

ERICH FROMM

ARTA DE A FI

Traducere din engleză de
Raluca Hurdac



DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTOR
Victor Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Eugenia Ursu

CORECTURĂ
Rodica Petcu
Cătălina Ioancea

**Descrierea CIP a Bibliotecii
Naționale a României**
FROMM, ERICH
Arta de a fi / Erich Fromm ; trad.
din engleză de Raluca Hurduc. -
București : Editura Trei, 2019

ISBN 978-606-40-0640-0

I. Hurduc, Raluca (trad.)
159.9

Titlul original: The Art of Being
Autor: Erich Fromm

Copyright © 1989 by the Estate of Erich
Fromm
Introduction Copyright © 1989 by Rainer
Funk

Copyright © Editura Trei, 2019
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-0640-0

CUPRINS

Cuvânt-înainte.....7

PARTEA I

1. Despre arta de a fi..... 17

PARTEA A II-A

2. Marea impostură.....31
3. Trivialitățile..... 43
4. „Fără efort, fără durere“ 49
5. „Antiautoritarismul“ 52

PARTEA A III-A

6. „Să vrei un singur lucru“ 59
7. Să fii treaz 63
8. Să fii conștient..... 68
9. Să te concentrezi 78
10. Să meditezi..... 85

PARTEA A IV-A

11. Psihanaliza și conștientizarea de sine 95

12. Autoanaliza	110
13. Metode de autoanaliză	115

PARTEA A V-A

14. Despre cultura lui a avea	139
15. Despre filosofia lui a avea	152
16. Despre psihologia lui a avea	165

PARTEA A VI-A

17. De la a avea la starea de bine	181
--	-----

<i>Bibliografie</i>	187
---------------------------	-----

1

DESPRE ARTA DE A FI

În prima parte a acestei cărți am încercat să descriu natura celor două moduri de existență, cel bazat pe *a avea* și cel bazat pe *a fi*, precum și consecințele pe care predominanța unuia dintre ele le are asupra stării de bine a omului. Am ajuns la concluzia că deplina umanizare a omului necesită trecerea de la orientarea centrată pe posesie la orientarea centrată pe activitate, de la egoism și egocentrism la solidaritate și altruism. În partea a doua a cărții, am dorit să fac unele sugestii practice referitoare la pașii care ar putea fi utili în pregătirea efortului de a ne îndrepta spre această umanizare.

Discuția asupra pașilor de urmat în practicarea artei de a fi trebuie să înceapă cu întrebarea de al cărei răspuns depinde orice practică, și anume: care este scopul vieții? Care este sensul vieții pentru om?

Dar este aceasta o întrebare cu adevărat importantă? Există vreun motiv pentru a vrea să trăiești și, dacă nu am avea un asemenea motiv, oare mai curând n-am trăi? Adevărul este că toate ființele vii, animale și oameni, vor să trăiască, iar această dorință este paralizată doar în anumite circumstanțe excepționale, cum ar fi o durere

insuportabilă, sau (la om) în prezența unor pasiuni cum ar fi iubirea, ura, mândria, loialitatea, care pot fi mai puternice decât dorința de a trăi. Se pare că natura — sau, dacă vreți, procesul evoluției — a înzestrat fiecare ființă vie cu dorința de a trăi și, indiferent de motivele pe care omul crede că le are, ele sunt numai gânduri secundare prin care își raționalizează acest impuls biologic.

Bineînțeles, avem nevoie să recunoaștem ideile teoretice referitoare la evoluție. Meister Eckhart a spus același lucru, într-un fel mai simplu, poetic:

„Dacă îl întrebi pe un om simplu:

- De ce îl iubești pe Dumnezeu?, el îți va răspunde:
- Nu știu... pentru că este Dumnezeu!
- De ce iubești adevărul?
- De dragul adevărului.
- De ce iubești dreptatea?
- De dragul dreptății.
- De ce iubești bunătatea?
- De dragul bunătății.
- Și de ce trăiești?
- Pe onoarea mea, nu știu... Îmi place să trăiesc!“³

Că vrem să trăim, că ne place să trăim, acestea sunt realități care nu au nevoie de nicio explicație. Dar, dacă întrebăm cum vrem să trăim — ce dorim de la viață, ce îi dă vieții sens pentru noi — atunci, într-adevăr, avem de-a face cu întrebări (care sunt mai mult sau mai puțin aceleași) la care oamenii dau răspunsuri diferite. Unii vor spune că își doresc iubire, alții vor alege puterea, alții siguranța, alții plăcerea simțurilor și confortul, alții faima; dar cei mai mulți vor fi probabil de acord cu afirmația că ceea ce își doresc este fericirea.

³ Meister Eckhart: *A Modern Translation* (New York: Harper Torchbooks, Harper & Row, 1941), p. 242.

Majoritatea filosofilor și teologilor consideră că acesta este scopul strădaniilor umane. Totuși, dacă fericirea are conținuturi atât de diferite, care se exclud reciproc de cele mai multe ori, așa cum sunt cele menționate mai sus, ea devine o abstracțiune și, astfel, mai curând inutilă. Important este să cercetăm ce înseamnă termenul „fericire“ pentru omul de rând, ca și pentru filosof.

Printre toate acestea concepte diferite de fericire există o perspectivă împărtășită de cei mai mulți gânditori: suntem fericiți dacă dorințele ne sunt îndeplinite sau, altfel spus, dacă avem ce vrem. Diferențele dintre perspective constau în răspunsul la întrebarea: „Care sunt acele trebuințe a căror îndeplinire ne aduce fericirea?“ Ajungem, în felul acesta, la punctul în care *întrebarea asupra scopului și sensului vieții ne conduce spre problema naturii trebuințelor umane.*

În general, există două poziții contrarii. Prima este aproape general acceptată în ziua de astăzi și afirmă că o trebuință este definită în totalitate *subiectiv*; reprezintă lupta pentru ceva pe care îl dorim suficient de tare, astfel încât să avem dreptul să îl numim trebuință — satisfacerea acesteia ne oferă plăcere. În această definiție, nu se pune problema care este sursa trebuinței. Nu se pune întrebarea dacă, așa cum este cazul foamei și setei, ea are o rădăcină fiziologică sau, ca în cazul nevoii de mâncăruri și băuturi rafinate, de artă sau de gândire teoretică, este vorba despre o trebuință înrădăcinată în dezvoltarea socială și culturală a omului, sau dacă este o trebuință indusă social, așa cum este nevoia de țigări, automobile sau nenumărate gadgeturi, sau, în fine, dacă este o nevoie patologică, așa cum este cazul comportamentelor de tipul sado-masochismului.

În această primă perspectivă, nu se pune nici problema efectului pe care îl are asupra individului

satisfacerea nevoii — dacă îi îmbogățește viața și contribuie la creștere sau dacă îl slăbește, îl sufocă, îi împiedică dezvoltarea și este autodistructivă. Dacă cineva își îndeplinește dorința ascultând Bach sau își satisface sadismul controlând ori rănind oameni neajutorați, se presupune a fi o chestiune de gust; atâta timp cât este ceea ce are nevoie o persoană, fericirea constă în îndeplinirea acestei trebuințe. Singurele excepții care se fac de obicei sunt acele cazuri în care satisfacerea unei nevoi afectează sever alți oameni sau utilitatea socială a persoanei înseși. Astfel, nevoia de a distruge sau nevoia de a lua droguri nu sunt considerate trebuințe care să-și revendice legitimitatea din faptul că satisfacerea lor poate produce plăcere.

Poziția opusă (sau cea de-a doua) este fundamental diferită. Se focalizează pe întrebarea dacă o trebuință duce la creșterea individului și la starea lui de bine sau dacă îi împiedică dezvoltarea și îl perturbă. Ea vorbește despre acele nevoi înrădăcinate în natura umană care duc la creștere și autoîmplinire. În această a doua concepție, natura pur subiectivă a fericirii este înlocuită de una obiectivă, normativă. Doar îndeplinirea dorințelor care sunt în interesul omului conduce la fericire.

În primul caz, spun: „Sunt fericit dacă obțin toată plăcerea pe care o vreau”; în al doilea: „Sunt fericit dacă obțin ceea ce trebuie să vreau, având în vedere că vreau să obțin un optimum de autorealizare”.

Nu este necesar să scoatem în evidență faptul că această ultimă versiune este inacceptabilă din punctul de vedere al gândirii științifice convenționale, pentru că introduce o normă — adică, o judecată de valoare — în întregul tablou și, drept urmare, pare să văduiască afirmația de validitate ei obiectivă. Se naște totuși întrebarea dacă nu cumva și o normă poate avea o validitate

obiectivă. Oare nu putem vorbi despre o „natură a omului” și, dacă este așa, oare nu poate natura obiectiv definibilă a omului să îndreptățească presupunerea că scopul său este același cu scopul tuturor ființelor vii, și anume funcționarea perfectă și realizarea deplină a potențialităților sale? Nu reiese de aici că anumite norme duc la realizarea acestui scop, în vreme ce altele o împiedică?

Acest lucru este, într-adevăr, bine știut de orice grădinar. Scopul vieții unei tufe de trandafir este de a fi tot ce-i este inerent, ca potențialitate, tufei de trandafir: ca frunzele ei să fie bine dezvoltate și floarea să fie trandafirul perfect care poate ieși din acea sămânță. Grădinarul știe că, pentru a-și atinge scopul, el trebuie să respecte anumite norme care au fost stabilite empiric. Tufa are nevoie de un anumit tip de sol, o anumită umiditate și temperatură, de soare și umbră. Depinde de grădinar să asigure aceste lucruri, dacă vrea să aibă trandafiri frumoși. Dar, chiar și fără ajutorul lui, tufa încearcă să își asigure necesarul optim. Nu poate face nimic în ceea ce privește umiditatea și solul, dar poate face câte ceva în privința soarelui și temperaturii, crescând „strâmbă”, în direcția soarelui, dacă există această oportunitate. De ce nu ar fi valabil asta și pentru specia umană?

Chiar dacă nu am avea nicio cunoaștere teoretică a motivelor apariției normelor referitoare la creșterea și funcționarea optimă a omului, experiența ne-ar spune la fel de multe precum îi spune și grădinarului. Aici se află motivul pentru care toți marii învățători ai omenirii au ajuns, în principiu, la aceleași norme de viață, esența acestora fiind că învingerea lăcomiei, a iluziilor și a urii, precum și dobândirea iubirii și compasiunii sunt condițiile viețuirii optime. Faptul că tragem concluzii din dovezile empirice, chiar dacă nu putem explica teoretic dovezile, este o metodă perfect sănătoasă și

nicidecum „neștiințifică”, deși idealul omului de știință va rămâne acela de a descoperi legitățile din spatele dovezilor empirice.

Aceia care insistă că toate așa-numitele judecăți de valoare cu referire la fericirea umană nu au niciun fundament teoretic nu ridică aceeași obiecție și în privința unei probleme fiziologice, deși, din punct de vedere logic, este același lucru. Despre o persoană care pofteste la dulciuri și prăjituri, care se îngrașă și își pune în pericol sănătatea, nu se afirmă: „Dacă faptul de a mânca reprezintă fericirea ei cea mai mare, ea ar trebui să meargă mai departe și să nu se lase convinsă, de alții sau de sine, să renunțe la plăcerea asta”. Această poftă este recunoscută ca fiind diferită de dorințele normale, tocmai pentru că dăunează organismului. Catalogarea nu este considerată subiectivă — sau o judecată de valoare neștiințifică — pentru simplul motiv că oricine cunoaște legătura dintre supraalimentare și sănătate. Dar, pe de altă parte, toată lumea știe astăzi la fel de multe lucruri despre caracterul patologic și dăunător al patimilor iraționale, cum ar fi dorința de faimă, putere, posesiuni, răzbunare, control, și oricine poate într-adevăr să clasifice aceste nevoi ca fiind dăunătoare, pe baze atât teoretice, cât și clinice.

Trebuie să ne gândim la „boala tipică a managerului”, ulcerul peptic — rezultatul unui mod de viață greșit, la stresul produs de ambiția exacerbată, la dependența de succes, la lipsa unui nucleu personal sincer. Există multe date care trec dincolo de legătura dintre aceste atitudini greșite și boala somatică. În ultimele decenii, câțiva neurologi, cum ar fi C. von Monakow, R.B. Livingston și Heinz von Foerster, au sugerat faptul că omul este dotat cu o conștiință „biologică” integrată neurologic, în care se înrădăcinează norme cum ar fi cooperarea și solidaritatea, căutarea adevărului și a libertății. Aceste concepții

se bazează pe considerațiile teoriei evoluției⁴. Eu însumi am încercat să demonstrez că principalele norme umane reprezintă condițiile pentru creșterea completă a ființei umane, în timp ce multe dorințe pur subiective sunt dăunătoare în mod obiectiv⁵.

Scopul vieții, așa cum este înțeles în următoarele pagini, poate fi postulat la niveluri diferite. Vorbind la modul cel mai general, el poate fi definit ca o dezvoltare cât mai aproape de *modelul* naturii umane (Spinoza) sau, cu alte cuvinte, să crești în mod optim în concordanță cu condițiile existenței umane și astfel să devii pe deplin ceea ce ești în mod potențial; să lași judecata sau experiența să te ghideze în înțelegerea normelor care ne conduc spre starea de bine, având în vedere natura umană pe care rațiunea ne permite să o înțelegem (Toma din Aquino).

Poate că forma fundamentală de exprimare a scopului și sensului vieții este comună atât tradițiilor Orientului îndepărtat, cât și Orientului Apropiat (și Europei): „Marea Eliberare”, eliberarea de dominația lăcomiei (în toate formele ei) și de cătușele iluziilor. Acest dublu aspect al eliberării poate fi găsit în sisteme cum sunt religia vedică indiană, budismul și budismul zen chinezesc și japonez, ca și într-o formă mai mitică a lui Dumnezeu ca rege suprem, în iudaism și creștinism. Ea își găsește dezvoltarea absolută (în Orientul Apropiat și în Occident) la misticii creștini și musulmani, la Spinoza și la Marx. În toate aceste învățături, eliberarea interioară — eliberarea de cătușele lăcomiei și iluziilor — este inseparabil legată de dezvoltarea optimă a rațiunii,

⁴ Pentru discuții pe marginea acestor puncte de vedere, vezi E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973).

⁵ Vezi volumul de mai sus și E. Fromm, *Man for Himself* (New York: Rinehart & Co., 1947).

respectiv, rațiunea înțelegea ca utilizarea gândirii în scopul cunoașterii lumii așa cum este, și în opoziție cu „manipularea inteligenței”, ceea ce înseamnă folosirea gândirii în scopul satisfacerii unei trebuințe. Relația dintre eliberarea de lăcomie și întâietatea rațiunii este intrinsec necesară. Judecata noastră funcționează doar până în punctul în care este copleșită de lăcomie. Acela care este prizonierul patimilor iraționale pierde capacitatea de a fi obiectiv și se află inevitabil la cheremul patimilor sale; el raționalizează atunci când crede că exprimă adevărul.

Conceptul de eliberare (în cele două dimensiuni ale sale) ca scop al vieții s-a pierdut în societatea industrială, sau mai curând a fost limitat și, astfel, distorsionat. Eliberarea a fost aplicată exclusiv *forțelor exterioare*; clasa mijlocie s-a eliberat de feudalism, clasa muncitoare de capitalism, popoarele din Africa și Asia, de imperialism. Singurul tip de eliberare care a fost scos în evidență a fost aceea de forțele exterioare; în esență, a fost o *eliberare politică*⁶.

Într-adevăr, eliberarea de dominația exterioară este necesară, întrucât o astfel de dominație schilodește omul interior, cu excepția unor rari indivizi. Dar unilateralitatea accentului pus pe eliberarea exterioară a făcut și mult rău. În primul rând, eliberatorii s-au transformat deseori în noi stăpâni, care doar mimau ideologiile libertății. În al doilea rând, eliberarea politică poate ascunde faptul că s-a dezvoltat o nouă lipsă de libertate, dar în forme disimulate și anonime. Acesta este cazul democrației occidentale, în care eliberarea politică

⁶ Vorbesc aici despre concepțiile și credințele populare. În cazul în care luăm în considerare filosofia iluministă, cu al său motto *sapere aude* („îndrăznește să știi”) și preocupările filosofilor pentru libertatea *interioară*, conceptul de libertate nu a fost, desigur, unul preponderent politic.

ascunde realitatea dependenței sub multe deghizări. (În Uniunea Sovietică, dominația a fost mai fățișă.) Ceea ce este cel mai important, se uită complet că omul poate fi sclav chiar și fără să fie pus în lanțuri — reversul declarației religioase des repetate că omul poate fi liber chiar dacă este în lanțuri. În cazuri extrem de rare, această ultimă afirmație poate fi adevărată — totuși, nu este o declarație semnificativă pentru timpurile pe care le trăim; însă aceea că omul poate fi un sclav fără lanțuri are o importanță crucială în situația noastră de astăzi. Lanțurile exterioare au fost pur și simplu plasate în interiorul omului. Dorințele și gândurile cu care aparatul de sugestionare al societății îl umple pe om îl încătușează mai puternic decât lanțurile exterioare. Se întâmplă așa pentru că omul, până la urmă, poate fi conștient de lanțurile exterioare, însă nu și de cele interioare, purtându-le cu iluzia că este liber. El poate încerca să își rupă lanțurile exterioare, dar cum poate scăpa de lanțurile de a căror existență nici nu este conștient?

Orice încercare de a învinge criza, posibil fatală, a părții industrializate a lumii, și probabil a rasei umane, trebuie să înceapă cu înțelegerea naturii atât a lanțurilor exterioare, cât și a celor interioare; trebuie să se bazeze pe eliberarea omului în sensul clasic, umanist și în sens modern, politic și social. Biserica încă vorbește în general doar despre eliberarea interioară, iar partidele politice, de la liberali până la comuniști, despre eliberarea exterioară. Istoria a demonstrat cu limpezime că o ideologie fără cealaltă face ca omul să devină dependent și schilod. Singurul țel realist este eliberarea totală, un țel care poate fi numit *umanism radical* (sau *revoluționar*).

Așa cum eliberarea a fost distorsionată în societatea industrială, la fel a fost și conceptul de rațiune. Încă de la începutul Renașterii, obiectul principal pe care

rațiunea a încercat să îl cuprindă a fost Natura, iar minunile tehnicii au fost fructele noii științe. Dar omul însuși a încetat să mai fie obiectul studiului, exceptând, mai recent, formele înstrăinate ale psihologiei, antropologiei și sociologiei. El a fost din ce în ce mai degradat, până la o simplă unealtă în scopuri economice. La mai puțin de trei secole după Spinoza, Freud a fost primul care a făcut ca „omul interior” să redevină obiectul științei, chiar dacă Freud a fost limitat de cadrul îngust al materialismului burghez.

Chestiunea crucială este astăzi, așa cum o văd eu, dacă putem reconstitui conceptul clasic de eliberare interioară și exterioară cu ajutorul rațiunii în cele două aspecte ale ei, așa cum este aplicată naturii (știința), respectiv omului (conștientizarea de sine).

Înainte de a începe să fac sugestii referitoare la unii pași pregătitori în învățarea artei de a trăi, vreau să mă asigur că intențiile mele nu vor fi înțelese greșit. Dacă cititorul s-a așteptat ca acest capitol să fie o scurtă rețetă pentru deprinderea artei de a fi, mai bine se oprește aici. Tot ce doresc — și pot să fac — este să ofer sugestii asupra direcției în care cititorul va găsi răspunsuri și să încerc să le schițez pe unele dintre ele. Singurul lucru care îl poate recompensa pe cititor pentru incompletitudinea lucrurilor pe care le am de spus este faptul că voi vorbi doar despre metodele pe care le-am practicat și experimentat eu însumi.

Acest principiu de prezentare presupune că nu voi încerca, în următoarele capitole, să scriu despre toate și nici măcar despre cele mai importante metode ale practicilor pregătitoare. Alte metode, cum ar fi practica yoga sau zen, meditația concentrată în jurul repetării unui cuvânt, metodele de relaxare Alexander, Jacobson și Feldenkrais nu sunt abordate. Pentru a scrie sistematic

despre toate metodele ar fi nevoie de cel puțin un volum în sine și, pe lângă aceasta, nu aș fi capabil să scriu un asemenea compendiu, pentru că eu cred că nu poți scrie despre experiențe prin care nu ai trecut.

Într-adevăr, aș putea încheia aici acest capitol spunând: citiți scrierile Maeștrilor Vieții, învățați să înțelegeți adevărata semnificație a cuvintelor lor, formați-vă propria convingere despre ce vreți să faceți cu viața voastră și depășiți ideea naivă că nu aveți nevoie de niciun maestru, de niciun ghid, de niciun model, că puteți găsi într-o viață tot ceea ce marile minți ale omenirii au descoperit în multe mii de ani — fiecare dintre ele clădind cu pietrele și schițele pe care predecesorii le-au lăsat lor. Așa cum spunea unul dintre cei mai mari Maeștri ai Vieții — Meister Eckhart: „Cum poate cineva să trăiască fără să fie instruit în arta vieții și a morții?”

Totuși, nu o să termin cartea aici, ci voi încerca să prezint într-o formă simplă câteva idei pe care le-am aflat studiindu-i pe marii maeștri.

Chiar înainte de a lua în considerare câțiva dintre pașii utili, trebuie să fim conștienți de principalele obstacole care ne stau în cale. Dacă nu suntem conștienți de ceea ce trebuie să evităm, toate eforturile ne vor fi în zadar.