

ARTA DE A FI

PSIHLOGIA
PENTRU
TOȚI


COLECȚIE COORDONATĂ DE
Simona Reghintovschi

Colecție distinsă cu DIPLOMA DE EXCELENȚĂ
— Cea mai bună colecție a anului —
la Gala Industriei de Carte din România, 2013

ERICH
FROMM

ARTA
DE
A
FI

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Raluca Hurduc

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI



TREI

EDITORI
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTOR
Victor Popescu

DESIGN
Alexe 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.: Raluca Hurduc. –
București : Editura Trei, 2013

ISBN 978-973-707-877-3

I. Hurduc, Raluca (trad.)
159.9

ISBN 978-973-707-877-3

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, 2013
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i>	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
---------------------------	-----

CUVÂNT-ÎNAINTE

Între anii 1974 și 1976, Erich Fromm, deja în vârstă, lucra la manuscrisul cărții sale *A avea sau a fi?* la reședința din Locarno, Elveția; manuscrisul cuprindea mult mai multe capitole decât cele utilizate de fapt în cartea care a fost publicată în anul 1976. Prezentul volum conține unele dintre aceste capitole nepublicate. Ele tratează în întregime despre pașii pe care individul îi are de parcurs pentru a deprinde „arta de a fi”.

Fromm a înlăturat din manuscrisul dactilografiat capitolele referitoare la „Pașii către a fi” cu puțin timp înainte de trimiterea cărții în tipar, întrucât credea că, altminteri, mesajul lucrării sale ar putea fi înțeleș greșit ca fiind acela că un individ nu are de făcut *decât* să caute starea de bine spirituală prin conștientizarea, dezvoltarea și analiza proprie, fără să schimbe realitățile economice care produc modul de existență bazat pe a fi. Rădăcinile fenomenului de masă al orientării bazate pe „a avea”, tipice unei societăți îmbelșugate care are totul, trebuiau căutate în realitățile economice, politice și sociale ale societății industriale moderne, în special în

felul în care aceasta organizează munca, și în modurile ei de producție.

În pofida faptului că orientarea noastră, bazată pe a avea, este înrădăcinată în realitățile structurale ale culturii industriale de astăzi, depășirea acestor realități constă în redescoperirea propriilor puteri psihice, intelectuale și fizice ale omului și în posibilitățile lui de autodeterminare. Acesta este motivul pentru care capitolul referitor la „Pașii către a fi” este publicat acum. El a fost gândit ca un ghid de conștientizare de sine productivă.

Unele tendințe recente au clarificat faptul că realizarea, conștientizarea și dezvoltarea de sine înseamnă aproape întotdeauna altceva decât sporirea forțelor subiective. Astăzi, în cea mai mare parte, narcisismul individual este pur și simplu amplificat, iar incapacitatea de a raționa și de a iubi (ultimele două facultăți fiind, conform lui Fromm, caracteristicile orientării bazate pe a fi) este consolidată, întrucât prin tehnicile de conștientizare de sine se oferă un nou sprijin orientării bazate pe a avea.

Următorul rezumat al unor afirmații făcute în cartea *A avea sau a fi?* nu dorește să înlocuiască citirea ei, ci, mai curând, să reamintească tuturor celor care au citit-o cele mai importante idei cuprinse în ea.

Erich Fromm a înțeles alternativele „a avea” sau „a fi” drept „două moduri fundamentale de existență, două orientări diferite față de sine și față de lume, două tipuri diferite de structuri de caracter a căror predominanță determină totalitatea modului în care o persoană gândește, simte și acționează¹. Dacă investigăm toate modalitățile în care o persoană își poate orienta viața, ajungem la următoarea concluzie: în final, individul își direcționează viața fie spre a avea, fie spre a fi.

¹ E. Fromm, *A avea sau a fi?* (București: Trei, 2013), p. 40. (N.r.)

Ce înseamnă faptul că cineva își orientează în esență viața spre a avea?

Oricine își călăuzește viața în funcție de a avea se determină pe sine, își stabilește existența, sensul vieții și modul de a trăi în conformitate cu ceea ce are, cu ce ar putea avea și cu ceea ce ar putea avea mai mult. Aproape că nu există vreun lucru care să nu poată deveni un obiect al posesiei sau al dorinței de a avea: bunuri materiale de toate felurile — case, bani, acțiuni la bursă, lucrări de artă, cărți, timbre, monede și alte obiecte care, în parte, pot fi strânse cu „pasiunea unui colecționar“.

Și oamenii pot deveni obiectul posesiei sau al dorinței de a avea. Firește, nu spunem că cineva devine posesorul altcuiva, pe care îl consideră proprietatea sa. Suntem mai „politicoși“ în această privință și preferăm să spunem că unui individ îi pasă de alții și că își asumă responsabilitatea pentru aceștia. Dar este bine cunoscut faptul că cine poartă responsabilitatea altora are și dreptul de a dispune de ei. Astfel, copiii, persoanele invalide, vârstnicii, bolnavii și cei care au nevoie de îngrijiri sunt luați în posesie și considerați o parte a sinelui unui individ — și vai de cel bolnav, dacă se însănătoșește, sau de copil, dacă vrea să ia singur hotărâri! Devine atunci evident faptul că individul este determinat de modul a avea.

Ca și când nu ar fi fost suficient că oamenii pot fi „deținuți în proprietate“, în plus, ne hotărâm cursul vieții și prin asumarea sau dobândirea de virtuți și onoruri. Tot ce contează pentru noi este să avem stimă, o anumită imagine, sănătate, frumusețe și tinerețe, iar când acest lucru nu mai este posibil, atunci vrem cel puțin să posedăm „experiență“ sau „amintiri“. Unele convingeri de natură politică, ideologică și religioasă pot fi și ele achiziționate ca posesiuni și apărute cu credință — până la vărsare de sânge. Totul ajunge să

depindă de faptul că un individ este în posesia adevărului sau că este îndreptățit.

Practic, orice poate fi o posesiune, dacă îți orientezi viața spre a avea. Problema nu este dacă ai sau nu ai ceva, ci mai curând dacă inima ta tânjește după ce are sau ce nu are. Și orientarea bazată pe a nu avea este tot o orientare bazată pe a avea. Fromm nu predică ascetismul; orientarea bazată pe „a fi” nu este același lucru cu orientarea bazată pe „a nu avea”. Problema privește poziția pe care faptul de a avea sau a nu avea o deține în determinarea scopului în viață și a identității individului. Deseori este dificil să distingi dacă posezi ceva în modul existențial „a avea” sau, pentru a-l cita pe Fromm, dacă „deții ca și când nu ai deține”. Totuși, fiecare se poate analiza rapid, întrebându-se ce anume are valoare pentru el și obținând în felul acesta o idee despre ce s-ar întâmpla dacă ar pierde ceea ce este important și valoros, așa încât i-ar fugi pământul de sub picioare și viața ar deveni astfel fără rost. Dacă nu mai poate simți că este independent sau că are valoare proprie (intrinsecă fiecăruia), dacă viața și munca nu mai înseamnă nimic, atunci individul își duce viața în conformitate cu orientarea bazată pe a avea: a avea o vocație, copii ascultători, o relație bună, intuiții profunde, argumente mai bune și așa mai departe.

Acela care are o orientare bazată pe a avea folosește mereu cârje, în loc să se sprijine pe cele două picioare. El utilizează mereu un obiect extern ca să existe, ca să fie el însuși, așa cum își dorește. Este el însuși în măsura în care *are* ceva. Individul decide că este subiect în funcție de deținerea unui obiect. Este posedat de către obiecte și, astfel, de către obiectivul de a le avea.

În același timp, metafora în care cârjele țin locul propriilor picioare elucidează și semnificația celeilalte

orientări, aceea bazată pe a fi. Așa cum cineva are capacitatea fizică de a fi independent — care poate fi înlocuită de cârje, la nevoie —, tot așa posedă și abilitățile psihice necesare pentru a fi independent: capacitatea de a iubi, capacitatea de a raționa și capacitatea de activitate productivă. Dar este la fel de posibil ca persoana să înlocuiască acele forțe psihice înnăscute cu o orientare bazată pe a avea, astfel încât capacitatea de a iubi, de a raționa și de a desfășura o activitate productivă să depindă de deținerea acelor obiecte, după care inima tânjește.

Iubirea, rațiunea și activitatea productivă sunt forțe psihice care iau naștere și se dezvoltă doar în măsura în care sunt utilizate; ele nu pot fi consumate, cumpărate sau deținute ca obiecte ale posesiei, ci pot fi doar practicate, exersate, riscate, duse la îndeplinire. Spre deosebire de obiectele posesiei — care se epuizează pe măsură ce sunt folosite —, iubirea, rațiunea și activitatea productivă sporesc atunci când sunt împărtășite cu ceilalți și utilizate.

Orientarea bazată pe a fi înseamnă întotdeauna că scopul cuiva în viață este orientat către propriile forțe psihice. Individul recunoaște și asimilează faptul că ceea ce este necunoscut și ceea ce este neobișnuit în el însuși, precum și în lumea exterioară, sunt caracteristice *propriului sine*. Învățând acest lucru, individul creează o relație mai bună și mai extinsă cu sine și cu mediul său.

În *A avea sau a fi*? Fromm pornește de la observația că orientarea bazată pe a avea, în ziua de astăzi, este un fenomen de masă fundamentat pe realitățile economice și sociale ale unei societăți care are prea mult și care, de aceea, poate cădea pradă tentației de a se lăsa determinată sau definită de faptul de a avea. Imensa pierdere de forțe psihice individuale se regăsește în realitățile

structurale ale economiei, ale organizării muncii și ale vieții sociale din prezent.

Dacă rădăcinile dezvoltării dezastruoase ale individului trebuie căutate în primul rând în mulțimea de oameni, cu determinațiile ei socio-economice, ar trebui să începem cu bazele acestor rădăcini și să înțelegem că individul a fost dintotdeauna o ființă socială. Acesta este motivul pentru care Fromm a înlocuit capitolul despre „Pașii către a fi” cu sugestiile referitoare la schimbarea structurală. Și de aceea eforturile unui individ de a schimba orientarea bazată pe a avea cu o orientare bazată pe a fi pot fi coerente doar dacă acele eforturi modifică totodată structura cadrului individului. În activitatea vocațională, în organizarea muncii proprii, precum și în conștientizarea de sine în context politic și social, valorile directoare ale stilului socio-economic de viață trebuie să se schimbe, astfel încât individul să-și poată experimenta în mod autentic forțele psihice ale rațiunii, iubirii și activității productive, pentru ca acestea să poată spori prin utilizare.

Încercarea noastră de a ajunge la conștientizarea și dezvoltarea de sine, de a obține o perspectivă asupra noastră și asupra lumii noastre, care să corespundă realității interne și externe, este în legătură cu eliberarea stilului nostru socio-economic de viață. Într-adevăr, așa cum spune autorul în *A avea sau a fi?*: „Harta corespunde realității doar în măsura în care *praxisul* vieții este eliberat de contradicții și iraționalitate.”²

În volumul de față, Erich Fromm arată mai întâi falsele căi ale conștientizării de sine, așa cum le-a recunoscut și identificat cu claritate acum mai mulți ani, cu tot patosul unui autodidact. Apoi el propune căile de realizare a conștientizării de sine și ne împărtășește

² *Op. cit.*, p. 175. (N.r.)

pașii către a fi, pe care i-a parcurs el însuși zilnic, acordând o atenție sporită autoanalizei, ca una dintre aplicațiile psihanalizei.

Întrucât această lucrare, disponibilă acum pentru prima dată, nu a fost pregătită pentru publicare de autorul însuși, au fost necesare completări ocazionale în ceea ce privește împărțirea și sistematizarea textului, precum și titlurile capitolelor.

RAINER FUNK
Tübingen (Germania), 1992

PARTEA I

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 vrei, 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 secunde 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 văduvească afirmația de validitatea 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