

# 弗洛姆的逃避自由理论及其现实意义

王小雨

河南科技大学马克思主义学院, 河南 洛阳

收稿日期: 2023年5月30日; 录用日期: 2023年6月23日; 发布日期: 2023年6月30日

## 摘要

自由一直是人类社会的永恒课题, 西方哲学家弗洛姆在科学结合了弗洛伊德和马克思思想的基础上, 从心理学的角度提出了现在社会中普遍出现的逃避自由, 并进一步分析了逃避自由的表现机制以及解决措施, 进而让其能够向积极自由合理转化。弗洛姆的逃避自由理论不仅在当时产生了重大反响, 而且在现在依旧具有非常重要的现实意义, 不仅有助于人的全面健康发展, 而且对于实现社会主义和谐社会的目标具有重要的理论价值。

## 关键词

弗洛姆, 逃避自由理论, 现实意义

# Fromm's Theory of Escape Freedom and Its Practical Significance

Xiaoyu Wang

School of Marxism, Henan University of Science and Technology, Luoyang Henan

Received: May 30<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jun. 23<sup>rd</sup>, 2023; published: Jun. 30<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Freedom has always been the eternal topic of human society, based on the scientific combination of Freud and Marx, Fromm, a western philosopher, put forward the freedom of escape from the perspective of psychology, and further analyzed the expression mechanism and solution of freedom of escape, so that it can be reasonably transformed into positive freedom. Fromm's theory of escape freedom not only produces great repercussions at that time, but also has very important practical significance now, which not only contributes to the overall healthy development of people, but also has important theoretical value for the realization of the goal of socialist harmonious so-

ciety.

## Keywords

Fromm, Theory of Escape from Freedom, The Practical Significance

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

自古以来，自由都是让人憧憬的存在，是人们在社会长期发展中一直在探寻的主题。从一定程度上看，人类的社会发展历史就是一部追求自由的历史。翻开历史的画卷，历史上不乏有屡遭压迫的人们高举自由的旗帜，纷纷站起来，呼吁推翻旧的专制统治，实现属于他们的自由。但在追求自由的过程中，也往往会有人迷失自己，进而出现逃避自由的现象。为了研究出现上述情况的原因，弗洛姆从现实出发，探求人在追求自由的过程中出现的逃避自由问题，并试图找出解决逃避自由的途径。

## 2. 弗洛姆逃避自由思想的理论来源

任何思想都不会凭空产生，弗洛姆的逃避自由思想也不例外。弗洛伊德和马克思是对弗洛姆逃避自由思想影响最大的思想家，可以说，弗洛姆的逃避自由思想是弗洛伊德精神现象学和马克思社会分析方法、阶级分析方法两者的有机结合。

### 2.1. 弗洛伊德的精神现象学

弗洛伊德精神现象学包括无意识理论、性本能理论和人格结构的理论。作为弗洛伊德的学生，他的这些精神分析方法，对弗洛姆探讨人的自由问题产生了重要影响。

在弗洛伊德庞大而又复杂的思想中，对弗洛姆影响最大的还是他的无意识领域。弗洛伊德将无意识领域的重要性凸显了出来，指出，旧心理学为人们所描绘的以理性意识为中心的精神生活图画是自欺欺人的，心理的基本部分和基本力量都来自于鲜为人知的无意识领域，它像一双看不见的手操纵和支配着人的思想和行为，任何意识起作用的地方都暗自受到无意识的缠绕[1]。他的“自我不是自己家里的主人”这一发现，使精神分析不仅把心理学研究范围扩展到无意识领域，而且改变了传统心理学对人的心理结构的基本理解。弗洛姆深受他的影响，高度重视人的无意识领域，并构建了自己的社会无意识理论。在他的社会无意识理论的阐述中，尤其是关于无意识自身的具体发生机制和运行机制的相关内容，到处都闪耀着弗洛伊德理论的影子。

虽然弗洛姆对弗洛伊德的无意识理论多加推崇，但弗洛姆并非全盘接受弗洛伊德的思想，相反，他从自身的理论立场出发，看到了弗洛伊德理论所具有的片面性。他指出：弗洛伊德着重强调了个人的心理因素，却忽视了外在环境对人的个性与行为的影响，导致他不能很好的解释无意识产生的根源，也不能很好的找出解除压抑的途径。因此，他在弗洛伊德的个人无意识理论的基础上提出了社会无意识理论，强调无意识的产生离不开社会，压抑的解除需要依赖于社会变革乃至革命，同样离不开社会。

### 2.2. 马克思的相关理论

马克思学说中的唯物史观和异化理论对弗洛姆的逃避自由理论也产生了重要的影响。马克思在《1844

年经济学哲学手稿》中提出了异化理论。马克思的异化理论认为人的本质是实践，实践是人的自由的和有意识的活动。但在私有制社会中，人的自由自主活动被异化成一种为维持肉体生存的手段，私有财产是异化劳动的结果，劳动产品是异己对象。只有通过扬弃私有制，实践活动才能不再是异己的，而是人性复归的活动，最终是能够实现人的自由发展[2]。弗洛姆在肯定马克思异化劳动学说四个规定的基础上，用马克思术语“异化”来描述了现代资本主义社会中人们的精神“患病”状况，并提出了六种异化现象，形成了自己的异化理论，指出要通过社会变革来实现人的自由发展[3]。其次，唯物史观的相关理论也对弗洛姆产生了重大影响。马克思在《德意志意识形态》中阐述了唯物史观的基本原理提出社会存在决定社会意识，物质资料的生产是整个社会生活及整个历史的基础，因而物质生活的生产方式就是社会历史的最终决定因素。与此同时，他指出，人可以通过改造意识来摆脱束缚的思想的理论[4]。马克思的这一思想对弗洛姆产生了重要影响，为弗洛姆找到解除人所没有意识到的客观力量束缚的方法，他认为：解除压抑、摆脱束缚、实现自由必须通过社会变革来实现。

### 2.3. 总结

弗洛姆认为，弗洛伊德主义与马克思主义都是“新人道主义”的理论，他们都对人的学说做出了杰出的贡献。前者从个人心理方面，后者从外在的社会方面，为人的解放指出了前途和方向。因而，在弗洛姆逃避自由论中二者得到了“科学地结合”，成为其重要的理论来源。

## 3. 弗洛姆自由理论的主要内容

### 3.1. 自由的内涵

弗洛姆这样定义自由，“自由是人存在的特征，而且，其含义随人把自身作为一个独立和分离的存在物加以认识和理解的程度不同而有所变化”[1]。在弗洛姆看来，人的存在与自由是相辅相依的，并且人的发展与自由增长过程是辩证统一的关系。他提出人类是区别于自然世界的独立存在，并在实践认识中不断发展。无论是从人类历史演进还是个人生命历史中，研究人类存在发展及特点与自由的关系问题，都会发现人类的认知与自由之间存在这样一个共性发展过程。他依据自发性创造性行动，将自由划分为“积极自由”与“消极自由”。

#### 3.1.1. 消极自由

弗洛姆认为的消极自由是个体在发展的过程中不能充分展现自我个性，不是积极主动实现自我，而是被迫摆脱现在的束缚。他认为，人从出生割断与母体的脐带开始，便走向了独立，走上了自己个性化的进程，但随着个体化进程的不断加深，他失去了之前的安全感，开始变得孤独、无助，对外部世界充满了恐惧。他还引用了《圣经》中亚当夏娃偷吃智慧果的事件，指出他们虽然以此获得了自由，但却受到了上帝的惩罚，开始变得孤独。在这种自由下，人摆脱束缚，获得自由，但是这种自由不能自由地支配自己，突出个性，这种自由具有消极意义，不是真正的自由。

资本主义在历史的长河中一直高举自由的旗帜反对封建统治，建立了自由民主的资本主义。从表面上看推翻了封建统治，摆脱了束缚在人身上的桎梏，并且还在某种程度上给人类带来以前未有的自由。但是，在社会不断发展的进程中，宣告摆脱束缚、实现自由的人们，却出现了无法排解的焦虑、不安以及极度孤独的心理状态，使得人们陷入自由的困境，开始选择逃避自由，说明现代社会的自由仍然是一种消极自由。消极自由是现代社会的表现，大部分人迷失在消极自由所营造的假象之中，被一种内在的力量所束缚，将消极自由视为自由的实现，忽视自由的最终目的。消极自由，只是为人提供一种自由的形式，真正的自由来自人自身力量的发展。

### 3.1.2. 积极自由

弗洛姆的积极自由是指“自由地发展”，也就是不被世俗影响束缚，将实现个体自由自决活动作为最终理想，自由支配、发挥潜能，实现个人全面的自由，克服消极自由所带来的负面情感和过激表现，自由但不孤独、自立但不无助，游刃有余自由发展并且与他人建立良好的关系，这是理想化的自由。在这里，他强调的是人的自主性、主动性，也就是人们可以根据自己的想法，进行创造性的自由活动，不只是摆脱了外界的束缚，而且是摆脱了内在的束缚，能让我们对自我、对人生满怀信心[1]。在积极自由中，人的内心会感到充实，与他人和外界的交往会让他感到发自内心的快乐。弗洛姆指出，真正的自由状态意味着每个人外在活动和内心精神的丰富和充实。在弗洛姆看来，这样在实现自身的过程中与他人和世界融为一体的状态才是真正的自由，个体在其中会感到真正的幸福，而这样真正的自由的状态是真善美的统一。

积极自由就是实现自我，它意味着充分肯定每个人的独一无二性。积极的自由不仅意味着人的这种独一无二性，而且意味着人们不可以有除人本身之外更高的权利，人才应该是生命与个性成长的中心和目的，积极自由不仅仅是摆脱外界的束缚，还是有意义的，健康的生活，是自我个性的完全解放。积极自由是人潜能的充分发挥，人的力量全面发展。积极自由的实现在于人自发性与生产性的活动。自发性活动，使人在保持完整性的同时与外部世界结合，克服无力感；生产性活动，要求爱、理性和创造性。积极自由赋予人以自由的思想、自由的能力，人们可以自由地追求想要的，才能充分激发个人的潜能追求幸福。他始终提倡从人的自身发展界定自由的实质，以人的发展为最终目的。

## 3.2. 逃避自由

### 3.2.1. 逃避自由的原因

弗洛姆观察到在法兰西专制统治下的人民极端渴望献出自己的自由，想方设法逃避他们的自由，而且这种逃避自由不是虚假的、流于表面的，而是真正发自内心的逃避自由，一点也不亚于先辈们追求自由时的热情。这一现象不禁会让人感到疑惑：自由既然是人们长期以来一直在追寻的东西，是人们的永恒目标，为什么在现实社会中，会产生“逃避自由”的现象呢？

弗洛姆从社会心理学角度出发，关注自由对人心理上的意义。他认为随着社会的不断向前发展，人产生了“个性化”，个性化过程具有两面性，一方面，它意味着，个人的独立和自由在不断地扩大，另一方面，他也同样意味着个人的孤独感和不安全感在与日俱增。人们选择自由、拥抱自由的过程中，不得不去承担属于他选择的这一自由背后的结果，背后的责任，然而现代人由于脱离了母体，脱离了始发纽带，所以他所要面对的孤独感就越来越强烈。因为他越要展现自由、发展自己的个性化，他所要面对的他人乃至整个世界就越陌生，甚至会对他充满敌意，当他经过实践，发现越是争取自由，他就会越孤独、越缺乏安全感，所以这导致的结果就是，他会削弱自己的个性化力量，逃避自由，屈服于社会上的权威力量，回到始发纽带中，使个体变成病态的个体。

### 3.2.2. 逃避自由心理机制的三种表现形式

在现代，不同的心理倾向导致人们“逃避自由”表现为不同的形式，且皆源于个人独立面对世界的孤独感、无力感。弗洛姆认为，普遍意义上逃避自由的心理机制主要表现为以下三种：

第一种是受虐和施虐的共生机制，这一机制在实际的社会生活中对权威呈现出矛盾的表现，所以这一机制也叫做权威主义机制。这种机制本质上说是由于人们失去了始发纽带，产生了孤独感和不安感，为了消除这些心理，人们去寻找另一个“始发纽带”使自己与他人或世界产生联系，进而消除个人身上的不安感。主要表现为渴望统治别人或被其他人统治，即受虐和施虐冲动[5]。

受虐冲动的人往往不自信、孤独、无助，认为自己一无是处，甚至感觉自己被他人乃至世界抛弃。

为了从这种痛苦的心理状态中解救出来，他们往往采取放弃自我的独立，使自己依赖于他人或他物，臣服于施虐者，以此来获得满足感。

受虐冲动的另一面是施虐冲动，这是一种与受虐冲动完全相反的心理机制。施虐冲动的人希望自己之外的个体依赖他们，并要求他人在精神和肉体上绝对的臣服自己，以此来获得满足感。这实际上正是他们内心极度孤独，没有办法承受“自由”带来的不安，而通过控制他人、虐待他人，增强自身力量，以掩盖这种孤独感的一种表现。而且施虐冲动的人往往会借关心和爱的名义来掩盖他们，因此，这一倾向往往表现得不是非常明显。

表面上看，受虐狂与虐待狂这两种心理机制完全相悖，但从本质上来分析，这两种心理机制又是紧密地联系在一起的，他们共同的心理都在于，都想使自身从孤独的现状中脱离出来[6]。

第二种是破坏欲机制。与之前的虐待冲动与受虐冲动相比，他同样产生于个体内心的孤独感，但不同的是采取的方式不一样。在破坏欲机制下，个人由于感觉自己微不足道，与他人和世界的距离越来越远，希望通过破坏而不是主动或被动的与他人的共生来消除自己的孤独。[7]他们认为外部世界只能给他带来无穷无尽的孤独和不安，因此，他们选择破坏威胁自己发展的事物来使自己变得强大，扫清自己发展道路的阻碍，最终达到摆脱孤独感的终极目标。破坏性就是通过消除外界的威胁，来增强自己的力量

第三种是机械趋同机制，这是逃避自由最常见的表现机制。弗洛姆认为，人们虽然现在处于一个高度自由并且充满选择的社会中，可以按照自己的想法去行动，但事实上，人们在面对诸多选择时，只会放弃自我，选择和身边的其他人一样的、与其他人或社会相符合的选项，认为这就是自己的愿望和意志，这就是真实的自己。这种放弃了自我，做选择听从别人的想法，正是机械趋同的表现形式，他们通过这一逃避方式来消除自己和他人之间的差距与不同，进而消除个人的孤独感和无力感，达到融入社会的目的。机械趋同机制中对强有力的权威的追求从本质上看，是对于回到始发纽带的追寻。这样长期以往会让人对自我的存在产生怀疑，进而更加深属于自己的孤独感和无力感。

### 3.3. 实现真正自由的方式

弗洛姆认为，逃避自由并不是真正的自由，要想实现真正的自由，就必须选择积极自由的存在方式。而实现积极自由就是要通过人的自发性活动，也就是爱和创造性的活动[8]。

爱是自发性活动的核心，是与他人和世界建立联系的有效途径，它可以让人们在摆脱孤独感的同时又能保持人的独立性和完整性，实现人与人之间的和谐统一。而创造性劳动不是人为了逃避孤独和无助所进行的强迫性活动，而是充分发挥人的能动性的活动，它能够使劳动者与劳动对象合二为一，进而使得人与物之间能够恢复到一种统一的状态。爱使人与人之间实现统一，创造性活动使人与外部世界实现统一。因此，通过自发性活动，人可以在不丧失自己独立性和完整性的过程中获得积极的自由，与世界建立一种新的关系，重新和世界融为一体。

## 4. 弗洛姆自由理论的现实意义

弗洛姆的逃避自由思想虽然是在资本主义背景下产生的，但是其思想早已超越了社会的历史发展条件，不仅为身处于迷茫中的人指明了前进的方向，有助于促进个人的全面健康发展，而且对于正在快速发展的中国具有重要的借鉴意义，有助于加快实现构建社会主义和谐社会的目标。

### 4.1. 有助于人的全面健康发展

改革开放以来，我国的市场经济不断向纵深方向发展，科学技术也在不断地突飞猛进，促进了社会的快速发展。但与此同时，伴随着社会物质财富的快速增加，社会精神财富的增长并没有实现与物质财

富发展并驾齐驱，而是出现了脱节的现象。这就导致了人们在实现自我发展的同时，心里往往会产生一些孤独、无助的感觉，精神的满足无法与社会发展相匹配，人也无法得到全面健康发展。

弗洛姆在《逃避自由》这本书中深刻地分析了资本主义社会中人们的异化现象，指出人们在社会快速发展的过程中实现的自由不是真正的自由，而是消极自由，是不值得提倡的。如果不将这种消极自由及时地转变为积极自由，人们将会产生出“逃避自由”这种荒谬的现象，使个体变成病态的个体。所以，我们要吸收弗洛姆消极自由转化为积极自由的方法和途径，坚持以人为本，关注人的价值，人可以为社会的发展提供不竭动力。在社会不断向前发展的新时代，我们必须将“人”放在首位，特别是在新冠疫情形势严峻的当下，我们在响应党中央号召隔离的情况下，我们更要关注人们的精神价值，不能让人们的心中产生孤独、焦虑等心理负担。坚持以人为本，关注人的心理健康，帮助其养成良好的心态，加强人与人之间的沟通交流，进而助推社会的发展。

#### 4.2. 有利于促进社会主义和谐社会目标的实现

社会主义和谐社会，是新时代新阶段我们党从中国特色社会主义事业总体布局上提出来的，是民主法治、公平正义、诚信有爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会。在社会主义和谐社会中，人与人、人与自然必然是处于高度和谐的状态。在党的十九大中指出，中国特色社会主义进入新时代和我国现阶段的社会矛盾已经发生了变化，变成了人民日益增长的美好需要同不平衡不充分发展之间的矛盾。这说明，随着社会的不断进步，人们不但在物质文化上提出了更高的要求，而且对精神文化的层面上也日益增长。

弗洛姆的逃避自由理论为我们提供了一条减弱我们现阶段矛盾的方法，他指出我们要高度重视人类本性的归属感，所以，我们追求自由的过程中，要注意自己精神上的满足，不至于使人们陷入无端的孤独与焦虑之中。我们要开展丰富多样的精神文明创建活动，通过有意义的、健康的活动促使人们追求积极自由，实现自我个性的解放与自我人生价值的实现，使人们在从事创造性活动的过程中感受到爱与需要，扫除弥漫在人们心间的孤独感与迷茫，使人们感觉到自己是被需要的，避免陷入“逃避自由”的尴尬境地，号召人们追求积极自由，实现个人的健康全面发展，进而实现整个人类社会健康全面的发展，促进社会主义和谐社会目标的实现。

#### 参考文献

- [1] 弗洛姆. 逃避自由[M]. 刘林海, 译. 上海: 上海译文出版社, 2015: 15.
- [2] 曹孟勤, 黄翠新. 从征服自然的自由走向生态自由[J]. 自然辩证法研究, 2012, 28(10): 82-87.
- [3] 李锦曼. 弗洛姆逃避自由论及其现实意义浅析[J]. 哈尔滨学院学报, 2020, 41(12): 6-10.
- [4] 马克思, 恩格斯. 德意志意识形态(节选本)[M]. 北京: 人民出版社, 2003.
- [5] 王海茹. 马克思主义视域下弗洛姆逃避自由思想研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京化工大学, 2020.
- [6] 韩贵昌. 对弗洛姆逃避自由论的马克思主义哲学分析[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁大学, 2015.
- [7] 李志青. 弗洛姆自由思想述评[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津商业大学, 2018.
- [8] 梁作儒. 弗洛姆“逃避自由”理论研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2021.