixo senso crítico compõe terreno fértil para a radicalização de ideologias de ódio. Fromm indica que sociedades incapazes de salvaguardar vínculos amorosos acabam reproduzindo comportamentos de risco dentro e fora de casa uma vez que o outro é sempre percebido como ameaça em vez de potencial parceiro (Fromm, 2015).

Fromm insiste que mudanças sociais começam no nível da consciência. Praticar disciplina, concentração e paciência, conceitos desenvolvidos no capítulo anterior, prepara o indivíduo para resistir às pressões do mercado e cultivar relações autênticas e de alta qualidade (Fromm, 2015). Contudo, focar no autodesenvolvimento não significa negar a necessidade de reforma estrutural. Fromm defende políticas em que a produção econômica esteja subordinada às necessidades humanas, como sistemas cooperativos de

trabalho, educação voltada para a autonomia e organizações religiosas comprometidas (Fromm, 2015).

Este capítulo revela que o “problema do amor” é, em última instância, um problema sociológico. Restaurar o amor maduro exige compromisso ético com a dignidade humana e projeto político que reoriente prioridades relacionais, pois, como conclui Fromm, “o amor é a única resposta satisfatória ao problema da existência humana” (Fromm, 2015, p. 128). Portanto, reconstruí-lo se torna uma tarefa urgente, com atuação multidisciplinar e articulação entre crítica social, prática educacional e engajamento existencial.

Capítulo IV - A prática do amor

A Arte de Amar, de Erich Fromm, defende que o amor não é um acontecimento mágico ou espontâneo, mas uma arte que exige esforço, prática e transformação interior. O texto revela um diagnóstico profundo sobre o ser humano moderno: queremos amar, mas raramente cultivamos as condições necessárias para isso.

Fromm começa perguntando: “Pode se aprender algo sobre a prática de uma arte, a não ser praticando-a?” (Fromm, 2015, p. 133). e aqui está um de seus pontos centrais. Amar, assim como pintar, tocar um instrumento ou escrever, exige disciplina e dedicação constantes. No entanto, vivemos em uma sociedade que valoriza resultados rápidos, eficiência e produtividade. A pressa se tornou um valor em si mesma; queremos tudo pronto, imediato, instantâneo. O problema é que o amor não floresce nesse ritmo acelerado.

A disciplina que Fromm propõe não é algo imposto de fora, ou seja: não se trata de obedecer às regras rígidas, mas de um compromisso pessoal e profundo com aquilo que se considera valioso (Fromm, 2015). Quando a disciplina é vivida dessa maneira, ela não precisa ser dolorosa para ser boa. Pelo contrário, torna-se uma fonte de prazer e significado, embora, no início, exija vencer resistências internas, como a dispersão, a ansiedade ou a impaciência.

Um dos obstáculos mais fortes à prática do amor, segundo Fromm, é a nossa dificuldade de ficar a sós conosco (Fromm, 2015). Essa incapacidade de estar só revela uma falta de profundidade interior. Fugimos de nós mesmos para não enfrentar o vazio, a insegurança ou a falta de sentido. Mas é justamente a capacidade de estar só que permite o verdadeiro encontro com o outro.

Outro aspecto essencial do amor, para Fromm, é a concentração. Hoje, porém, ouvimos mais para responder do que para compreender. A superficialidade das relações e a ansiedade por resultados rápidos nos impedem de ouvir verdadeiramente, de captar o outro em sua singularidade (Fromm, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O amor não é apenas um sentimento espontâneo, mas uma prática que exige disciplina, dedicação e maturidade. A prática do amor passa pelo autoconhecimento: só quem se dedica a estar em contato consigo, com suas limitações e potencialidades, pode amar o Outro. Amar envolve maturidade, fé no outro e na própria vida, além de coragem para sair da esfera do narcisismo, do sistema e do individualismo.

REFERÊNCIAS

DRUMMOND, José Augusto. **Roteiro para escrever uma resenha crítica**. Brasília: 2002-2009. Disponível em: Https://home,ufam.edu.br. Acesso em: 01 abr. 2026.

FROMM, Erich. **A arte de amar.** 2. ed. – reimpressão mar/2021. São Paulo: Martins Fontes, 2015. 176p.

FROMM, Erich. **Ter ou ser?:** uma introdução ao pensamento humanista. São Paulo: Paidós, 2024, 256p.