

ERICH
FROMM

ARTA
DE
A
FI

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

PPT

3
TREI

Arta De A Fi Erich Fromm

1. [Arta De A Fi Erich Fromm](#)

Arta De A Fi

Erich Fromm

CUVANT-INAINTA

Intre anii 1974 si 1976, Erich Fromm, deja in varsta, lucra la manuscrisul cartii sale A avea sau a fi? la resedinta din Locarno, Elvetia; manuscrisul cuprindea mult mai multe capitole decat celeutilizate de fapt in cartea care a fost publicatS in anul 1976. Prezentul volum contine unele dintreaceste capitole nepublicate. Ele trateazS Tn Tntregime despre pasii pe care individul Ti are de parcurs pentru a deprinde „arta de a fi”.

Fromm a inlSturat din manuscrisul dactilografiat capitolele referitoare la „Pasii cStre a fi” cu putin timp inainte de trimiterea cartii in tipar, intrucat credea cS, altminteri, mesajul lucrării sale arputea fi inteles gresit ca fiind acela ca un individ nu are de fScut decat sS caute starea de binespirituals prin constientizarea, dezvoltarea si analiza proprie, fSrS sa schimbe realitbtile economice care produc modul de existentS bazat pe a fi. RSdScinile fenomenului de masS al orientării bazate pe „a avea”, tipice unei societbti imbelsugate care are totul, trebuiau cSutate in realitatile economice, politice si sociale ale societbtii industriale moderne, in special in felul in care aceasta organizeazSmunca, si in modurile ei de productie.

In pofida faptului ca orientarea noastrS, bazata pe a avea, este inradacinata in realitatile structurale ale culturii industriale de astazi, depasirea acestor realitati consta in redescoperireapropriilor puteri psihice, intelectuale si fizice ale omului si in posibilitatile lui de auto deter minare. Acesta este motivul pentru care capitolul referitor la „Pasii catre a fi” este publicat acum. El a fost gandit ca un ghid de constientizare de sine productive.

Unele tendinte recente au clarificat faptul ca realizarea, constientizarea si dezvoltarea de sine inseamna aproape intotdeauna altceva decat sporirea fortelor subiective. Astazi, in cea mai mare parte, narcisismul individual este pur si simplu amplificat, iar incapacitatea de a rationa si de a iubi (ultimele doua facultati fiind, conform lui Fromm, caracteristicile orientarii bazate pe a fi) este consolidata, intrucat prin tehnicile de constientizare de sine se ofera un nou sprijin orientarii bazate pe a avea.

Urmatorul rezumat al unor afirmatii facute in cartea A avea sau a fi? nu doreste sa inlocuiasca

citirea ei, ci, mai curand, sa reaminteasca tuturor celor care au citit-o cele mai importante idei cuprinse in ea.

Erich Fromm a inteles alternativele „a avea” sau „a fi” drept „doua moduri fundamentale de existenta, doua orientari diferite fata de sine si fata de lume, doua tipuri diferite de structuri de caracter a caror predominanta determina totalitatea modului in care o persoana gandeste, simte si actioneaza”. Daca investigam toate modalitatile in care o persoana isi poate orienta viata, ajungem la urmatoarea concluzie: in final, individul isi directioneaza viata fie spre a avea, fie spre a fi.

Ce inseamna faptul ca cineva isi orienteaza in esenta viata spre a avea?

Oricine isi calauzeste viata in functie de a avea se determina pe sine, isi stabileste existenta, sensul vietii si modul de a trai in conformitate cu ceea ce are, cu ce ar putea avea si cu ceea ce ar putea avea mai mult. Aproape ca nu exista vreun lucru care sa nu poata deveni un obiect al posesiei sau al dorintei de a avea: bunuri materiale de toate felurile — case, bani, actiuni la bursa, lucrari de arta, carti, timbre, monede si alte obiecte care, in parte, pot fi stranse cu „pasiunea unui colectionar”.

Si oamenii pot deveni obiectul posesiei sau al dorintei de a avea. Fireste, nu spunem ca cinevadevine posesorul altcuiva, pe care il considera proprietatea sa. Suntem mai „politicosi” in aceasta privinta si preferam sa spunem ca unui individ ii pasa de altii si ca isi asuma responsabilitatea pentru acestia. Dar este bine cunoscut faptul ca cine poarta responsabilitatea altora are si dreptul de a dispune de ei. Astfel, copiii, persoanele invalide, varstnicii, bolnavii si cei care au nevoie de ingrijiri sunt luati in posesie si considerati o parte a sinelui unui individ — si vai de cel bolnav, daca se insanatoseste, sau de copil, daca vrea sa ia singur hotarari! Devine atunci evident faptul ca individul este determinat de modul a avea.

Ca si cand nu ar fi fost suficient ca oamenii pot fi „detinuti in proprietate”, in plus, ne hotaram cursul vietii si prin asumarea sau dobandirea de virtuti si onoruri. Tot ce conteaza pentru noi este sa avem stima, o anumita imagine, sanatate, frumusete si tinerete, iar cand acest lucru nu mai este posibil, atunci vrem cel putin sa posedam „experienta” sau „amintiri”. Unele convingeri de natura politica, ideologica si religioasa pot fi si ele achizitionate ca posesiuni si aparate cu credinta — pana la varsare de sange. Totul ajunge sa depinda de faptul ca un individ este in posesia adevarului sau ca este indreptatit.

Practic, orice poate fi o posesiune, daca iti orientezi viata spre a avea. Problema nu este daca ai sau nu ai ceva, ci mai curand daca inima ta tanjeste dupa ce are sau ce nu are. Si orientarea bazata pe a nu avea este tot o orientare bazata pe a avea. Fromm nu predica ascetismul; orientarea bazata pe „a fi” nu este acelasi lucru cu orientarea bazata pe „a nu avea”. Problema priveste pozitia pe care faptul de a avea sau a nu avea o detine in determinarea scopului in viata si a identitatii individului. Deseori este dificil sa distingii daca posezi ceva in modul existential „a avea” sau, pentru a-1 cita pe Fromm, daca „detii ca si cand nu ai detine”. Totusi, fiecare se poate analiza rapid, intrebandu-se ce anume are valoare pentru el si obtinand in felul acesta o idee despre ce s-ar intampla daca ar pierde ceea ce este important si valoros, asa incat i-ar fugi pamantul

de sub picioare si viata ar deveni astfel fara rost. Daca nu mai poate simti ca este independent sau ca are valoare proprie (intrinseca fiecaruia), dacaviata si munca nu mai inseamna nimic, atunci individul isi duce viata in conformitate cu orientareabazata pe a avea: a avea o vocatie, copii ascultatori, o relatie buna, intuitii profunde, argumente maibune si asa mai departe.

Acela care are o orientare bazata pe a avea foloseste mereu carje, in loc sa se sprijine pe cele doua picioare. El utilizeaza mereu un obiect extern ca sa existe, ca sa fie el insusi, asa cum isi doreste. Este el insusi in masura in care are ceva. Individul decide ca este subiect in functie de detinerea unui

obiect. Este posedat de catre obiecte si, astfel, de catre obiectivul de a le avea.

In acelasi timp, metafora in care carjele tin locul propriilor picioare elucideaza si semnificatiaceleilalte orientari, aceea bazata pe a fi. Asa cum cineva are capacitatea fizica de a fi independent —

care poate fi inlocuita de carje, la nevoie —, tot asa posedea si abilitatile psihice necesare pentru a fi independent: capacitatea de a iubi, capacitatea de a rationa si capacitatea de activitate productive. Darestela fel de posibil ca persoana sa inlocuiasca acele forte psihice innascute cu o orientare bazate pe a avea, astfel incat capacitatea de a iubi, de a rationa si de a desfasura o activitate productive sedepinde de detinerea acelor obiecte, dupe care inima tanjeste.

Iubirea, ratiunea si activitatea productive sunt forte psihice care iau nastere si se dezvolt doar in măsura in care sunt utilizate; ele nu pot fi consumate, cumperate sau detinute ca obiecte ale posesiei, ci pot fi doar practicate, exersate, riscate, duse la indeplinire. Spre deosebire de obiectele posesiei —care se epuizeaza pe măsura ce sunt folosite —, iubirea, ratiunea si activitatea productive sporescatunci cand sunt impertesite cu ceilalti si utilizate.

Orientarea bazate pe a fi inseamna intotdeauna ce scopul cuiva in viate este orientat catre propriile forte psihice. Individul recunoaste si asimileaza faptul ce ceea ce este necunoscut si ceea ce este neobisnuit el insusi, precum si in lumea exterioara, sunt caracteristice propriului sine. Invetand acest lucru, individul creeaza o relatie mai buna si mai extinsa cu sine si cu mediul sau.

In A avea sau a fi? Fromm porneste de la observatia ce orientarea bazate pe a avea, in ziua de astazi, este un fenomen de masa fundamentat pe realitatile economice si sociale ale unei societati care are prea mult si care, de aceea, poate ceda prad tentatiei de a se lasa determinate sau definite de faptul de a avea. Imensa pierdere de forte psihice individuale se regaseste in realitatile structurale ale economiei, ale organizarii muncii si ale vietii sociale din prezent.

Daca redednile dezvoltarii dezastruoase ale individului trebuie ceutate in primul rand in multimea de oameni, cu determinatiile ei socio-economice, ar trebui se incepem cu bazele acestor redednii si se intelegem ce individul a fost dintotdeauna o fiinta sociala. Acesta este motivul pentru care Fromm a inlocuit capitolul despre „Pasii catre a fi” cu sugestiile referitoare la schimbarea structurale. Si de aceea eforturile unui individ de a schimba orientarea bazate pe a avea cu o orientare bazate pe a fi pot fi coerente doar daca acele eforturi modifice totodata structura cadrului individului. In activitatea vocationala, in organizarea muncii proprii, precum si in constientizarea de sine in context politic si social, valorile directe ale stilului socio-economic de viate trebuie se se schimbe, astfel incat individul se-si poate experimenta in mod autentic forte psihice ale ratiunii, iubirii si activitatii productive, pentru ca acestea se poate spori prin utilizare.

Inercarea noastra de a ajunge la constientizarea si dezvoltarea de sine, de a obtine o perspectiva asupra noastra si asupra lumii noastre, care se corespunde realitatii interne si externe, este in legetumcu eliberarea stilului nostru socio-economic de viate. Intr-

adever, asa cum spune autorul in A avea sau a fi?: „Harta corespunde realitatii doar in masura in care praxisul vietii este eliberat de contradictii si irationalitate.”-

In volumul de fata, Erich Fromm arata mai intai falsele cei ale constientizarii de sine, asa cum le-a recunoscut si identificat cu claritate acum mai multi ani, cu tot patosul unui autodidact. Apoi el propune cede de realizare a constientizarii de sine si ne imperteseste pasii cetre a fi, pe care i-aparcurs el insusi zilnic, acordand o atentie sporita autoanalizei, ca una dintre aplicatiile psihanalizei.

Intrucat aceste lucrare, disponibile acum pentru prima data, nu a fost pregetite pentru publicare de autorul insusi, au fost necesare complete ocazionale in ceea ce priveste impertirea sistematizarea textului, precum si titlurile capitolelor.

RAINER FUNKTubingen (Germania), 1992

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

2 Op. cit, p. 175. (N.r.)

PARTEA I

DESPRE ARTA DE A FI

In prima parte a acestei carti am incercat sa descriu natura celor doua moduri de existenta, cel bazat pe a avea si cel bazat pe a fi, precum si consecintele pe care predominant una dintre ele le are asupra starii de bine a omului. Am ajuns la concluzia ca deplina umanizare a omului necesita trecerea de la orientarea centrata pe posesie la orientarea centrata pe activitate, de la egoism si egocentrism la solidaritate si altruism. In partea a doua a cartii, am dorit sa fac unele sugestii practice referitoare la pasii care ar putea fi utili in pregatirea efortului de a ne indrepta spre aceasta umanizare.

Discutia asupra pasilor de urmat in practicarea artei de a fi trebuie sa inceapa cu intrebarea de alcarei raspuns depinde orice practica, si anume: care este scopul vietii? Care este sensul vietii pentru om?

Dar este aceasta o intrebare cu adevarat importanta? Exista vreun motiv pentru a vrea sa traiesti, daca nu am avea un asemenea motiv, oare mai curand n-am trai? Adevarul este ca toate fiintele vii, animale si oameni, vor sa traiasca, iar aceasta dorinta este paralizata doar in anumite circumstante exceptionale, cum ar fi o durere insuportabila, sau (la om) in prezenta unor pasiuni cum ar fi iubirea, ura, mandria, loialitatea, care pot fi mai puternice decat dorinta de a trai. Se pare ca natura — sau, daca vreti, procesul evolutiei — a inzestrat fiecare fiinta vie cu dorinta de a trai si, indiferent de motivele pe care omul crede ca le are, ele sunt numai ganduri secundare prin care isi rationalizeaza acest impuls biologic.

Bineinteles, avem nevoie sa recunoastem ideile teoretice referitoare la evolutie. Meister Eckhart a spus acelasi lucru, intr-un fel mai simplu, poetic:

„Daca il intrebi pe un om simplu:

— De ce il iubesti pe Dumnezeu?, el iti va raspunde:

— Nu stiu... pentru ca este Dumnezeu!

— De ce iubesti adevarul?

— De dragul adevarului.

— De ce iubesti dreptatea?

— De dragul dreptatii.

— De ce iubesti bunatatea?

— De dragul bunatatii.

— Si de ce traiesti?

— Pe onoarea mea, nu stiu... Imi place sa traiesc!”-

Ca vrem sa traim, ca ne place sa traim, acestea sunt realitati care nu au nevoie de nicio explicatie. Dar, daca intrebam cum vrem sa traim — ce dorim de la viata, ce ii da vietii sens pentru noi —atunci, intr-adevar, avem de-a face cu intrebari (care sunt mai mult sau mai putin aceleasi) la care oamenii dau raspunsuri diferite. Unii vor spune ca isi doresc iubire, altii vor alege puterea, altii siguranta, altii placerea simturilor si confortul, altii faima; dar cei mai multi vor fi probabil de acord cu afirmatia ca ceea ce isi doresc este fericirea. Majoritatea filosofilor si teologilor considera ca aceasta este scopul stradanilor umane. Totusi, daca fericirea are continuturi atat de diferite, care se exclud reciproc de cele mai multe ori, asa cum sunt cele mentionate mai sus, ea devine o abstractiune si, astfel, mai curand inutila. Important este sa cercetam ce inseamna termenul „fericire” pentru omul de rand, ca si pentru filosof.

Printre toate acestea concepte diferite de fericire exista o perspectiva impartasita de cei mai multi ganditori: suntem fericiti daca dorintele ne sunt indeplinite sau, altfel spus, daca avem ce vrem. Diferentele dintre perspective constau in raspunsul la intrebarea: „Care sunt acele trebuinte a caror indeplinire ne aduce fericirea?” Ajungem, in felul acesta, la punctul in care intrebarea asupra scopului si sensului vietii ne conduce spre problema naturii trebuintelor umane.

In general, exista doua pozitii contrarii. Prima este aproape general acceptata in ziua de astazi si afirma ca o trebuinta este definita in totalitate subiectiv; reprezinta lupta pentru ceva pe care il dorim suficient de tare, astfel incat sa avem dreptul sa il numim trebuinta — satisfacerea acesteia ne ofera placere. In aceasta definitie, nu se pune problema care este sursa trebuintei. Nu se pune intrebare adica, asa cum este cazul foamei si setei, ea are o radacina fiziologica sau, ca in cazul nevoii de mancare si bauturi

rafinate, de arta sau de gandire teoretica, este vorba despre o trebuinta inradacinata in dezvoltarea sociala si culturala a omului, sau daca este o trebuinta indusa social, asa cum este nevoia de tigari, automobile sau nenumarate gadgeturi, sau, in fine, daca este o nevoie patologica, asa cum este cazul comportamentelor de tipul sado-masochismului.

In aceasta prima perspectiva, nu se pune nici problema efectului pe care il are asupra individului satisfacerea nevoii — daca ii imbogateste viata si contribuie la crestere sau daca il slabeste, il sufoca, ii impiedica dezvoltarea si este autodistructiva. Daca cineva isi indeplineste dorinta ascultand Bach sau isi satisface sadismul controland ori ranind oameni neajutorati, se presupune a fi o chestiune de gust; atata timp cat este ceea ce are nevoie o persoana, fericirea consta in indeplinirea acestor trebuinte. Singurele exceptii care se fac de obicei sunt acele cazuri in care satisfacerea unei nevoi afecteaza sever alti oameni sau utilitatea sociala a persoanei in sine. Astfel, nevoia de a distruge sau nevoia de a lua droguri nu sunt considerate trebuinte care sa-si revendice legitimitatea din faptul ca satisfacerea lor poate produce placere.

Pozitia opusa (sau cea de-a doua) este fundamental diferita. Se focalizeaza pe intrebarea daca o trebuinta duce la cresterea individului si la starea lui de bine sau daca ii impiedica dezvoltarea si il

perturba. Ea vorbeste despre acele nevoi inradacinate in natura umana care duc la crestere sau autoimplinire. In aceasta a doua conceptie, natura pur subiectiva a fericirii este inlocuita de una obiectiva, normativa. Doar indeplinirea dorintelor care sunt in interesul omului conduce la fericire.

In primul caz, spun: „Sunt fericit daca obtin toata placerea pe care o vreau”; in al doilea: „Sunt fericit daca obtin ceea ce trebuie sa vreau, avand in vedere ca vreau sa obtin un optimum de autorealizare”.

Nu este necesar sa scoatem in evidenta faptul ca aceasta ultima versiune este inacceptabila din punctul de vedere al gandirii stiintifice conventionale, pentru ca introduce o norma — adica, o judecata de valoare — in intregul tablou si, drept urmare, pare sa vadauasca afirmatia de validitatea

ei obiectiva. Se naste totusi intrebarea daca nu cumva si o norma poate avea o validitate obiectiva. Oare nu putem vorbi despre o „natura a omului” si, daca este asa, oare nu poate natura obiectiv definibila a omului sa indreptateasca presupunerea ca scopul sau este acelasi cu scopul tuturor fiintelor vii, si anume functionarea perfecta si realizarea deplina a potentialitatilor sale? Nu reiese de aici ca anumite norme due la realizarea acestui scop, in vreme ce altele o impiedica?

Acest lucru este, intr-adevar, bine stiut de orice gradinar. Scopul vietii unei tufe de trandafir este de a fi tot ce-i este inherent, ca potentialitate, tufei de trandafir: ca frunzele ei sa fie bine dezvoltate si floarea sa fie trandafirul perfect care poate iesi din acea samanta. Gradinarul stie ca, pentru a-si atinge scopul, el trebuie sa respecte anumite norme care au fost stabilite empiric. Tufa are nevoie de un anumit tip de sol, o anumita umiditate si temperatura, de soare si umbra. Depinde de gradinar sa asigure aceste lucruri, daca vrea sa aiba trandafiri frumosi. Dar, chiar si fara ajutorul lui, tufa incearca sa isi asigure necesarul optim. Nu poate face nimic in ceea ce priveste umiditatea si solul, dar poate face cate ceva in privinta soarelui si temperaturii, crescand „stramba”, in directia soarelui, daca exista aceasta oportunitate. De ce nu ar fi valabil asta si pentru specia umana?

Chiar daca nu am avea nicio cunoastere teoretica a motivelor aparitiei normelor referitoare la cresterea si functionarea optima a omului, experienta ne-ar spune la fel de multe precum ii spune si gradinarului. Aici se afla motivul pentru care toti marii invatatori ai omenirii au ajuns, in principiu, la aceleasi norme de viata, esenta acestora fiind ca invingerea lacomiei, a iluziilor si a urii, precum

sidobandirea iubirii si compasiunii sunt conditiile vietuirii optime. Faptul ca tragem concluzii dindovezile empirice, chiar daca nu putem explica teoretic dovezile, este o metoda perfect sanatoasa sinicidecum „nestiintifica”, desi idealul omului de stiinta va ramane acela de a descoperi legitatile dinspatele dovezilor empirice.

Aceia care insista ca toate asa-numitele judecati de valoare cu referire la fericirea umana nu aunciun fundament teoretic nu ridica aceeasi obiectie si in privinta unei probleme fiziologice, desi, dinpunct de vedere logic, este acelasi lucru. Despre o persoana care pofteste la dulciuri si prajituri, carese ingrasa si isi pune in pericol sanatatea, nu se afirma: „Daca faptul de a manca reprezinta fericireaei cea mai mare, ea ar trebui sa mearga mai departe si sa nu se lase convinsa, de altii sau de sine, sarenunte la placerea asta”. Aceasta pofta este recunoscuta ca fiind diferita de dorintele normale, tocmaipentru ca dauneaza organismului. Catalogarea nu este considerata subiectiva — sau o judecata devaloare nestiintifica — pentru simplul motiv ca oricine cunoaste legatura dintre supraalimentare si sanatate. Dar, pe de alta parte, toata lumea stie astazi la fel de multe lucruri despre caracterulpatologic si daunator al patimilor irationale, cum ar fi dorinta de faima, putere, posesiuni, razbunare,control, si oricine poate intr-adevar sa clasifice aceste nevoi ca fiind daunatoare, pe baze atateoretice, cat si clinice.

Trebuie sa ne gandim la „boala tipica a managerului”, ulcerul peptic — rezultatul unui mod deviata gresit, la stresul produs de ambitia exacerbata, la dependenta de succes, la lipsa unui nucleupersonal sincer. Exista multe date care tree dincolo de legatura dintre aceste atitudini gresite si boalasomatica. In ultimele decenii, cativa neurologi, cum ar fi C. von Monakow, R.B. Livingston si Heinzvon Foerster, au sugerat faptul ca omul este dotat cu o constiinta „biologica” integrate neurologic, incare se inradacineaza norme cum ar fi cooperarea si solidaritatea, cautarea adevarului si a libertatii.Aceste conceptii se bazeaza pe consideratiile teoriei evolutiei-. Eu insumi am incercat sa demonstrezca principalele norme umane reprezinta conditiile pentru cresterea completa a fiintei

umane, în timp ce multe dorințe pur subiective sunt daunatoare în mod obiectiv-.

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 existentei 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 Iacomiei (în toate formele ei) și de cînstusele 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 cînstusele lacomiei și iluziilor — este inseparabil legată de dezvoltarea optimă a rațiunii, respectiv, rațiunea înțeleasă 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 Iacomie și înălțarea rațiunii este intrinsec necesară. Judecata noastră

funcționează doar până în punctul în care este copleșită de lacomie. Acela care este prizonierul patimilor Rationale pierde capacitatea de a fi obiectiv și se află inevitabil la cheremul patimilor sale; el rationalizează atunci când crede că exprimă adevărul.

Conceptul de eliberare (in 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.

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 fost și mult rău. În primul rând, eliberatorii s-au transformat deseori în noștri spani, care doar mimează 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 ascunde realitatea dependenței sub multedeghizări. (În Uniunea Sovietică, dominația a fost mai fatidică.) 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 desrepetate 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. Dorițele și gândurile cu care aparatul de sugestionare al societății îl umple pe om îl încatusează 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

celorinterioare; trebuie sa se bazeze pe eliberarea omului in sensul clasic, umanist si in sens modern, politic si social. Biserica inca vorbeste in general doar despre eliberarea interioara, iar partidelepolitice, de la liberali pana la comunisti, despre eliberarea exterioara. Istoria a demonstrat culimpezime ca o ideologie fara cealalta face ca omul sa devina dependent si schilod. Singurul telrealist este eliberarea totala, un tel care poate fi numit umanism radical (sau revolutionar).

Asa cum eliberarea a fost distorsionata in societatea industrials, la fel a fost si conceptul deratiune. Inca de la inceputul Renasterii, obiectul principal pe care ratiunea a incercat sa il cuprinda a fost Natura, iar minunile tehnicii au fost fructele noii stiinte. Dar omul insusi a incetat sa mai fie

obiectul studiului, exceptand, mai recent, formele instrainate ale psihologiei, antropologiei si sociologiei. El a fost din ce in ce mai degradat, pana la o simpla unealta in scopuri economice. La mai putin de trei secole dupa Spinoza, Freud a fost primul care a facut ca „omul interior” sa redevinaobiectul stiintei, chiar daca Freud a fost limitat de cadrul Tngust al materialismului burghez.

Chestiunea cruciala este astazi, asa cum o vad eu, daca putem reconstitui conceptul clasic de eliberare interioara si exterioara cu ajutorul ratiunii in cele doua aspecte ale ei, asa cum este aplicatanaturii (stiinta), respectiv omului (constientizarea de sine).

Inainte de a Tncepe sa fac sugestii referitoare la unii pasi pregatitori in Tnvatarea artei de a trai, vreau sa ma asigur ca intentiile mele nu vor fi intelese gresit. Daca cititorul s-a asteptat ca acestcapital sa fie o scurta reteta pentru deprinderea artei de a fi, mai bine se opreste aici. Tot ce doresc —si pot sa fac — este sa ofer sugestii asupra directiei in care cititorul va gasi raspunsuri si sa incerc sale schitez pe unele dintre ele. Singurul lucru care T1 poate recompensa pe cititor pentru incompletitudinea lucrurilor pe care le am de spus este

faptul ca voi vorbi doar despre metodele pe care le-am practicat si experimental eu Tnsumi.

Acest principiu de prezentare presupune ca nu voi incerca, in urmatoarele capitole, sa scriu despre toate si nici macar despre cele mai importante metode ale practicilor pregatitoare. Alte metode, cum ar fi practica yoga sau zen, meditatie concentrata in jurul repetarii unui cuvânt, metodele de relaxare Alexander, Jacobson si Feldenkrais nu sunt abordate. Pentru a scrie sistematic despre toate metodele ar fi nevoie de cel puțin un volum in sine si, pe langa aceasta, nu as fi capabil sa scriu un asemenea compendiu, pentru ca eu cred ca nu poti scrie despre experience prin care nu ai trecut.

Intr-adevar, as putea incheia aici acest capitol spunand: cititi scrierile Maestrilor Vietii, invatati sa intelegeti adevarata semnificatie a cuvintelor lor, formati-va propria convingere despre ce vreti sa faceti cu viata voastra si depasiti ideea naiva ca nu aveti nevoie de niciun maestru, de niciun ghid, de niciun model, ca puteti gasi intr-o viata tot ceea ce marile minti ale omenirii au descoperit in multemii de ani — fiecare dintre ele cladind cu pietrele si schitele pe care predecesorii le-au lasat lor. Asa cum spunea unul dintre cei mai mari Maestri ai Vietii — Meister Eckhart: „Cum poate cineva sa traiasca fara sa fie instruit in arta vietii si a mortii?”

Totusi, nu o sa termin cartea aici, ci voi incerca sa prezint intr-o forma simpla cateva idei pe care le-am aflat studiindu-i pe marii maestri.

Chiar inainte de a lua in considerare cativa dintre pasii utili, trebuie sa fim constienti de principalele obstacole care ne stau in cale. Daca nu suntem constienti de ceea ce trebuie sa evitam, toate eforturile ne vor fi in zadar.

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

4 Pentru discutii 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).

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.

PARTEA AII-A

MAREA IMPOSTURA

Poate cel mai dificil obstacol în calea deprinderii artei de a trăi este ceea ce am numi „marea impostură”. Ea nu se restrânge la domeniul iluminării umane; dimpotrivă, aceasta din urmă nu este decât una dintre manifestările marii imposturi răspândite în toate sferele societății noastre. Fenomenul cum ar fi produsele cu învechire planificată, produsele excesiv de scumpe sau inutile, dacă nu chiar daunătoare cumpărătorului, publicitatea, care este un amestec de puțin adevăr și multă minciună, sau multe alte fenomene sociale sunt parte din marele fals — iar legea pedepsește doar formele cele mai drăstice. Vorbind despre marfuri, valoarea lor reală este ascunsă de valoarea pe care o sugerează publicitatea, de numele și renumele producătorilor lor. Cum ar putea fi altfel într-un sistem al cărui principiu de bază este acela că producția este condusă de interesul pentru un profit maxim, și nu de interesul pentru o utilitate maximă a produsului pentru ființele umane?

Marea impostură din sfera politică a devenit mai vizibilă în vremuri recente prin intermediul afacerii Watergate și al războiului din Vietnam, cu declarații neadevărate despre „victoria apropiată” sau falsurile directe (cum au fost rapoartele false despre unele

atacuri aeriene). Totusi, numai varful aisbergului imposturii politice a fost expus.

In sferele artelor si literaturii, impostura este de asemenea necontrolata. Publicul, chiar si publicul educat, si-a pierdut in mare masura capacitatea de a recunoaste diferenta dintre ceea ce este autentic si ceea ce este fals. Acest defect este cauzat de mai multi factori. Primul este orientarea pur cerebrala a celor mai multi oameni. Ei citesc sau asculta doar cuvinte si concepte intelectuale si nu asculta „cu a treia ureche”, cea pentru verificarea autenticitatii autorului. Pentru a da un exemplu: in literatura despre budismul zen exista scriitori ca D.T. Suzuki, a caror autenticitate este mai presus de indoiala; el vorbeste despre ce a trait. Insa realitatea acestei autenticitati face cartile lui deseori dificil de citit, intrucat a nu oferi raspunsuri satisfacatoare rational tine de insasi esenta zenului. Exista alte carti care par a infatisa corect ideile zen, dar ai caror autori sunt doar niste teoreticieni cu o experienta redusa. Cartile lor sunt mai usor de inteles, dar ele nu transmit calitatea esentiala a zenului. Totusi, eu am constatat ca cei mai multi oameni care pretind ca au un interes serios pentru zen nu au observat diferenta decisiva, in ceea ce priveste calitatea, dintre Suzuki si altii.

Celalalt motiv al dificultatii noastre de a judeca diferenta dintre autentic si impostura rezida in atractia hipnotica exercitata de putere si faima. Daca numele cuiva sau titlul unei carti devine renumit datorita unei reclame abile, persoanele obisnuite vor fi gata sa creada ceea ce pretinde cartea. Acest proces este ajutat din plin de catre un alt factor: intr-o societate complet comercializata, in care

vandabilitatea si profitul optim constituie valorile esentiale si in care fiecare individ se considera un „capital” pe care trebuie sa-l investeasca pe piata, in scopul unui profit maxim (succes), valoarea interioara a omului conteaza la fel de putin ca cea a unei paste de dinti sau a unui medicament. Faptul ca este bun, inteligent, productiv, curajos nu conteaza prea mult, daca aceste calitati nu i-au folosit in obtinerea succesului. Pe de alta parte, daca este doar

mediocru ca persoana, scriitor, artist sau oricealtceva, dar este un individ narcisic, agresiv, betiv si obscen, aflat mereu pe prima pagina a ziarelor, va deveni imediat — cu oarece talent — unui dintre „artistii sau scriitorii de top” ai zilei. Desigur, nuva fi implicat doar el: dealerii de arta, agentii literari, oamenii din PR, editorii, toti au interese financiare legate de succesul lui. El este „fabricat” de ei si, odata ce a devenit un scriitor, pictor, cantaret promo vat la nivel national, odata ce a devenit o „celebritate”, el este deja mare — asa cum este detergentul cel mai bun, al carui nume nu te poti Impiedica sa nu ti-l amintesti, daca esti un telespectator fidel. Desigur, falsul si fraudau sunt nimic nou; au existat dintotdeauna. Dar probabil ca nu a existat nicio alta perioada in care faptul de a te afla in vizorul public sa aiba o asemenea importanta exclusiva.

Cu ultimele exemple, ajungem in acea zona a marii imposturi care este cea mai semnificativa in contextul prezentei carti: impostura in domeniul mantuirii omului, al starii lui de bine, al cresterii

interioare si fericirii.

Trebuie sa recunosc faptul ca am ezitat mult inainte de a scrie acest capitol si am fost chiar tentat sa il las deoparte dupa ce l-am scris. Motivul acestei ezitari este ca aproape nu mai exista cuvinte in acest domeniu care sa nu fi fost comercializate, corupte sau altfel maltratate. Cuvinte cum sunt „crestere umana” sau „potential de crestere”, „actualizare de sine”, „traire versus gandire”, „aici si acum” si multe altele au fost devalorizate de diferiti scriitori sau diferite grupari si chiar folosite in textele publicitare. Nu ar trebui sa ma terna cititorul va face legatura intre anumite idei despre care scriu eu si altele, care au semnificatia opusa, doar pentru ca sunt exprimate prin aceleasi cuvinte? Nuar fi mai potrivit sa ma opresc sa mai scriu ceva in domeniul asta sau sa folosesc simboluri matematice, definite intr-o lista separata? Il rog pe cititor sa fie constient de faptul ca niciun cuvnt, insine, nu are o realitate proprie, ci doar in termenii contextului in care este utilizat, in termenii intentiilor si caracterului celui care il utilizeaza. Daca este citit intr-o modalitate

unidimensională, fără perspectiva adâncirii, cuvântul mai curând ascunde ideea, decât o comunică.

Înainte de a începe fie și o scurtă schiță, vreau să declar că, vorbind despre impostură, nu doresc să insinuez că liderii și practicienii din cadrul diverselor mișcări sunt în mod conștient necinstiți sau intenționează să înșele publicul. Deși există unele cazuri în care aceste lucruri sunt valabile, părerea mea este că mulți intenționează să facă bine și cred în utilitatea marfurilor lor spirituale. Totuși, nu există doar impostură conștientă și intenționată; mult mai periculoasă la nivel social este escrocheria în care cei care o realizează cred sincer, fie că este vorba despre planificarea unui război sau oferirea căii spre fericire. Într-adevăr, anumite lucruri trebuie spuse, chiar cu riscul de a se crede despre mine că atac personal oameni bine intenționați.

De fapt, există prea puține motive pentru atacuri personale, din moment ce acești comercianți ai mântuirii nu fac decât să satisfacă o cerere larg răspândită. Cum ar putea fi altfel? Oamenii sunt derutați și nesiguri, ei caută răspunsuri care să îi ghideze spre bucurie, liniște, autocunoaștere, mântuire — dar ei mai cer și ca toate acestea să fie ușor de învățat, să necesite puțin sau chiar niciun efort și ca rezultatele să fie obținute rapid.

În anii 1920 și 1930 a luat naștere o nouă mișcare, construită pe interesul autentic al unui mic număr de oameni pentru ideile noi și până atunci nepopulare. Aceste idei erau organizate în jurul a două probleme centrale: eliberarea corpului și eliberarea minții din catusele cu care le legase și

deformase viața convențională.

Prima tendință a avut două surse: una dintre ele a fost psihanalitica. Georg Groddek a fost

primul care a utilizat masajul pentru a destinde corpul și a ajuta astfel pacientul să scape de tensiuni și refuzuri. Wilhelm Reich a pasit

pe aceeasi cale, mai sistematic si cu o mai mare constientizare teoretica a ceea ce facea: demersul sau urmarea incetarea rezistentei care apara refulatul prinschimbarea posturii corporale contractate si deformat, care functioneaza ca un mijloc de preventie contra depresiei. Munca lui Reich se baza pe diferite metode de constientizare corporala care isi aveau izvorul in activitatea Elsei Gindler din anii 1920.

A doua tendinta, eliberarea mintii, se centra in cea mai mare parte pe ideile orientale, in special pe anumite forme de yoga, budism zen si meditatie budista. Toate ideile si metodele, de care erau interesati doar cativa oameni, sunt autentice si importante si au fost de foarte mare ajutor unor persoane care nu se asteptau sa gaseasca o scurtatura usoara spre mantuire.

In anii 1950 si 1960, un numar mult mai mare de oameni cautau noi cai spre fericire si a inceput sa se formeze o piata de masa. In special California a fost un sol rodnic pentru amestecarea unor metode legitime, cum sunt unele dintre cele mentionate, cu metode ieftine in care sensibilitatea, bucuria, intuitia profunda, autocunoasterea, afectivitatea extinsa si relaxarea erau promise in cadrul unor cursuri scurte, intr-un soi de program spiritual tip bufet suedez. Astazi, nu lipseste nimic din acest program: poti sa ai antrenamentul sensibilitatii, terapie de grup, zen, tai chi chuan, aproape toate exista sub soare, intr-un mediu placut si impreuna cu altii care sufera din cauza acelorasi dificultati: lipsa de contact autentic si de simtire autentica. De la studenti la directori executivi, fiecare gaseste ceea ce vrea, cu efort minim.

In cazul anumitor feluri de bufet suedez, cum ar fi „constientizarea senzoriala”, nu este nimic in neregula cu invataturile, iar singura mea critica se indreapta spre atmosfera in care sunt predate. Inalte abordari, impostura se afla in superficialitatea invataturii, in special cand pretinde ca se bazeaza pe iluminarea marilor maestri. Dar probabil cea mai mare impostura este ca se promite — explicit sau implicit — o mare schimbare a personalitatii, in timp ce se ofera o

ameliorare de moment simptomelor sau, in cel mai bun caz, stimularea energiei si o oarecare relaxare. In esenta, acestem metode sunt mijloace de a te simti mai bine si a te adapta mai bine societatii, fara nicio schimbare fundamentala de caracter.

Aceasta miscare californiana, totusi, este insignifianta in comparatie cu productia de masa abundenta a spirituale organizata de catre si in jurul acelor „guru” indieni. Cel mai uimitor succes a fost acela al miscarii numite Meditatie Transcendentală (M.T.), al carui lider este indianul Maharishi Mahesh Yogi. Acest guru a exploatat o idee traditionala indiana foarte veche, aceea a meditatiei mantra — o mantra este, de obicei, un cuvânt din scriptura hindusa, despre care se crede ca are o semnificatie speciala (cum este „Om” in Upanisade), daca te concentrezi asupra lui. Aceasta concentrare are ca efect relaxarea si scaderea tensiunii, precum si starea de bine care insoteste relaxarea. M.T. poate fi practicata fara denaturari folosind cuvinte din limba materna, cum ar fi „liniste”, „iubire”, „unu”, „pace” sau oricare alt cuvânt ce pare potrivit. Daca este practicata cu regularitate intr-o pozitie relaxata, cu ochii inchisi, cate douazeci de minute, aceasta tehnica are aparent un efect pronuntat de liniste, relaxare si sporire a energiei. (Cum eu nu am practicat-o pana acum, ma bazez doar pe relatarile credibile ale acelor care o practica.) -

Maharishi nu a inventat aceasta metoda, dar a inventat modul in care poate fi ambalata si scoasa pe piata. In primul rand, el vinde mantrile sustinand ca, pentru fiecare persoana, este aleasa acea mantra care se potriveste individualitatii clientului. (Chiar daca ar exista astfel de corelatii intre anumite mantrile si anumite persoane, niciunul dintre mii de invatatori care ii introduc pe novici in acest secret nu ar putea cunoaste suficiente lucruri despre individualitatea noului client, pentru a face alegerea corecta.) Ideea unei mantrii personalizate este baza vanzarii acestora, contra unei sume deloc neglijabile, unui nou-venit. „Dorintele personale ale individului sunt luate in considerare, iar posibilitatea de indeplinire lor este confirmata de invatator.” - Ce promisiune! Orice dorinta poate fi

indeplinita, cu conditia sa practici M.T.

Dupa audierea a doua prelegeri introductive, novicele are un interviu cu invatatorul; apoi, intr-omica ceremonie, isi primeste mantra personala si instructiuni sa nu o pronunte niciodata cu voce tare nici lui insusi, nici altcuiva. El trebuie sa semneze o declaratie ca nu va preda niciodata aceastametoda altora (evident, pentru pastrarea monopolului intact). Noul aderent are dreptul ca progresul saTi fie verificat in fiecare an de catre maestrul care l-a initiat, desi, asa cum inteleg eu, aceasta este o procedura scurta, de rutina.

Miscarea are acum sute de mii de aderenti practicanti, In principal in Statele Unite, dar numarul lor este in crestere si in unele tari europene. Promisiunea pe care o face M.T., pe langa indeplinirea oricarei dorinte personale, aceea ca practicarea ei nu va necesita niciun efort, asigura, in acelasi timp, dupa cum se spune, o viata de succes si plina de semnificatie. Succesul si cresterea interioara merg impreuna, Cezar si Dumnezeu s-au reconciliat, cu cat cresti spiritual, cu atat mai mult succes vei avea si in afaceri. Intr-adevar, miscarea in sine — publicitatea ei, limbajul ei vag si de multe ori farainteles, referirile ei la cateva idei respectabile, cultul unui lider zambitor — a adoptat toate caracteristicile marilor afaceri.

Existenta si popularitatea miscarii sunt la fel de putin surprinzatoare ca si cele ale unor medicamente patentate. Surprinzator este faptul ca printre aderenti si practicanti se afla, asa cum sti din experienta proprie, oameni de o integritate incontestabila, de o inteligenta superioara si cu o profunda intuitie psihologica. Trebuie sa recunosc faptul ca sunt foarte derutat de acest lucru. Cu siguranta, reactia lor pozitiva este datorata efectului relaxant si energizant al exercitiilor de meditatie. Dar ceea ce este atat de derutant este ca ei nu sunt dezgustati de limbajul neclar, de PR-ul brut, de promisiunile exagerate, de comercializarea afacerii mantuirii, precum si de motivul pentru care ei mentin legatura cu M.T., in loc sa aleaga alta tehnica, nemistificatoare, cum sunt cele pe care le-am mentionat anterior. Oare spiritul marilor afaceri si metodele lor de vanzare au

inaintat deja atat denavalnic, incat trebuie sa le acceptam si in domeniul dezvoltarii spirituale individual?

In ciuda efectului favorabil al meditatiei mantra, in opinia mea, ea dauneaza adeptilor ei. Pentru a putea evalua aceste daune, trebuie sa trecem dincolo de actul izolat al meditatiei mantra si sa vedem intregul tesut din care face ea parte: individul sustine un cult idolatrizant si astfel isi micsoareza independenta, el sprijina trasatura dezumanizanta a culturii noastre — comercializarea tuturor valorilor — ca si spiritul falsitatii PR-ului, doctrina lipsei de efort si pervertirea, printr-o impachetare abila, a valorilor traditionale, cum sunt auto cunoasterea, bucuria, starea de bine. Drept rezultat, mintea oamenilor devine confuza si se umple cu noi iluzii, care se adauga celor existente deja si de care ei ar trebui sa scape.

Exista si un alt pericol la miscarile precum M.T. Ea este utilizata de multi oameni care doresc cu adevarat sa realizeze o schimbare interioara si sa gaseasca un nou inteles al vietii si, prin frazeologia ei, M.T. sustine astfel de dorinte. Dar, de fapt, in cel mai bun caz, ea este doar o metoda de relaxare, care poate fi comparata cu Hatha Yoga sau cu onestul antrenament autogen al regretatului profesor I. H. Schultz, care au ajutat multi oameni sa atinga stari de relaxare innoitoare si energizante. O astfel de relaxare, desi dezirabila, nu are nimic de-a face cu o trecere umana fundamentala de la egocentrism la libertatea interioara. Trebuie sa admitem, este utila unei persoane egocentrice la fel cum este si unei persoane care si-a redus mult structura bazata pe a avea, dar, pretinzand ca este mai mult decat o relaxare de moment, M.T. blocheaza dezvoltarea multor oameni care ar fi cautat o cale reala de eliberare, daca nu ar fi crezut ca au gasit-o in Meditatie Transcendentala.

In ultima vreme, miscarea s-a gandit sa-i atraga si sa-i incorporeze si pe cei care sunt interesati nu numai de ei insisi, ci de intreaga umanitate. Dupa sapte zile de tacere, Maharishi a anuntat pe data de 8 ianuarie 1972 un „Plan Mondial” in fata a 2 000 de noi invatatori ai

„Stiintei InteligenteiCreatoare” aflati pe insula Mallorca. Acest Plan Mondial se realizeaza prin construirea a 3 500 de

„Centre ale Planului Mondial”, cate un centru pentru fiecare un milion de oameni. Un centru va forma cate 1 000 de Inventatori ai Stiintei Inteligentei Creatoare, astfel incat, in final, la fiecare o mie de oameni oriunde in lume va exista cate un maestru. Planul Mondial are sapte scopuri, printre care: „imbunatatirea realizarilor guvernelor” si „abolirea vechilor probleme ale infractiunilor si al altor comportamentelor care aduc nenorociri”. Pentru indeplinirea celor sapte scopuri exista sapte directii. Rezumand, Maharishi a declarat: „Vom considera ca am reusit doar atunci cand problemele lumii de azi vor scadea semnificativ si vor fi pana la urma inlaturate si cand autoritatile responsabile cu educatia din fiecare tara vor fi capabile sa formeze cetateni complet dezvoltati”.²

Aceste planuri pentru salvarea lumii au nevoie oare de vreun comentariu pentru a demonstra lipsa oricarei idei care sa treaca dincolo de niste vulgare strategii de vanzare obisnuite?

Succesul M.T. a dat nastere la intreprinderi similare. O astfel de intreprindere a fost descrisa in Newsweek (17 februarie 1975). Inventatorul ei, nascut Jack Rosenberg, acum Werner (de la Wernherr von Braun) Erhard (de la fostul cancelar german Ludwig Erhard) a fondat Erhard Seminar Training (EST). In EST el a impachetat experientele „lui” cu yoga, zen, antrenamentul sensibilitatii si grupuri

de intalnire intr-o noua unitate care dureaza doua sesiuni de cate un weekend si se vinde cu 250 de

dolari. Conform raportului pe anul 1975, au fost deja procesati 6 000 de candidati ai mantuirii, cu un mare profit pentru EST. In comparatie cu M.T., profitul este foarte mic, dar totusi arata ca pana acum nu numai un indian, ci si un specialist in motivare personala dintr-o suburbie a orasului Philadelphiaa putut pune pe picioare o afacere.

Am acordat un spatiu atat de extins acestor miscari, intrucat cred ca aici exista o lectie importanta de invatat. Baza oricarei incercari de autotransformare este constientizarea mereucrescanda a realitatii, impreuna cu pierderea iluziilor. Iluziile contamineaza chiar si invatatura care suna cel mai frumos si o fac otravitoare. Nu ma refer aici la posibilele erori ale invataturilor. Invataturile lui Buddha nu sunt contaminate, pentru ca nu credem ca transmigratia exista, nici textul biblic nu este contaminat pentru ca difera de cunoasterea mai realista a istoriei planetei si a evolutiei omului. Exista totusi neadevaruri intrinseci si inselatorii care contamineaza invatatura, cum ar fi faptul de a fagadui ca pot fi obtinute rezultate importante fara niciun efort, sau ca dorinta de faima poate merge impreuna cu lipsa de egoism, sau ca metodele de sugestie in masa sunt compatibile cu independenta.

Sa fii naiv si usor de inselat este de neacceptat astazi, cand neadevarurile raspandite pot duce la catastrofa, tocmai pentru ca ii fac pe oameni sa fie orbi in fata pericolelor si posibilitatilor reale.

„Realistii” cred despre cei care se straduiesc sa fie buni ca acestia sunt bine intentionati, dar sunt naivi, plini de iluzii — pe scurt, prosti. Si nu se insala complet. Multi dintre cei care detesta violenta, ura si egoismul sunt naivi. Au nevoie sa creada in „bunatatea” innascuta a oamenilor, pentru a-si sustine aceasta credinta. Increderea lor nu este suficient de puternica pentru a crede in posibilitatile fertile ale omului fara sa inchida ochii in fata urateniei si viciilor indivizilor si grupurilor. Catavreme ei fac asa, incercarile de a obtine o stare optima de bine sunt sortite esecului; orice dezamagire majora ii va convinge ca gresesc sau ii va duce la depresie, pentru ca nu mai stiu atunci ce sa creada.

Increderea in viata, in sine insusi, in ceilalti trebuie sa fie cladita pe stanca dura a realismului; adica, pe capacitatea de a vedea raul acolo unde exista, de a vedea inselatoria, distructivitatea si egoismul nu numai cand sunt evidente, ci si in numeroasele lor deghizari si rationalizari. Intr-adevar, increderea, iubirea si speranta trebuie sa

mearga impreuna cu pasiunea atat de puternica de a vedea realitatea in toata goliciunea ei, incat cineva din afara ar fi inclinat sa numeasca aceasta atitudine „cinism”. Si este cinica, atunci cand intelegem prin ea refuzul de a fi dusi de nas de minciunile dulcisi plauzibile care acopera aproape tot ceea ce este spus si crezut. Dar acest fel de „cinism” nu este cinism; este o critica fara compromisuri, un refuz de a face jocul unui sistem cladit pe inselatorie. Meister Eckhart a exprimat acest lucru succint, atunci cand a spus despre „cel simplu” (caruia ii

predica Iisus): „El nu Tnsala, dar nici nu este mselat.”—

Intr-adevar, nici Buddha, nici Profetii, nici Iisus sau Eckhart, nici Spinoza, Marx sau Schweitzernu au fost niste oameni slabi. Dimpotriva, erau niste realisti hotarati si cei mai multi dintre ei au fost persecutati si calomniati nu pentru ca au predicat virtutea, ci pentru ca spuneau adevarul. Ei nu au respectat puterea, titurile sau faima si au spus ca imparatul era gol; si au spus ca puterea Ti poate omori pe cei „adevarat-graitori”.

7 Dr. Herbert Benson, seful sectiei de cardiologie de la Spitalul Beth Israel din Boston, relateaza o remarcabila scadere a tensiunii arteriale la pacientii hipertensivi (Newsweek, 5 mai 1975).

8 Transcendental Meditation (Maharishi International University Press, martie 1974; sublinierea autorului).

9 Ibid.

10 Predica XXX, „Christ Sat in the Temple and Taught”, The Works of Master Eckhart, tr. Evans (sublinierea autorului).

Trivialitate

Printre obstacolele in calea deprinderii artei de a fi se afla si acesta: complacerea in vulgaritati, trivialitati.

Ce inseamna trivial? Literal, inseamna „banalitate” (din lat. tri-via = punctul in care se intalnesc trei drumuri); de obicei, denota superficialitatea, platitudinea, lipsa de abilitati sau de calitati morale. Poti defini vulgaritatea si ca o atitudine a celui preocupat doar de aparenta lucrurilor, nu de cauzelelor sau straturile mai adanci: ca o atitudine ce nu face distinctia intre esential si neesential, sau una care are tendinta sa inverseze cele doua atribute. Mai putem spune ca trivialitatea decurge din lipsa de insuflire, lipsa de receptivitate, din faptul de a te simti mort sau din orice preocupare care nu este legata de principala sarcina a omului: sa fie pe deplin nascut.

Buddha a definit vulgaritatile, flecareala, in acest ultim sens. El a spus:

„Daca mintea unui calugar inclina spre vorba, el ar trebui sa gandeasca astfel: «Nu ma voi da la acelui fel de vorbărie vulgara, lumeasca si neprofitabila; aceasta nu duce la detasare, disparitia pasiunilor, calmare, liniste, cunoastere directa, iluminare, Nirvana; adica nu voi tine socoteala regilor, hotilor, ministrilor, armatelor, foametei si razboiului; nu voi palavragi despre mancare, bautura, haine si case; despre petreceri, parfumuri, rude, masini, sate, orase si tari; despre femei si vin, barfa strazii, vorbe despre stramosi, diverse fleacuri, povesti despre originea lumii si a oceanului, despre lucrurile care sunt asa sau altfel si altele asemenea.» Astfel, el va avea o intelegere limpede.

«Ci discutii despre ceea ce ne ajuta sa ducem o viata austera, folositoare pentru limpezirea mintii, care duce la detasare completa, disparitia pasiunilor, calmare, linistire, cunoastere directa, iluminare si Nirvana; acestea sunt discutii despre cumpatare, multumire, solitudine, izolare, folosirea energiei, virtute, concentrare, intelegere, izbavire, despre cunoastere si

viziunea conferita de izbavire — In astfel de discutii ma voi angaja.» Astfel, el va avea o intelegere limpede.”—

Unele dintre exemplele citate ca fiind vorbarie goala, cum ar fi problema originii lumii, pot servi pentru astfel de discuții cuiva care nu este budist, sau chiar un budist ar putea spune că discuțiile despre foamete, dacă sunt serioase și cu intenția de a ajuta, nu au fost niciodată considerate vulgare de Buddha. Oricum va fi fost, întreaga listă, în îndrăzneata recapitulare a subiectelor, dintre care unele sunt sacre pentru unii oameni, iar altele dragi multora, este foarte impresionantă, întrucât sugerează mult din savoarea banalității. Ne aminteste de felul în care miliarde de conversații au avut loc în acești ani despre inflație, Vietnam, Orientul Apropiat, Watergate, alegeri etc. și cât de rar aceste discuții au trecut dincolo de ceea ce este evident — punctul de vedere strict partizan — și au ajuns la rădăcinile și cauzele fenomenelor care sunt discutate. Ai putea fi inclinat să crezi că cei mai mulți oameni au nevoie de războaie, fărâșeli, scandaluri și chiar bob pentru a avea despre ce să vorbească, adică pentru a avea un motiv de a comunica unii cu alții, chiar dacă la nivel de banalități. Într-adevăr, atunci când ființele umane sunt transformate în marfuri, cum poate fi conversația lor

altfel decât vulgară? Oare marfurile de pe piață, dacă ar putea vorbi, n-ar vorbi despre clienți, comportamentul personalului din vânzări, propriile lor speranțe de a avea prețuri mari și de a măgălii lor când ar deveni clar că nu vor fi vândute?

Probabil cea mai comună discuție este nevoia de a vorbi despre sine; de altfel, interminabilele subiecte despre sănătate și boli, copii, călătorii, succese, ce a făcut unul sau altul și nenumăratele lucruri zilnice care par importante. Din moment ce nu poți vorbi tot timpul despre tine fără să fii considerat plictisitor, trebuie să dai în schimbul acestui privilegiu disponibilitatea de a fi gata să ascuți pe ceilalți vorbind despre ei. Întâlnirile sociale private ale indivizilor (și, deseori, chiar și întâlnirile asociațiilor și grupurilor de tot felul) sunt mici piețe în care indivizii schimbă nevoia de a vorbi despre sine și nevoia de a

fi ascultat cu nevoia celorlalti de a li se oferi aceeaasi oportunitate. Ceimai multi oameni respecta acest aranjament al schimbului; cei care nu o fac si vor sa vorbeasca maimult despre ei, decat sa asculte, sunt „tradatori”, li se poarta pica si trebuie sa isi aleaga o companieinferioara pentru a fi tolerati.

E greu de evaluat la adevarata ei dimensiune nevoia oamenilor de a vorbi despre ei si de a fi ascultati. Daca aceasta nevoie ar exista doar la persoanele foarte narcisice, care sunt pline doar de ele, ar fi usor de inteles. Dar ea exista si la oamenii obisnuiti, din motive inerente culturii noastre. Omul modern este un om de masa, el este „socializat” in cel mai Tnalt grad, dar este foarte singur.

David Riesman a exprimat foarte impresionant acest fenomen in titlul cartii sale The Lonely Crowd (Multimea singuratica) aparuta in 1961 (New York: Free Press). Omul modern s-a instrainat de ceilalti si se confrunta cu urmatoarea dilema: ii este frica de contactul apropiat cu celalalt si la fel de frica sa fie singur si sa nu aiba niciun contact. Oare functia discutiilor despre lucruri marunte sa fie aceea de a raspunde la intrebarea: „Cum sa raman singur fara sa fiu un insingurat?”

Vorbirea devine o dependenta. „Cat timp vorbesc, stiu ca exist; ca nu sunt un nimeni, ca am trecut, un loc de munca, o familie. Si vorbind despre toate astea ma afirm pe mine insumi. Totusi, am nevoie ca cineva sa asculte; daca as vorbi doar pentru mine, as innebuni.” Ascultatorul creeaza iluzia unui dialog, cand in realitate este doar un monolog.

Pe de alta parte, compania proasta nu inseamna doar compania unor oameni vulgari, ci aceea a unor oameni rai, sadici, distructivi si ostili vietii. Dar ne-am putea intrea: oare compania oamenilor rai este periculoasa, daca ei nu incearca sa faca rau intr-un fel sau altul?

Pentru a raspunde la aceasta intrebare este necesar sa recunoastem existenta unei legi a relatiilor umane: Nu exista niciun contact intre doua fiinte umane care sa nu le afecteze pe amandoua.

Nicio intalnire, nicio discutie dintre doi oameni — cu exceptia, poate, a unei discutii intamplatoare, nu ii lasa neschimbati — chiar daca schimbarea poate fi atat de mica, incat sa nu poata fi recunoscuta decat prin efectul ei cumulativ, atunci cand astfel de intalniri sunt frecvente.

Chiar si o intalnire intamplatoare poate avea un impact considerabil. Cine nu a fost macar o data in viata lui atins de bunatatea de pe fata unei persoane pe care a vazut-o doar un minut si cu care nu avorbit niciodata? Cine nu a trait oroarea pe care o figura cu adevarat diabolica a produs-o in el, chiar daca nu a fost confruntat cu ea decat o clipa? Multi isi vor aminti asemenea figuri si efectele pe care acestea le-au avut asupra lor o perioada lunga de timp sau chiar toata viata lor. Cine, dupa ce a fost impreuna cu o anumita persoana, nu s-a simtit mai inveselit, mai viu, intr-o dispozitie mai buna sau, in unele cazuri, n-a capatat mai mult curaj si noi intuitii launtrice, chiar si atunci cand continutul conversatiei nu era raspunzator pentru aceasta schimbare? Pe de alta parte, multi au avut sentimentul, dupa ce au fost o vreme alaturi de altii, ca sunt deprimati, obositi, lipsiti de speranta, dar nu au putut gasi ca subiectul conversatiei era responsabil de reactia lor. Nu vorbesc aici despre influenta persoanelor pe care le iubim, le admiram, de care ne temem etc.; in mod evident, acestea pot avea o influenta majora prin ceea ce spun sau prin felul in care se poarta cu o persoana ce se afla sub vrajalor. Eu vorbesc despre influenta unor persoane asupra celor care nu sunt legati de ele intr-un mod

special.

Toate aceste considerate duc la concluzia ca este de dorit evitarea companiilor vulgare si nepotrivite, cu exceptia cazului in care ne putem impune pe deplin si astfel sa il facem pe celalalt sa se indoiasca de propria pozitie.

In masura in care nu putem evita compania nepotrivita, nu trebuie sa ne inselam: trebuie sa vedem nesinceritatea in spatele mastii

prieteniei, narcisismul în spatele farmecului. Nu trebuie să ne purtăm ca și când am fi duși de nas de aparenta înșelătoare a celuilalt — pentru a evita să fim obligați în sine la lipsa de onestitate. Nu trebuie să vorbim cu el despre ce vedem, dar nici nu trebuie să încercăm să îl convingem că suntem orbi. Marele filosof evreu al secolului al X-lea Moise Maimonide, recunoscând efectul unei companii nepotrivite, a făcut o propunere drastică: „Dacă trăiești într-o țară ai cărei locuitori sunt răi, evita-le compania. Dacă încearcă să te forțeze să te asociezi cu ei, părăsește țara, chiar dacă asta înseamnă să mergi în desert”.

Dacă ceilalți oameni nu îți înțeleg comportamentul — ce dacă? Pretentia lor că noi să facem doar ce înțeleg ei este o încercare de a ne dicta cum să facem. Dacă asta înseamnă să fii „asocial” sau „irational” în ochii lor, atunci așa să fie. De cele mai multe ori, ei ne învidiază libertatea și curajul de a fi noi înșine. Nu datorăm nimănui vreo explicație și nu dăm nimănui socoteală, câtă vreme faptele noastre nu îi rănesc sau nu le încalcă drepturile celorlalți. Câte vieti nu au fost ruinate de această nevoie de a „da explicații”, ceea ce implică de obicei faptul că explicația să fie „înțeleasă”, adică aprobată? Lăsa-ți faptele să fie judecate și, pornind de la fapte, intențiile tale reale, dar să știi că un om liber nu datorează explicații decât lui însuși — judecății și conștiinței lui — și doar acelor câțiva oameni care ar putea avea un motiv justificat pentru a cere o explicație.

H Mayshima-Nikaya, 122, citat în Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (New York: Samuel Weiser, 1973), p. 172.

„fără efort, fără durere”

O altă barieră în deprinderea artei de a fi este doctrina „fără efort, fără durere”. Oamenii sunt convinși că totul, chiar și cele mai dificile sarcini, ar trebui realizat fără sau cu foarte puțin efort. Această doctrină este atât de populară, încât nu prea necesită o explicație extinsă.

Sa luam de pilda metoda noastra de educatie. Ii convingem pe tineri, de fapt ii imploram, sa capete o educatie. In numele „autoexprimarii”, „antielitismului”, „libertatii”, facem toate cursurile cat se poate de usoare si placute. Singurele exceptii sunt stiintele naturale, unde sunt vizate performantele si unde nu poti stapani subiectul in cateva „lectii usoare”. Dar la cursurile de stiinte sociale, arte si literatura, precum si in gimnaziu si liceu, este prezenta aceeaasi tendinta. Rezolva repede si ia-ousor! Profesorul care insista asupra unei activitati sustinute este numit „autoritar” sau invecitat.

Cauzele acestei tendinte de astazi nu sunt dificil de descoperit. Nevoia crescanda de tehnicieni, de persoane cu studii medii care sa lucreze in sectorul de servicii, de la functionari la cadre executive, cere oameni cu o bruma de cunoastere, asa cum o ofera colegiile noastre. In al doilea rand, sistemul nostru social depinde de credinta fictiva ca nimeni nu este obligat sa faca ceea ce face, ci ceea ce ii place. Aceasta inlocuire a autoritatii directe cu una anonima isi gaseste expresia in toate domeniile vietii: forta este camuflata de consimtamant; consimtamantul este obtinut prin metodele sugestiei in masa. Drept consecinta, si studiul ar trebui sa fie simtit ca fiind placut, nu obligatoriu, cu atat mai putin in domenii in care nevoia de cunostinte serioase este minima.

Ideea de invatare fara efort mai are si o alta radacina: progresul tehnicii a diminuat intr-adevar cantitatea de energie fizica necesara pentru producerea bunurilor. In prima revolutie industrial^a, energia fizica animala si umana a fost inlocuita de energia mecanica a masinariilor. In a doua revolutie industriala, gandirea si memorarea sunt inlocuite de computere. Aceasta eliberare de muncagrea este traita drept cel mai mare dar al „progresului” modern. Si chiar este un dar — cu conditia ca energia umana astfel eliberata sa se aplice altor sarcini, mai elevate si mai creative. Totusi, nu s-a intamplat asa. Eliberarea realizata de masinarii a dus la idealul lenei absolute, al ororii fata de orice efort real. Viata buna este viata lipsita de efort; necesitatea de a face eforturi mari este considerata, asa cum era si inainte, o ramasita medievala, iar oamenii fac eforturi mari doar daca

sunt cu adevărat forțati, nu de bunăvoie. lei masina pana la magazinul de la colt, ca sa eviti „efortul” de a merge; casierul de la magazin apasa trei cifre pe calculator, ca sa nu faca efortul mental de a le aduna.

Direct legata de doctrina „fara efort” este doctrina „fara durere”. Si aceasta are o trasatura fobica: evitarea cu orice pret a durerii si suferintei fizice si, in special, psihice. Era progresului

modern pretinde sa conduca omul In tara fagaduita a existentei fara durere. In realitate, oamenii dezvolta un fel de fobie cronica la durere. Ne referim aici la durere In cel mai larg sens al cuvantului, nu doar la suferinta fizica si psihica. Este dureros si sa faci arpegii ore In sir, In fiecare zi, sa studiezi un subiect care nu este interesant, dar necesar pentru a dobandi cunostintele de care esti interesat; este dureros sa stai si sa inveti, cand ai vrea sa te intalnesti cu iubita sau doar sa te distrezi cu prietenii. Acestea sunt, Intr-adevar, dureri minore. Din pacate, trebuie sa le acceptam cu bucurie si fara probleme, daca vrem sa invatam ce este esential si vrem sa corectam tot ce nu este In regula In ierarhia personala. In ceea ce priveste suferinta, trebuie spus Intr-adevar ca foarte putini oameni au parte de fericire, dar toti au parte de suferinta. Solidaritatea umana isi are unul dintre fundamentele cele mai puternice In experienta impartasirii suferintei individuale cu suferinta tuturor.

„ANTIAUTORITARISMUL”

Un alt obstacol in calea fiintarii este fobia de tot ce este considerat autoritar, adica ceea ce este impus individului cu forta si necesita disciplina. Aceasta fobie este conceputa in mod constient ca dorinta de libertate, libertatea totala de a decide. (Jean-Paul Sartre, in cadrul conceptului sau de libertate, a oferit rationalizarea filosofica a acestui ideal.) Aceasta are multe radacini. In primul rand, exista o radacina socio-economica. Economia capitalistă este bazata pe principiul libertatii de a vinde si a cumpara fara interventii sau restrictii, pe libertatea de a actiona fara principii morale sau

politicerestrictive — cu exceptia, poate, a celor explicit codificate de lege, care, in general, tind sa previna daunele provocate in mod intentionat celorlalti. Insa, chiar daca libertatea burgheza a avut in mare masura radacini economice, nu putem intelege caracterul pasional al dorintei de libertate daca nu luam in considerare faptul ca aceasta dorinta este de asemenea inradacinata intr-o pasiune existentiala puternica: nevoia de a fi tu insuti, si nu un obiect de care sa se serveasca ceilalti pentru a-si indeplinis scopurile.

Totusi, aceasta dorinta existentiala de libertate a fost refulata incet cu incetul; in dorinta de a neapara proprietatea, dorinta autentica de libertate a devenit pura ideologie. Si, cu toate acestea, in ultimele decenii s-a manifestat o evolutie aparent paradoxala. Atitudinea autoritara a slabit considerabil in democratiile occidentale, odata cu aceasta slabind si libertatea factuala a individului. Nu s-a schimbat faptul dependentei, ci forma ei. In secolul al nouasprezecelea, cei care conduceau isi exercitau autoritatea deschis, direct: regi, guverne, preoti, sefi, parinti, profesori. Odata cu schimbarea metodelor de productie, in special cresterea rolului masinilor, si cu trecerea de la ideea de a munci din greu si a economisi la idealul de a consuma („fericirea”), supunerea personala directa in fata unei persoane a fost inlocuita cu supunerea in fata unei organizatii: nesfarsita banda de montaj, intreprinderile gigantice, guvernele care il conving pe individ ca este liber, ca totul se face in interesul lui, ca el, publicul, este adevaratul sef. Totusi, tocmai din cauza giganticei puteri si dimensiunii a birocratiei statului, armatei, industriei, din cauza inlocuirii sefilor personali cu birocratiile impersonale, individul a devenit mai lipsit de putere chiar si decat era inainte — dar nu este constient de neputinta lui.

Pentru a se apara de o astfel de constientizare care este perturbatoare la nivel individual si social, el si-a construit acum un ideal al libertatii „personale” absolute, nerestrictionate. Una dintre manifestarile acesteia a fost instaurarea libertatii sexuale. Atat tinerii, cat si multi dintre parintii lor de varsta mijlocie au incercat sa realizeze acest ideal al libertatii respingand orice restrictii in sfera

relatiilor sexuale. Ca sa fim cinstiti, acesta a fost partial un proces foarte sanatos. Dupa doua mii de ani de defaimare religioasa, dorinta si satisfactia sexuala au incetat sa mai fie considerate pacatoase, si astfel sentimentele constante de vinovatie si, in consecinta, dorinta de penitenta prin reinnoirea supunerii, au scazut si ele. Dar, chiar acordand aprecierea cuvenita semnificatiei istorice a „revolutiei sexuale”, nu trebuie sa ignoram unele „efecte secundare”, mai putin pozitive, ale acestei revolutii. Ea a incercat sa stabileasca libertatea poftelor, in locul libertatii vointei.

Care este diferenta? O pofta este orice dorinta care ia nastere spontan, fara nicio conexiune structurală cu personalitatea in intregul ei si cu scopurile acesteia. (La copii mici, ele fac parte dintr-un tipar normal.) Dorinta in sine — chiar si cea mai efemera sau irationala — se cere astazi indeplinita; ignorarea sau chiar amanarea ei sunt traite ca o incalcare a libertatii individului. Daca un barbat intalneste intamplator o femeie, are cateva ore libere si este plictisit, ar putea cu usurinta sa ia in considerare ideea de a se culca cu ea. Odata ce ideea a aparut pe ecranul lui mental, el decide sa actioneze in consecinta, nu neaparat pentru ca femeia il atrage in mod deosebit sau pentru ca trebuinta lui sexuala este atat de intensa, ci din cauza nevoii compulsive de a pune in act tot ceea ce el a conceput drept dorinta. Sau, sa spunem, unui adolescent detasat, izolat, care merge singur pe strada, ii vine brusc ideea ca ar fi foarte excitant sa o injunghie pe tanara asistenta medicala care trece pe langa el — si o injunghie pana moare. Acestea nu sunt simple exemple in care oamenii si-au urmat poftele. Faptul ca in primul caz este vorba despre a face dragoste si in al doilea, despre a ucide reprezinta desigur o diferenta semnificativa. Dar ele au in comun caracteristica de pofta. Intre aceste extreme abunda exemplele si fiecare le poate gasi pentru sine.

Caracteristica generala a unei pofte este ca ea raspunde la intrebarea „De ce nu?” si nu la intrebarea „De ce?” Sunt sigur ca oricine observa comportamentul uman in detaliu a descoperit extraordinara frecventa cu care oamenii, intrebati daca ar

vrea sa faca una sau alta, isi incep replicaintreband „De ce nu?” Acest „De ce nu?” sugereaza ca cineva face un lucru pur si simplu pentru ca nu exista niciun motiv sa nu il faca; sugereaza de asemenea ca aceasta este o pofta, nu o manifestare avointei. Sa iti satisfaci o pofta este, de fapt, rezultatul unei pasivitati interioare profunde, amestecata cu o dorinta de a evita plictiseala. Vointa se bazeaza pe activitate, pofta — pe pasivitate.

Locul cel mai semnificativ in care fictiunea libertatii personale se pune in act este domeniul consumului. Clientul este regele super marketului si al pietei de autoturisme. Multe marci ale fiecarui articol comercializat se bat pentru favorurile lui. Au incercat luni de zile sa il ispitasca pe ecranul televizorului si, atunci cand cumpara, el pare a fi un om puternic, pe deplin liber, care alege intre detergentii A, B si C — iar acestia ii cer toti votul, asa cum fac politicienii inaintea alegerilor. Regele-client nu este constient de faptul ca nu are nicio influenta asupra a ceea ce ii este oferit si ca pretinsa alegere nu este o „alegere”, din moment ce diferitele marci sunt in esenta aceleasi, unele fabricate chiar de aceeasi corporate.

Este posibil sa formulam o lege psihologica generala: cu cat este mai intens sentimentul de neputinta si mai mare lipsa de vointa autentica, cu atat sporeste fie supunerea, fie dorinta obsesionala de a-si satisface poftele si insistarea asupra a ceea ce este arbitrar.

Pentru a recapitula: rationalizarea principala a obsesiei arbitrarului rezida in conceptul de anti autoritarism. Pentru a fi cinstiti, lupta impotriva autoritarismului a avut si are inca o importanta semnificatie pozitiva. Dar anti autoritarismul poate deveni — si a devenit — o rationalizare pentru autosatisfacerea narcisica, pentru o viata copilaroasa, hedonista, de placere perfecta, in care, conform lui Herbert Marcuse, chiar si primatul sexualitatii genitale este autoritarist, pentru ca restrictioneaza libertatea perversiunilor pregenitale — adica anale. In cele din urma, frica de autoritarism serveste la rationalizarea unui fel de nebunie, o dorinta de a fugi din

realitate. Realitatea isi impune legile asupra omului, legi de care el poate scapa doar in vis sau in starile de transa — sau in nebunie.

PARTEA AIII-A

„SA VREI UN SINGUR LUCRU”

Prima conditie pentru realizari care sa depaseasca mediocritatea in orice domeniu, inclusiv in cel al artei de a trai, este sa vrei un singur lucru. Sa vrei un singur lucru presupune sa fi luat o decizie, sa te fi dedicat unui scop. Inseamna ca intreaga persoana este directionata catre lucrul pentru care s-a decis si ii este devotata lui, ca toate energiile curg in directia acestui scop ales.

Acolo unde energiile sunt dispersate in diferite directii, nu numai ca lupta pentru un tel se duce cu o energie redusa, dar si impartirea energiilor are efectul de slabire a lor, in toate directiile, decat re conflictele constant generate.

Nevroza obsesionala este un caz relevant. Vointa unei persoane care sta in cumpana daca ar trebui sa faca un lucru sau opusul sau, a carei atitudine fata de cei mai importanti oameni din viata ei este una extrem de ambivalenta, poate deveni complet paralizata atunci cand este vorba sa ia o decizie sau chiar sa actioneze in vreo directie. In cazul „normal”, atunci cand scopurile nu sunt atat derigid opuse, se consuma o cantitate mai mica de energie; cu toate acestea, capacitatea de a atinge un scop este mult redusa. In mod surprinzator, nu conteaza scopul — material sau spiritual, moral sau imoral. Un spargator de band are nevoie sa-si doreasca un singur lucru, la fel de mult ca si un om de stiinta sau un violonist, cu conditia ca ei sa vrea sa faca foarte bine sau macar cu competenta ceea ce fac. Lipsa de tragere de inima ii conduce pe unii in inchisoare, iar pe altii ii face sa devina un profesor universitar neproductiv si plicticos sau un instrumentist intr-o orchestra de mana a doua. Desigur, daca se aspira doar la statutul de amator, lucrurile stau diferit: hotul va da probabil de necaz, omul de stiinta se va simti

foarte probabil frustrat, in timp ce violonistul amator se va bucura de activitatea lui doar datorita valorii intrinseci a acesteia, avand in vedere ca el nu se asteapta sa exceleze.

Este usor sa observi frecventa contradictiilor nerezolvate dintre scopurile oamenilor. Partial, ele deriva dintr-o ruptura existenta in cultura noastra, care le ofera membrilor ei serii contrare de norme: pe de o parte, ale caritatii si altruismului crestin si pe de alta parte, ale indiferentei si egoismului burghez. In timp ce, in practica, norma egoismului este general adoptata, doar cativa oameni mai sunt influentati de vechile norme, inasa nu suficient de puternic pentru ca aceasta sa duca la alt fel de a trai.

In societatea industriala contemporana, oportunitatile de a face lucrurile din toata inima sunt foarte reduse. Intr-adevar, daca muncitorul de la banda de montaj, functionarul care completeaza hartii, maturatorul de strada sau cel care vinde timbre la ghiseul postei ar incerca sa faca asta din toata inima si cu o vointa unificata, ar fi in pericol de a innebuni. Astfel, el incearca sa se detaaseze cat

de mult poate de acea activitate si sa isi ocupe mintea cu tot felul de ganduri, reverii sau cu nimic. Dar exista inca unele ocupatii care permit dezvoltarea excelentei. Pentru a numi cateva: aceea de cercetator, fizician, artist, chiar aceea a unei secretare care are o activitate interesanta, sau munca de asistent medical, de sofer de autobuz, redactor, pilot, tamplar. Mecanizarea si cresterea rutinei muncii, totusi, vor reduce din ce in ce mai mult aceste posibilitati.

In primul rand, nici macar munca manuala sau cea a functionarilor nu are nevoie sa fie atat de automatizata si supusa rutinei cum este acum. Asa cum arata unele experimente recente, poti reduce monotonia muncii si crea posibilitatea unui anumit nivel de interes si indemanare prin inversarea procesului de supraspecializare si schimbarea metodelor de productie, astfel incat muncitorul sa

decide metoda în care operează și să nu mai fie limitat la repetarea a una sau două mișcări mecanice. Cătoate acestea, în orice producție industrială de masă există limite ale muncii în care munca permite dezvoltarea interesului și străduința pentru excelență.

Lucrurile stau diferit atunci când nu vorbim despre aspectul tehnic al muncii, ci despre aspectul social. Acest lucru este mai evident astăzi, când aproape orice muncă se face în echipă, de la lucrul într-o uzină de autovehicule până la activitatea într-un institut de proiectare. Fiecare se găsește într-o rețea de relații interpersonal și este parte a ei, în diverse feluri și în grade diferite. Situația socială în care trăiesc este parte din propria mea viață; mă afectează și eu o afectez. Dacă, odată ce ar înceta să fie niste simpli „angajați” și odată ce ar participa la conducerea organizațiilor, muncitorii și cei care lucrează la birouri într-o întreprindere industrială sau asistentele medicale și angajații din spital ar putea construi o comunitate împreună cu toți cei care lucrează în aceeași instituție. Ar avea în fața loro sarcini în care ar putea obține performanțe prin raționalitatea organizării și calitatea relațiilor umane. Într-o astfel de activitate productivă, fiecare ar acționa efectiv și asupra propriei sale vieți.—

Pe lângă locul de muncă, în calitate de funcție socială, organizarea optimă a societății ca întregă oferă fiecăruia posibilitatea de a contribui din toată inima. Totuși, pentru a realiza acest lucru, este nevoie ca societatea și reprezentantul ei politic, statul, să înceteze a mai fi foarte opuse cetățeanului și să supravegheze a lui, și să devină produsele muncii sale. În stadiul prezent de alienare, acest lucru este aproape imposibil; într-o societate umanizată, pe lângă viața omului, societatea însăși devine realitatea cea mai importantă a activității lui — iar scopurile amândurora coincid.

12 Vezi S. Kierkegaard: *Purity of the Heart and to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession* (New York: Harper and Brothers, 1938).

13 O discutie mai lunga despre acest subiect, in E. Fromm, The Sane Society (New York: Rinehart & Co., 1955).

SA FII TREAZ

Astazi exista discutii aprinse printre cei care cauta noi cai de modificare si largire a constiintei. De obicei, oamenii inteleg prin aceasta ceva similar cu a vedea lumea intr-o noua lumina, in special in sens fizic, avand forme si culori care apar cu o intensitate mai mare si in configuratii complete originale. Pentru atingerea acestei stari de constiinta modificata sunt recomandate diverse mijloace, in primul rand psihotropice de diferite intensitati si stari de transa autoinduse. Nimeni nu poate nega ca astfel de stari de constiinta modificata pot aparea; dar cativa oameni care sunt foarte entuziasmati de ele par sa ridice intrebarea de ce ai vrea sa-ti modifichi constiinta cand, in stare normala, nu ai atins nici macar o constiinta dezvoltata normal. Realitatea este ca majoritatea celor care sunt atat denerabatori sa atinga stari de constiinta modificata nu au stari diferite de cei care beau cafea, bauturi alcoolice si fumeaza. Excesele de constiinta largita sunt evadari dintr-o constiinta ingusta, si, dupa „calatorie” (trip), acesti oameni nu sunt altceva decat ceea ce au fost inainte si ceea ce concetatenii lor au fost mereu: niste oameni pe jumătate treji.

Termenul „pe jumătate treji” are nevoie de explicare, in special pentru ca l-am introdus pentru a denumi starea obisnuita de spirit a celor mai multi oameni. Credem ca procedam corect atunci cand facem distinctia intre a dormi si a fi treaz si, intr-o anumita masura, chiar este corect. Exista diferente psihologice clare — adica, diferente chimice si electrice — intre cele doua stari. Din punct de vedere psihobiologic, diferentele pot fi descrise astfel: in starea de trezie persoana intreaga isi indeplineste functia de a-si asigura hrana, adăpostul si celelalte necesitati ale vietii, precum si de a se apăra de pericole, in principal prin lupta sau prin fuga — sau, in cazul omului, negociind un compromis care evita ambele alternative, in egala masura periculoase. In starea de somn, omul este eliberat de

funcția care presupune realizarea de eforturi pentru a supraviețui; nu are nevoie să muncească și doar semnalele de alarmă, cum ar fi zgomotele neobisnuite, îl trezesc pentru a se autoapara. El este întors spre interior și capabil să formuleze mesaje către sine însuși, să creeze, să dirijeze și să pună în acțiune planuri în care își exprimă dorințele, fricile și cele mai adânci intuiții referitoare la sine și la alții — intuiții posibile datorită faptului că nu este drogat de vocile bunului-simt și de iluziile care dau buzna atunci când este treaz. —

În realitate, paradoxal, suntem mai treji atunci când dormim, decât atunci când nu dormim. Visele depun deseori marturie despre activitatea noastră creatoare, reveriile diurne însă, despre leneșmentala. Nici starea de somn, nici cea de veghe nu sunt două entități nediferențiate. În cadrul fiecărei stări există mai multe substări: de la somn superficial la somn adânc — stări în care visăm

(recunoscutibile prin faptul că ochii noștri se mișcă și denumite în limbaj tehnic „somn REM”) și stări în care nu visăm.

Este de asemenea cunoscut faptul că și în cadrul stării de veghe există faze distincte; acestea au fost studiate prin intermediul metodelor de analizare a diferitelor tipuri de unde electrice emise de creier. Deși cunoașterea noastră științifică în acest domeniu este încă rudimentară, autoobservația empirică ne poate oferi, totuși, date pe care nu le-am obținut încă într-o modalitate mai exactă. Fiecare recunoaște unele diferențe între starea de vigilență, de deschidere și vigoare a minții, și starea de apatie sau distragere. În același timp, este de asemenea o chestiune care ține de experiența faptului că aceste două stări se pot succeda foarte rapid, astfel încât explicația obișnuită de a nu fi dormit suficient sau de „a fi doar obosit” poate fi exclusă. Este interesant de analizat ce factor schimbă starea de „oboseală” cu aceea de vigilență intensă.

Exemplul cel mai evident este influența pe care o au ceilalți oameni. Același om care stătea la birou, făcându-și munca de rutină corect, dar totuși apatie, concentrat doar cât să își facă treaba bine,

pleaca de la birou si se intalneste cu o femeie de care e indragostit. Este brusc un alt om — atent, spiritual, atractiv, plin de viata, energic. Ai putea spune ca, in vreme ce inainte era pe jumătate adormit, acum a devenit foarte treaz. Sau cazul opus: un barbat casatorit, destul de cufundat intr-omunca interesanta, poate fi foarte atent si treaz; ajunge acasa si se poate schimba complet. Poate s-a devina plictisit, pe jumătate adormit, sa vrea sa priveasca la televizor si sa bea ceva, sperand ca toate acestea il vor stimula. Daca nu se intampla asa, poate avea o conversatie intamplatoare cu sotia lui, apoi inca o portie de privit la televizor si un oftat de usurare cand ziua s-a terminat — ornata uneoricu putin sex obosit. (Acest lucru, desigur, se intampla numai in „casniciile obosite”, in care oamenii au incetat de mult sa mai fie indragostiti — daca au fost vreodata.)

Sunt si alte motive care stimuleaza trezia si vigilența: un pericol, o sansa de a castiga, de a distruge sau de a cuceri ori de a satisface oricare dintre pasiunile care pot stimula o persoana. Poti afirma cu indreptatire: „Spune-mi ce te trezeste ca sa iti spun cine esti”.

Ar fi o greseala totusi sa presupunem ca aceasta calitate de a fi complet treaz este independenta de stimulii care produc acest rezultat. Omul adus intr-o stare de completa trezie prin constientizarea unui pericol va fi in principal atent la toti factorii care tin de aceasta amenintare; omul adus la viața de sansa de a castiga la jocurile de noroc poate sa nu realizeze suferinta sotiei, cauzata de adictia lui. Pentru a formula in termeni mai generali, suntem vigilenți in felul si in masura cerute de o sarcina vitala necesara (cum ar fi munca sau apararea intereselor vitale) sau un scop plin de pasiune (cum ar fi obtinerea banilor). Starea de trezie completa este diferita de aceasta vigilența partiala si, ca sa zic așa, pragmatica. In aceasta prima stare, nu suntem doar constienti de ceea ce trebuie sa fim constienti, pentru a supravietui sau a ne satisface scopurile pasionale, ci suntem constienti de sine si de lumea (de oamenii si natura) din jurul nostru. Vedem — clar, nu opac — suprafata, impreuna cu radacinile ei. Lumea devine pe deplin reala; fiecare detaliu si chiar detaliile in configuratia si structura lor devin unitate

semnificativa. Este ca si cand un val ar fi existat permanent in fata ochilor nostri — fara canoi sa recunoastem ca era acolo — si deodata ar fi cazut.

Iata un exemplu de trezire, cunoscut tuturor: am vazut de multe ori figura unei persoane, fie ea oruda, un prieten, o cunostinta, un coleg de serviciu. Intr-o zi, din motive pe care deseori nu le intelegem, ii vedem figura intr-o maniera complet noua. Ca si cum ar fi capatat o noua dimensiune. S-a insufletit pe deplin pentru noi (chiar in lipsa ei de insufletire, uneori). Vedem cu o extraordinara claritate, evidenta, realitate. Vedem in ea omul, nu „problemele” lui, trecutul lui, orice altceva care s-ar putea conduce la consideratii teoretice — doar pe el, in „felul sau de a fi”. El poate fi rau sau bun, puternic sau slab, brutal sau delicat (sau oricare combinatie intre acesti factori), dar el a devenit el insusi pentru noi si figura lui ramane in mintea noastra. Nu ne mai putem gandi la el in felul tern, estompat si distant in care ne aparuse inainte. Desigur, nu este neaparat necesar ca fata lui sa devina

atat de expresiva. Pentru multi oameni, mana, forma corpului, gesturile si miscarile au o semnificatie egala, daca nu chiar mai mare.

Doi oameni se uita unul la altul si sunt constienti unul de altul. Se vad unul pe altul in felul lor de a fi, nu exista bariera, nu exista ceata; ei vad intr-o stare de intensa trezire; in acest proces de constientizare directa, nestingerita, ei nu se gandesc unul la altul, nu isi pun probleme psihologice, nu se intreaba cum a devenit celalalt ceea ce este, cum se va dezvolta, daca e bun sau rau; ei sunt doar constienti. Mai tarziu, ei vor putea intr-adevar sa gandeasca unul despre altul; pot analiza, evalua, clarifica — dar daca ar gandi in timp ce sunt constienti, constientizarea ar suferi.

14 Pentru o analiza detaliata, vezi E. Fromm, *The Forgotten Language* (New York: Rinehart & Co., 1951).

SA FII CONSTIENT

În general, termenii „a fi conștient de” și „a cunoaște” sunt considerați sinonimi. În limba engleză, rădăcinile etimologice ale termenului „aware” („a fi conștient de”) indică o diferență față de celălalt termen; rădăcinile lui aware (ca și ale cuvântului german Gefahr) au în istoria engleză semnificația a cuvântului înțelesul de „atenție” sau „concentrare asupra prezentului” (în limba germană, Aufmerksamkeit). Cuvântul este folosit de obicei în sintagmele a fi conștient sau a nu fi conștient de ceva. Aceasta înseamnă mai mult decât simpla cunoaștere; are înțelesul de a descoperi ceva care nu este tocmai evident sau este chiar neașteptat. Cu alte cuvinte, conștientizarea înseamnă cunoaștere într-o stare de atenție concentrată.

Să luăm acum în considerare diferitele semnificații ale conștientizării. Ea se poate referi la corpul sau la starea psihică a unei persoane (adică, sentimentele sau dispoziția).

Unul dintre cele mai simple exemple de conștientizare corporală este să devii conștient de propria respirație. Bineînțeles, știm că respirăm, însă aceasta este o cunoaștere intelectuală, care poate fi demonstrată prin observarea faptului că respirăm, că inspirăm și expirăm, sau prin observarea mișcărilor abdomenului. Dar această cunoaștere a faptului că respirăm este ceva destul de diferit de conștientizarea actului respirației. Oricine poate vedea diferența făcând un experiment simplu. Într-o postură relaxată — adică, nici tensionată, dar nici rigidă — închidem ochii și încercăm să nu ne gândim la nimic, doar să ne simțim respirația. Nu e nici pe departe atât de ușor precum sună, pentru că multe gânduri vor interfera și vom observa, în special la început, că după câteva secunde vom înceta să mai fim conștienți de respirația noastră și vom începe să ne gândim la multe lucruri, deseori irelevante. Vom fi conștienți de procesul respirației în măsura în care reușim să ne concentrăm asupra respirației. Vom descoperi că această conștientizare a respirației este ceva diferit de reflectarea asupra respirației. În realitate, cele

doua moduri se exclud unul pe altul. Imediat ce magandes la respiratia mea, nu mai pot fi constient de actul respiratiei.

Un alt exemplu—, la fel de simplu de incercat pentru oricine, este urmatorul: din noupresupunem o pozitie relaxata si ochii inchisi. Mainile se odihnesc pe partea superioara a picioarelor(postura pe care o putem vedea la statuile faimosilor faraoni asezati, de la Abu Simbel). Apoi decidem sa ridicam un brat intr-un unghi de patruzeci si cinci de grade. Cand facem acest lucru in mod normal, cu ochii deschisi, sistemul nostru nervos trimite un semnal muschilor corespunzatori si ridicam bratul. O facem imediat, vedem efectul; ordinul este indeplinit si apoi putem da ordinul de a cobori bratul in pozitia sa initiala. Dar am experimentat cu adevarat miscarea bratului? Nu tocmai:

bratul este un instrument si exista doar o mica diferenta fata de apasarea unui buton care ar ridica un brat artificial. Ceea ce conteaza este efectul, nu procesul. In cazul in care, spre deosebire de metoda obisnuita, vrem sa ne concentram asupra traiirii miscarii, trebuie sa incercam sa uitam finalul si sa mutam bratul cu o asemenea incetineala, incat sa incepem sa simtim cum se misca — de la ridicarea subtila a palmei de pe picior la momentul in care este „aeropurtata”, apoi mai departe si mai departe, pana cand in cele din urma ajunge mai mult sau mai putin la inaltimea planificata, apoi este miscata in jos din nou, pana cand ajunge sa se opreasca total. Oricine face acest mic exercitiu va observa ca simte bratul care se misca, si nu ca este doar un martor la „miscare”. El va recunoaste, de asemenea, ca se concentreaza atat de mult pe constientizarea miscarii, incat nu se gandeste si nu reflecteaza la ea; ar putea gandi sau reflecta inainte sau dupa aceea, dar in procesul de constientizare, gandirea este exclusa.

Acelasi principiu exista in „arta miscarii” (predata de catre Katya Delakova), si intr-o vechesecventa traditionala chineza a miscarilor de tai chi chuan. (Acesta din urma este un exercitiu deosebit de

recomandabil, deoarece combina elemente din „constientizarea senzorială” cu o stare de meditație concentrată.)—

Aceeși diferență între constientizare și gândire există și cu privire la constientizarea sentimentelor și dispozițiilor. Dacă eu sunt constient că simt bucurie, dragoste, tristete, frică sau ură, acest lucru înseamnă că simt și că sentimentul nu este refulat; aceasta nu înseamnă că mă gândesc sau reflectez la sentimentul meu. Ar fi, de asemenea, corect să spunem „am conștiință” a ceea ce simt; conștiința vine din rădăcina latină *con* = cu + *scire* = a cunoaște; adică, a participa la cunoaștere, sau „cu capacitățile mentale treze”. A avea cunoștință conține un element activ similar cu „a fi constient de”. Echivalentul german, *Bewusstsein*, este chiar și mai expresiv; este *bewusstes Sein* = ființă constientă. (Până în secolul al XVIII-lea este folosit în limbajul filosofic în două cuvinte: „*bewusstSein*.”)

Până acum, am discutat despre constientizarea a ceea ce nu este ascuns. Un fel diferit de constientizare este a deveni constient de ceea ce este ascuns. A deveni constient de ceea ce este ascuns

presupune același lucru cu a deveni constient de ceea ce este inconstient (refulat), sau a face să devină constient ceea ce este refulat, deoarece, în general, este nevoie de un efort activ în cazul în care ceva inconstient trebuie să devină constient. Am putea numi acest proces și constientizare revelatoare sau de descoperire.

Două dintre cele mai vaste și mai edificatoare teorii critice de la începutul ultimei faze a societății industriale au fost cele ale lui Marx și Freud.— Marx a arătat forțele în mișcare și conflictele din procesul social-istoric, iar Freud a țintit spre descoperirea critică a conflictelor interioare. Amandoi s-au pus în slujba eliberării omului, deși concepția lui Marx a fost mai cuprinzătoare și mai puțin marcată de epoca sa, în comparație cu abordarea lui Freud. Ambele teorii împartășesc, de asemenea, soarta de a-și fi pierdut repede calitatea cea mai importantă, aceea a gândirii critice și, astfel,

eliberatoare, și de a fi fost transformate de cei mai mulți dintre
aderenții lor, „credincioși” în ideologii, iar autorii lor — în idoli.

Faptul că se poate spune despre analizele critice ale lui Marx și
Freud că exprimă aceeași idee în două dimensiuni diferite este bazat
pe o considerate fundamental[^].

Conștientizarea se referă nu numai la descoperirea conflictelor
interioare, ci și la conflicte din viața socială, care sunt negate și
armonizate de ideologii (rationalizări sociale). Având în vedere
că individul este o parte a societății și că nu poate fi conceput în afara
structurii sociale, iluziile cuprind la realitatea socială îi afectează
limpezimea minții și astfel, îl împiedică să se elibereze de iluziile
despre sine însuși. Capacitatea de a vedea și — în egala măsură —
de a fi orb nu sunt divizibile. Facultatea critică a minții umane este
aceeași indiferent de obiectul analizat: a crede că

cineva poate vedea în interior, dar este orb în ceea ce privește lumea
exterioară este ca și cum ai

spune că o lumină da lumină într-o singură direcție, și nu în toate.
Lumina unei lumini este capacitatea de gândire critică,
pstrunzătoare și revelatoare a rațiunii.

Trebuie să fie puse două întrebări: este posibil efectul eliberator al
conștientizării și, dacă da, în ce fel? Mai departe: este
conștientizarea dezirabilă în mod necesar?

Există însă ca această emancipare este posibilă. Există multe
exemple de-a lungul istoriei în care omul a fost capabil să rupă
lanțurile iluziei și să pătrundă până la rădăcinile și, astfel, la
cauzele fenomenelor. Mă refer aici nu numai la „oamenii mari”, ci la
mulți oameni obișnuiți, care, uneori, din motive necunoscute, s-au
leptat de iluziile care le acopereau ochii și au început să vadă.
Mă multe despre acest lucru vor fi spuse în discuția ulterioară asupra
psihanalizei.

Un răspuns la întrebarea „De ce este posibil acest lucru?” pare să se afle în următoarea idee: puterea poziției omului în lume depinde de gradul de adecvare a percepției sale la realitate. Cu cât percepția este mai puțin adecvată, cu atât mai dezorientat și, prin urmare, mai nesigur este omul, de unde nevoia de idoli pentru a se sprijini de ei și, astfel, pentru a găsi siguranță. Cu cât omul este mai adecvat, cu atât mai bine poate sta pe propriile picioare și își poate avea centrul în el însuși. Omul este ca Antaeus, care își obținea energia atingând pământul mamei și care a putut fi ucis doar atunci când dusmanul l-a ținut suficient de mult timp în aer.

La întrebarea dacă lepșdarea de orbire este dezirabilă e mult mai dificil să răspundem. Va exista un acord general că ea este de dorit, cu condiția ca introspectia și înțelegerea conflictelor ascunse să ducă la o soluție constructivă și, prin urmare, la o mai mare stare de bine. La aceasta s-a așteptat Marx în cazul în care clasa muncitoare ar fi devenit conștientă de propriile condiții. În cazul în care clasa muncitoare ar fi scăpat de iluzii, ea ar fi construit o societate care nu ar fi avut nevoie de nicio iluzie (iar acest lucru ar fi putut fi realizat, deoarece condițiile istorice erau coapte). Freud credea că o înțelegere a conflictelor ascunse dintre forțele conștiente și cele inconștiente va duce la vindecarea nevrozelor.

Dar în cazul în care conflictul nu poate fi rezolvat? Nu este omul mai avantajat să trăiască având iluzii decât cu un adevărat dureros, care nu-l ajută să se elibereze în viața reală? Dacă, așa cum credeau Marx și Freud, învățăturile religioase au fost o iluzie, a fost ea una necesară, în scopul de a face posibilă pur și simplu supraviețuirea omului? Ce s-ar fi întâmplat cu el dacă ar fi renunțat la această iluzie și nu ar fi trăit decât disperarea, negăsind nicio sansă pentru o ordine socială mai umană și pentru o bunăstare personală sporită? Sau, în cazul în care o persoană sadică obsesională și-ar recunoaște rădăcinile suferinței, și totuși, din anumite motive, ar ști, de asemenea, că nu se poate schimba, nu i-ar fi mai bine dacă ar rămâne oarbă și ar continua să creadă în raționalizările sale?

Cine va indrazni sa raspunda la aceste intrebari? La prima vedere, s-ar parea ca dorinta de a nuface pe cineva sa suferi inutil ar trebui sa fie un motiv suficient pentru a pleda impotriva dorintei de-a-libera de iluzii. Cu toate acestea, eu nu ma pot impiedica sa nu am unele indoieli cu privire la acest raspuns. Nu este acelasi lucru ca intrebarea daca ar trebui sa spunem unui pacient adevarul despre o boala terminala? Nu il privim de o ultima posibilitate de a face fata vietii sale, de a-si aduna toata forta interioara pe care nu si-a mobilizat-o si de a se ridica mai presus de frica, spre serenitate si putere? Aceasta din urma chestiune a fost deseori pusa in discutie; mi se pare ca observatorii cei mai preocupati de acest lucru vor refuza sa aleaga, dogmatic, o solutie sau alta; ei vor fi de acord ca aceasta depinde de personalitatea persoanei aflate pe moarte si ca nu putem ajunge la o concluzie decat dupa ce am incercat sa evaluam taria interioara actuala si potentialul a acelei persoane si sa intelegem cea mai profunda dorinta, de multe ori neexprimata. Mi s-ar parea inuman sa ii spunem cu forta adevarul, crezand dogmatic in faptul ca asa este neaparat „cel mai bine pentru ea.”

In ceea ce priveste conflictele si iluziile, in general, un rationament similar pare a fi justificat. In primul rand, intrebarea este in parte pur abstracta si, prin urmare, o intrebare gresita; cele mai multe persoane, precum si clase sociale care nu pot suporta dezamagirea si au nevoie de solutii pozitive, pur si

simplu nu vor asculta, intelege si cu siguranta nu vor fi de acord cu analiza deziluzionanta, chiar daca ganditorul critic vorbeste cu o voce de inger. Exemplele despre puterea rezistentei in viata sociala si

individuala abunda si nu este nevoie sa citim vreunul. Dar cum stau lucrurile cu cei care sunt rezistenti

nu este atat de masiv? Sunt ei in mod necesar mai avantajati daca isi pastreaza iluziile?

Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să ne amintim că să devini conștient de adevăr are un efect eliberator; eliberează energie și limpezeste mintea. Ca urmare, individul este mai independent, își are centrul în sine și este mai viu. El poate realiza pe deplin că nimic nu poate fi schimbat în realitate, dar că a reușit să trăiască și să moară ca o persoană umană, și nu ca o vită. Dacă evitarea durerii și confortul maxim sunt valorile supreme, atunci într-adevăr iluziile sunt preferabile adevărului. Dacă, pe de altă parte, considerăm că fiecare om, în orice moment din istorie, se năște cu potențialul de a fi un om complet și că, în plus, odată cu moartea lui, șansa care i s-a dat a trecut, atunci într-adevăr multe pot fi spuse în favoarea valorii personale a pierderii iluziilor și a atingerii, în acest fel, a unui optim de împlinire personală. În plus, cu cât vor exista mai mulți indivizi care văd cu adevărat, cu atât crește posibilitatea ca ei să producă schimbări — sociale și individuale — cât mai devreme, în loc să aștepte, așa cum se întâmplă adesea, până când șansele de schimbare dispar, pentru că mintea lor, curajul lor s-au atrofiat.

Concluzia tuturor acestor considerații este că cel mai important pas în arta de a fi este acela care duce la sporirea și îmbunătățirea capacității de conștientizare, precum și, în ceea ce privește mintea, la o capacitate de gândire critică, mereu curioasă. Acest lucru nu este în primul rând o chestiune de inteligență, educație sau vârstă. Este, în esență, o chestiune de caracter; mai precis, ține de gradul de independență față de autoritatea Rationale și idoli de toate tipurile pe care i-a creat individul.

Cum poate fi obținută această independență mai mare? Putem spune aici doar atât: odată ce ești conștient de importanța crucială a nesupunerii (mă refer aici la nesupunerea interioară și nu neapărat la neascultarea pur sfidătoare și dogmatică), vei deveni foarte sensibil la micile semne ale supunerii, vei pune în discuție raționalizarea care o justifică, îți vei exercisa curajul și vei descoperi că, odată ce problema și semnificația ei centrale sunt recunoscute, îți vin în minte multe răspunsuri la întrebare. Este la fel cu orice altceva:

descoperi rSspunsuri la probleme doar atunci cand simti cS te ard si cS rezolvarea lor este o chestiune de viatS si de moarte. In cazul in care nimic nu este de un interes arzStor, judecata si facultatea criticS opereazS la un nivel scSzut; pare atunci cS iti lipseste facultatea de a observa.

O altS atitudine utilS este cea de neincredere profundS. Intrucat cele mai multe lucruri pe care le auzim sunt fie pur si simplu neadevSrate, fie jumState adevSrate si jumState deformate, si intrucat cele mai multe lucruri citite in ziare sunt interpretSri distorsionate servite drept fapte, de departe cel mai bun plan este de a porni cu un scepticism radical si cu presupunerea cS majoritatea lucrurilor pe care le auzim sunt foarte probabil fie o minciunS, fie o distorsionare. DacS acest lucru sunS prea sumbru sicinic, as putea adSuga cS nu vreau sS spun asta literalmente, ci vreau sS subliniez cS aceastS optiune este mult mai sSnStoasS decat premisa opusS, si anume, sS crezi cS oamenii spun adevSrul, panS la demonstrarea contrariului.

Recomandarea mea ar suna, probabil, mai putin mizantrop dacS as sublinia faptul cS am vorbit despre adevSrul declaratiilor, nu despre oameni care sunt mincinosi. Ar fi, poate, mai simplu, desigur, mai putin suportabil, dacS majoritatea oamenilor ar putea fi calificati astfel, dar adevSrul este cS cei mai multi oameni ale cSror declaratii sunt false sau pe jumState adevSrate cred sincer cS ei spun adevSrul, sau cel putin se conving pe ei Tnsisi de acest lucru in timp ce isi fac declaratiile.

In ceea ce priveste pasii practici cStre constientizarea de sine, pe acestia !i voi discuta mai tarziu, in capitolul „Psihanaliza si constientizarea de sine”. Mai intai, totusi, vreau sS discut alti cativa pasi pe calea deprinderii artei de a trSi.

15 Acest exemplu este luat din metoda „constientizarii senzoriale” descrisa (In forma aplicata de Charlotte Selver) de Charles Brooks In *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing* (New York: Viking, 1974).

16 Le raman Indatorat Charlottei Selver pentru cursurile ei de „constientizare senzoriala” din anii 1940 si Katyei Delakova pentru cursurile de „arta a miscarii”, si In special de taichichuan, din ultimiizece an!

17 Si budismul a fost o teorie critica; si el a mobilizat activitatea a milioane de oameni, asa cum au facut teoriile lui Marx In secolul alXIX-lea. (li sunt Indatorat lui Z. Fiser pentru ca mi-a indicat aceasta paralela.)

SA TE CONCENTREZI

Capacitatea de concentrare a devenit o raritate in viata omului cibernetic. Dimpotriva, pare ca elface totul pentru a evita concentrarea. li place sa faca mai multe lucruri in acelasi timp, cum ar fi saasculte muzica, sa citeasca, sa manance, sa vorbeasca cu prietenii. O caricatura a exprimat aceastatendinta destul de succint: un om si-a instalat un televizor pe perete, deasupra patului, astfel incat sa sepoata uita la ecran in timp ce facea dragoste!

Intr-adevar, televiziunea este un bun profesor de non-concentrare. Prin intreruperile programelor din cauza publicitatii, publicul este conditionat sa nu se concentreze. Obiceiurile delectura prezinta aceeasi tendinta. Moda de a edita si a publica antologii accentueaza aceasta tendinta. Mai rau, ne sunt oferite fragmente din gandirea unui autor drept substitut al citirii cartii sale; prin urmare, nu este nevoie sa ne concentram pentru a intelege un sistem complex de ganduri, ci primim „carnea” in bucati usor de digerat, care necesita mult mai putina concentrare. Multi elevi au obiceiul de a nu citi niciodata o carte intreaga, chiar daca nu exista nicio antologie sau vreun rezumat al acesteia. Introducerea, incheierea, unele pagini pe care profesorul le-a indicat — si gata, ei „stiu” opinia autorului, cel putin la un nivel superficial si fara a trebui sa se concentreze.

Lipsa de concentrare asupra unui subiect si asupra celeilalte persoane, care apare in conversatii, este cu siguranta cunoscuta

oricui care observa schimburile verbale obisnuite. Si cand oamenii sunt singuri, ei evita sa se concentreze asupra vreunui lucru; imediat iau un ziar sau o revista, care permit citire usoara si nu cer nicio concentrare reala.

Concentrarea este un fenomen atat de rar pentru ca vointa omului nu este indreptata spre unsingur lucru; nimic nu merita efortul de a se concentra asupra lui, pentru ca niciun obiectiv nu este urmarit cu pasiune. Dar mai mult decat atat: oamenii se tem sa se concentreze, intrucat le este frica sa nu se piarda pe ei insisi daca sunt prea absorbiti de o alta persoana, de o idee, de un eveniment. Cu cat sinele lor este mai slab, cu atat mai mare este teama de a se pierde pe ei in actul concentrarii asupra non-sinelui. Pentru cel cu o orientare dominanta spre a avea, aceasta teama de a se pierde pe sine este unul dintre principalii factori care opereaza impotriva concentrarii. In cele din urma, concentrarea necesita o activitate interioara, si nu a face, iar aceasta activitate este rara astazi, cand a face (-rea) este cheia succesului.

Exista inca un motiv pentru care oamenii se tem de concentrare: concentrarea este o activitate prea extenuanta si ei ar obosi repede. De fapt, opusul este cel adevarat, asa cum oricine poate observa la el insusi. Lipsa de concentrare te oboseste, in timp ce concentrarea te trezeste. Nu exista niciun

mister aici. In activitatea neconcentrata nu este mobilizata nicio energie, intrucat un nivel scazut de energie este suficient pentru executarea sarcinii. Mobilizarea energiei, care are un aspect psihic, precum si un aspect fiziologic, are efectul de a te face sa te simti viu.

Dificultatea de concentrare este, in ultima instanta, rezultatul intregii structuri a sistemului contemporan de productie si consum. Cu cat munca omului va insemna din ce in ce mai mult a intretine o masina sau a actiona ca parte a unei masini care nu a fost inca fabricate din fier sau otel, el va avea cu atat mai putine sanse de a se concentra.

Procesul muncii este prea monoton pentru a permite concentrarea autentica. Acelasi lucru este valabil si pentru consum. Piata ofera foarte multe posibilitati de distractii, o asemenea varietate, incat nu este nici necesar, nici posibil sa te concentrezi pe un singur lucru. Unde ar ajunge industria in cazul in care oamenii ar incepe sa se concentreze doar asupra catorva lucruri, in loc sa se sature repede de ceva si sa se grabeasca sa cumpere lucruri noi, care sunt excitante pentru ca sunt noi?

Cum poti invata sa te concentrezi? Raspunsul la aceasta intrebare trebuie sa fie ori foarte scurt, ori foarte lung. Din motive de spatiu, trebuie sa fie scurt.

Ca un prim pas, as sugera exersarea nemiscarii. Concret vorbind, acest lucru inseamna sa stai nemiscat, sa zicem zece minute, sa nu faci nimic si, pe cat posibil, sa nu te gandesti la nimic, dar sa fii constient de ceea ce se intampla in interiorul tau. Cine crede ca este usor nu a incercat niciodata. Cel care incearca va constata imediat ca este destul de dificil. Va observa ca este agitat, ca isi misca mana, picioarele, corpul. Acest lucru devine si mai evident atunci cand incerci pozitia sezand clasica, pe care o vedem la statui si in imaginile faraonilor: picioarele nu sunt incrucisate, ci ferm asezate pe pamant, in fata, iar mainile sunt asezate pe bratele scaunului sau pe coapse. Dar pozitia nu trebuie sa fie nici rigida, asa cum ne-a invatat gimnastica de moda veche, in stil cazon, nici pleostita si lenesa. Inca ceva: corpul sta intr-o pozitie armonioasa, se simte viu si confortabil intr-un mod activ. Daca ai invatat acest tip de a sta asezat, te vei simti inconfortabil intr-un fotoliu prea moale si confortabil stand pe un scaun cu spatarul drept.

Aceasta exersare a pozitiei sezand este un pas inainte spre invatarea concentrarii. Exerciitiul ar trebui sa fie extins de la 10 la 15 sau 20 de minute si practicat in mod regulat in fiecare zi, dimineata; este foarte recomandat sa fie practicat cel putin 5 pana la 10 minute seara si, daca este posibil, inca o data in timpul zilei. Dupa ce ai obtinut o anumita linistire — efortul poate dura de la una

pana la treiluni — este recomandata adaugarea unor exercitii de concentrare directa in timpul sau dupa exersareanemiscarii. Practic, acest lucru se poate face in mai multe moduri. Te poti concentra asupra unei monede si asupra tuturor detaliilor ei, pana in punctul in care ajungi sa o vezi in intregime cu ochii inchisi; sau poti folosi orice alt obiect — o vaza, un ceas, un telefon, o floare, o frunza, o piatra sau orice lucru asupra caruia doresti sa te concentrezi. Sau, in schimb, te poti concentra pe un cuvânt.

Timp de citeva luni, multe alte ganduri iti vor trece prin minte si iti vor perturba concentrarea. Aici, ca si in cazul a tot ce este viu, forta nu are niciun efect; nu ajuta la nimic sa incerci sa fortezi gandurile tangential, sa le tratezi ca pe niste dusmani, si, prin urmare, sa te simti invins daca nu ai castigat batalia. Ele au nevoie sa fie tratate cu blandete, iar asta inseamna ca trebuie sa ai rabdare cutine insuti. (Nerabdarea este, de obicei, rezultatul intentiei de a forta.) Incet, intr-adevar foarte incet, frecventa gandurilor perturbatoare va scadea si vei fi mai capabil sa te concentrezi.

Un alt obstacol, chiar si mai dificil, este ca ti se face somn si frecvent te afli pe punctul de amotai. Si acest lucru este greu de depasit. Trebuie sa incerci din nou imediat sau sa inspiri adanc decateva ori si, in cazul in care somnolenta persista, te poti opri si incerca din nou, intr-un moment mai

bun. Necesitatea de a face fata acestor dificultati determina ca invatarea concentrarii sa fie atat de

dificila deoarece multi, daca nu cei mai multi oameni, se descurajeaza dupa un timp. Ei se pot critica pentru incapacitatea lor sau isi rationalizeaza esecul hotarand ca intreaga metoda nu este buna oricum. Aici, la fel ca in orice act de invatare, capacitatea de a tolera esecul este de o importanta

cruciala.

Productia industrială, când obiectul este scuipat afara de către mașina, nu cunoaște eșecuri, dar nici cunoaște nici excelență. Productia industrială a condus la iluzia ciudată că drumul către excelență este drept și plăcut, că viața nu scoate zgomete stridente, că studiul unui sistem filosofic nu te lasă de multe ori nedumerit și pierdut, că mâncarea perfectă poate fi gătită după ce ai citit o dată rețeta din cartea de bucătărie. Numai în cazul în care știi că drumul spre concentrare, ca spre orice altă realizare, aduce în mod necesar eșecuri și dezamăgiri, poți evita descurajarea care este inevitabilă în procesul de învățare a concentrării.

Exercițiile simple descrise mai sus ar trebui să fie însoțite sau urmate de practicarea concentrării asupra gândurilor și sentimentelor. De exemplu, citești o carte despre un subiect important, scrisă de un autor care se presupune că are ceva important de spus, și poți observa în ce mod citești cartea: dacă devii agitat după o oră; dacă încerci să sari unele pagini; dacă recitești o pagină în cazul în care nu a fost destul de clară la prima lectură; dacă te gândești la argumentele autorului, formulezi răspunsuri sau idei proprii; dacă încerci să înțelegi ce a vrut să spună autorul, în loc să critici un aspect sau altul, în scopul de a respinge opiniile autorului; dacă vrei să înveți ceva nou sau să îți vezi confirmate părerile proprii, direct sau indirect, de greselile unui punct de vedere opus.

Acestea sunt câteva dintre simptomele care ne ajută să aflăm dacă am citit într-un mod concentrat. Dacă descoperim că nu suntem concentrați, ar trebui să practicăm concentrarea în lectură mergând către esența gândirii autorului, de multe ori cu prețul citirii a mai puține cărți.

Concentrarea asupra unei alte persoane nu este în mod esențial diferită de concentrarea asupra gândurilor. Trebuie să las în seama experienței fiecărui cititor adunarea materialelor pentru teza că cele mai multe dintre relațiile noastre personale suferă de absență completă a concentrării. Avem tendința de a fi judecatori foarte slabi ai caracterului, pentru că nu trecem prea mult dincolo de suprafața

personalitatii celuilalt — respectiv, ce spune, cum se comporta, ce pozitie are, cum este imbracat. Pe scurt, observam persoana, masca pe care ne-o arata, si nu patrundem dincolo de aceasta suprafata, pentru a ridica masca si a vedea cine este persoana din spatele ei. Acest lucru il putem face doar daca ne concentram asupra omului. Dar se pare ca ne este teama sa cunoastem pe cineva integral — inclusiv pe noi insine.

Individualitatea interfereaza cu desfasurarea liniei a procesului. Observarea concentrata a unei persoane ne obliga sa reactionam cu compasiune, grija sau, pe de alta parte, cu groaza — toate fiind nefavorabile bunei functionari a societatii cibernetice. Vrem distanta, vrem sa stim despre celalalt doar cat este necesar pentru a trai impreuna, a coopera, a ne simti in siguranta. Prin urmare, cunoasterea de suprafata este de dorit, pe cand cunostintele dobandite prin concentrare sunt perturbatoare.

Exista si alte forme utile de concentrare, cum ar fi anumite sporturi, precum tenisul sau alpinismul, si jocuri, cum ar fi sahul; de asemenea, cantatul la un instrument sau pictura si sculptura. Toate aceste activitati pot fi facute intr-o forma concentrata sau neconcentrata. Inainte de toate, ele sunt facute intr-o forma neconcentrata, iar aceasta nu contribuie cu nimic la invatarea concentrarii; ori de cate ori ele sunt realizate intr-o forma concentrata, efectul lor mental este complet diferit. D Chiar si fara a face vreunul dintre aceste lucruri putem trai permanent intr-un mod concentrat. Dupacecum vom vedea mai tarziu, conceptul budist de meditatie concentrata asupra prezentului inseamna exact un mod de a fi in care esti complet concentrat asupra a tot ceea ce faci la un moment dat, fie ca plantezi o samanta, faci curatenie intr-o camera sau mananci. Sau, cum a spus un maestru zen: „Cand dorm, dorm, cand mananc, mananc...”

SA MEDITEZI

De la practicarea concentrării, o cale directă porneste către una dintre pregătirile de bază pentru deprinderea artei de a fi: meditația.

Pentru a începe practicarea ei, trebuie să distingem între două tipuri diferite de meditație: a) stările de tranșă ușoară, autoinduse prin utilizarea unor tehnici de autosugestie, care pot contribui la relaxarea mentală și fizică și îl pot face pe practicant să se simtă mai proaspăt, odihnit și mai energic. O astfel de metodă este „antrenamentul autogen”, dezvoltat de regretatul profesor I.H. Schultz din Berlin. Ea a fost practică de mii de oameni și, în general, cu succes—. Schultz nu a susținut că metoda lui a servit la altceva decât la relaxarea mentală. Având în vedere că este o metodă pe care trebuie să o practici singur, ea nu este în întregime pasivă și nu te face dependent de persoana profesorului.

Spre deosebire de formele de meditație prin autosugestie, există unele al căror obiectiv principal este obținerea unui grad mai mare de lipsă de atașament, de lipsă de lăcomie și de iluzii, pe scurt, cele care servesc la atingerea unui nivel mai ridicat al ființării. În meditația budistă am găsit o formă simplă, clară și nesugestivă de meditație care are scopul de a te aduce mai aproape de obiectivul budist, acela al încetării lăcomiei, urii și ignoranței. Din fericire, avem o descriere excelentă a meditației budiste realizată de către Nyanaponika Mahathera—, pe care o recomand tuturor celor care

sunt serios interesați să învețe această metodă de meditație.

Următoarele remarci ar trebui să indice ceea ce va găsi cititorul în carte. Scopul meditației budiste este maximă conștientizare a proceselor noastre corporale și mentale. Autorul afirmă:

„Cultivarea sistematică a Atenției Concentrate Corecte, așa cum o preda Buddha În discursul său despre

Satipatthana— [atenție concentrată], oferă în continuare cea mai simplă și directă, cea mai minunată și eficientă metodă de formare și

dezvoltare a mintii pentru sarcinile si probleme ei zilnice, precum si pentru cel mai malt scop al ei: insasieliberarea ferma de Lacomie, Ura siAmagire.

Invataturile lui Buddha ofera o mare varietate de metode de pregatire mentala si subiecte de meditatie, potrivite pentru diferite trebuinte, temperamente si capacitati individuale. Totusi, toate aceste metode converg In cele din urma In «Calea Atentiei Concentrate» numita de catre Maestrul Insusi «Singura Cale» (sau: Calea Unica, ekayano magyo). Calea Atentiei Concentrate poate fi, prin urmare, pe buna dreptate numita «inima meditatiei budiste» sau chiar «inima intregii doctrine»(dhamma-hadaya). Aceasta mare Inima este, de fapt, centrul tuturor sistemelor circulatorii care pulseaza prin intregul corpal doctrinei(dhamma-kaya)...

Aceasta veche Cale a Atentiei Concentrate este la fel de practicabila astazi, asa cum era si acum 2500 de am. Este practicabila In Occident si In Orient, In mijlocul turbulentelor vietii, precum si In pacea chiliei calugarului...

Atentia Concentrata Corecta este, de fapt, baza indispensabila a Fiintarii Corecte si a Gandirii Corecte — oriunde, in orice moment, pentru toata lumea. Ea are un mesaj vital pentru toti: nu numai pentru adeptul confirmat al lui Buddha si al

Doctrinei sale (Dhamma), ci pentru toti cei care Incearca sa stapaneasca mintea, atat de greu de controlat, si care In mod sincer doresc sa-si dezvolte posibilitatile latente de rezistenta si fericire sporita.” —

Atentia concentrata este practicata nu numai in exercitiile de meditatie zilnica, in care constientizarea respiratiei este problema centrala, ci poate fi aplicata in orice moment al vietii de zicu zi. Aceasta inseamna sa nu faci totul intr-o maniera distrasa, ci cu o concentrare deplina asupra tuturor lucrurilor pe care le realizezi, fie ca mergi pe jos, mananci, gandesti, privesti, astfel incat viata sa

devina complet transparenta prin constientizarea deplina. „Atentia concentrata cuprinde omul in totalitate si intreg domeniul sau de experienta”—, spune Nyanaponika. Se extinde in fiecare sfera afiintarii: la starea de spirit si la continutul mintii. Fiecare experienta, in cazul in care este realizata cu atentie concentrata, este clara, distincta, reala si prin urmare nu este automata, mecanica, difuza. Persoana care a atins o stare de atentie concentrata deplina este constienta de realitate in profunzimeasi concretetea ei, este concentrata, si nu distrasa.

Primul dintre exercitiile care conduc la o crestere a atentiei concentrate este respiratia. Este, asa cum subliniaza autorul, „un exercitiu de atentie concentrata, si nu un exercitiu de respiratie”. Si:

„In cazul practicii budiste nu exista nicio «retinere» a respiratiei sau vreo alta interferenta cu ea. Exista doar o «simpla observare» linistita a fluxului ei natural, cu o atentie ferma si constanta, dar usoara si «flotanta», respectiv, fara efort sau rigiditate. Este observata lungimea sau scurtimea respiratiei, dar ea nu este reglata in mod deliberat. Totusi, prin practicare regulata, va rezulta destul de natural o calmare, egalizare si adancire a respiratiei, iar linistirea si adancirea ritmului respiratiei vor duce la o linistire si o adancire a ritmului intregii vietii. In acest fel, Atentia Concentrata asupra Respiratiei este un factor

important al sanatatii fizice si mentale, desi este doar un efect minor al practicii”—

In meditatie clasică budista, așa cum este descrisă de către Nyanaponika, atenția concentrată asupra respirației este urmată de cea îndreptată asupra posturilor corporale, prin înțelegerea clară a tuturor funcțiilor organismului, apoi de constientizarea clară a sentimentelor, a stării de spirit (autocunoaștere) și a conținutului mental.

Este imposibil, in acest scurt studiu, sa descriu cu suficienta claritate si in detaliu meditatie budista practicata de catre scoala Theravada, din care face parte Nyanaponika Mahathera. Prin urmare, oricui este interesat serios de meditatie de extindere a constiintei, eu ii pot doar recomanda studiul cartii *The Heart of Buddhist Meditation* (Inima meditatiei budiste). Exista totusi o restrictie pe care doresc sa o adaug acestei sugestii, desi autorul insusi a mentionat ca aceasta metoda „nu este doar pentru adeptii confirmati ai lui Buddha”: autorul este un calugar budist foarte invatat si el prezinta doctrina budista in forma ei traditionala. Pentru multi cei ca mine, care nu sunt de acord cu unele doctrine budiste, cum ar fi reincarnarea si o anumita tendinta de negare a vietii in budismul Hinayana, sau cu tehnicile sugerate pentru a te convinge de inutilitatea poftelor, prin imaginarea mirosului cadavrelor, este dificila practicarea meditatiei exact in modul descris de autor. Cu toate acestea, mi se pare ca, si fara doctrinele mentionate mai sus, exista doua doctrine fundamentale acceptabile pentru multi dintre cei care, ca si mine, nu sunt budisti, dar sunt profund impresionati de

miezul invataturilor budiste.

Ma refer in primul rand la doctrina conform careia scopul vietii este invingerea lacomiei, urii si ignorantei. In acest sens, budismul nu difera esential de normele etice iudaice si crestine. Mai important, si diferit de traditia iudaica si crestina, este un alt element al gandirii budiste: cererea de constientizare optima a proceselor din interiorul si din exteriorul sinelui. Fiind o miscare revolutionara impotriva ortodoxismului hindus si sever persecutat pentru ateismul sau secole de-arandul, budismul se caracterizeaza printr-un grad de gandire critica si rationalitate care nu se gaseste in religiile occidentale. Esenta invataturii sale este ca — printr-o constientizare deplina a realitatii — lacomia, ura si, prin urmare, suferinta pot fi invinse. Acest sistem filosofico-antropologic ajunge la normele fiintarii ca urmare a analizei datelor observabile referitoare la existenta omului.

Nyanaponika Mahathera însuși și-a exprimat punctul de vedere cu mare claritate. El descrie

funcționarea atenției concentrate ca „producând o claritate din ce în ce mai mare și o intensitate a conștiinței și prezentând o imagine a realității, care este din ce în ce mai mult curățată de orice falsificări.” — El spune că meditația duce la „un contact natural, apropiat și mai prietenos” cu „subconstientul”. — „În acest fel” scrie el, „subconstientul va deveni mai «articulat» și mai supus controlului, adică mai capabil de a fi coordonat cu tendințele conducătoare ale minții conștiente și utilă acestora. Prin diminuarea elementului imprevizibil și greu de gestionat, care ia naștere din subconstient, încrederea în sine va capăta o bază mai sigură.” —

El încheie descrierea practicării atenției concentrate prin evidențierea unuia dintre cele mai importante elemente ale gândirii budiste, și anume insistența ei asupra independenței și libertății. El scrie: „În spiritul independenței, caracteristic ei, Satipatthana [atenția concentrată] nu are nevoie de nicio tehnică elaborată sau de dispozitive externe. Viața de zi cu zi este materialul ei de lucru. Ea nu are nimic de-a face cu niciun cult sau ritualuri exotice și nici nu conferă «initieri» sau «cunoaștere

esoterică» altfel decât prin autoiluminare”. —

Am văzut că esența meditației budiste este realizarea conștientizării optime a realității, în special a corpului și a spiritului. Chiar și pentru cel care urmează metoda meditației budiste în forma sa tradițională, se pune întrebarea dacă această formă nu poate fi extinsă prin adăugarea de noidimensiuni ale conștientizării care, în metoda tradițională, sunt doar sugerate. Mi se pare că există într-adevăr două astfel de extinderi ale meditației budiste, deși ele pot fi practicate fructuos fără nicio legătură cu meditația budistă sau în legătură cu alte tipuri de meditație ori pur și simplu cu practicarea

mișcărilor.

>

În ceea ce privește metodele care duc la o mai mare conștientizare a corpului, ele au fost deja menționate mai sus: mă refer la „cunoașterea senzorială”, „arta mișcării” și tai chi chuan.

Un alt aspect al meditației budiste este „o mai mare claritate și intensitate a conștiinței și prezentarea unei imagini a realității, care este din ce în ce curățată de orice falsificări.”—Nyanaponika Mahathera însuși menționează „un contact mai prietenos cu inconștientul”, și mai este într-adevăr de făcut doar un pas pentru a sugera că metoda psihanalitică, al cărei scop este insightul asupra aspectelor inconștiente ale psihicului, poate fi un adăos important la meditația budistă. Nyanaponika, care îi sunt foarte îndatorat pentru explicațiile profunde și răbdătoare în ceea ce privește meditația budistă și doctrina budistă, a fost de acord că o astfel de căutare psihanalitică poate fi foarte bine considerată o extindere a meditației tradiționale budiste. Dar, încă o dată, vreau să subliniez că, în opinia mea, metoda psihanalitică, în calitate de mijloc de conștientizare optimă, este o metodă de sine stătătoare și validă, fără nicio legătură cu meditația budistă sau cu orice altă metodă de meditație.

18 Eu și soția mea am studiat cu prof. Schultz, dar fără prea mult succes, din cauza unei rezistențe interne față de caracterul autosugestiv al metodelor

19 Nyanaponika Mahathera, *The Heart of Buddhist Meditation* (New York: Samuel Weiser, 1973 [publicată prima dată în 1962 de Rider & Co., Londra]).

20 Vezi capitolele 2-5 despre Vigilență în Moshe Chavim Lazetto, *The Path of the Just*, Feldheim Publ. Jerusalem and New York, 1974 (ediția a doua), traducere în limba engl. S. Silverstein.

21 *The Heart of Buddhist Meditation*, pp. 7, 8.

22 Ibid., p. 57.

23 Ibid., p. 61.

24 Ibid., p. 26.

25 Ibid., p. 82. Termenul „subconstient” a fost ales de autor din motive proprii; eu prefer termenul „inconstient” pentru ca nu sugereaza o situare spatiala mai jos de constient.

26 Ibidem.

27 Ibidem.

28 Ibid., p. 26.

PARTEA AIV-A

PSIHANALIZA SI CONSTIENTIZAREA DE SINE

In acest moment facem legatura din nou cu discutia anterioara asupra constientizarii de sine, presupunand ca este adevarat ca psihanaliza poate avea si o functie „transterapeutica” si ca aceasta este una dintre metodele cele mai adecvate pentru cresterea constientizarii de sine si, prin urmare, pentru eliberarea interioara.

Aceasta presupunere nu este impartasita de toata lumea. Probabil ca cei mai multi nespecialisti si profesionisti definesc esenta psihanalizei ca pe un remediu pentru nevroza, realizat prin aducerea inconstiinta a amintirilor refulate cu subiecte sexuale si a afectelor aflate in legatura cu ele. Conceptul de constientizare, in aceasta definitie, este foarte limitat in comparatie cu cel prezentat mai devreme in text; el se refera in principal la constientizarea fortelor libidinale refulate, iar scopul sau este, de asemenea, limitat la cel

terapeutic in sens conventional, fiind, de exemplu, acela de a ajuta pacientul sa isi reduca „suferinta suplimentara” individuala la un nivel de suferinta general, acceptat social.

Eu cred ca aceasta conceptualizare restransa a psihanalizei nu este in avantajul profunzimii reale si amplitudinii descoperirilor lui Freud.

Freud insusi poate fi citat ca martor pentru justificarea acestei afirmatii. Cand, in anii douazeci ai secolului trecut, el a schimbat teoria referitoare la rolul crucial al conflictului dintre libidou si Eu cu teoria referitoare la rolul esential al conflictului dintre doua

pulsii inradacinate biologic, pulsiiunea de viata si pulsiiunea de moarte, a renuntat in fapt la teoria libidoului, chiar daca a incercat sa impace teoria veche si cea noua—. Mai mult, atunci cand Freud a definit ceea ce considera a fi esenta teoriei psihanalitice, el a mentionat refuzul, rezistenta si transferul, dar nu teoria libidoului, si nici macar „complexul Oedip”.

In scopul de a putea aprecia faptul ca ceea ce pare a fi conceptul central al psihanalizei — teoria libidoului — poate sa nu fie in realitate cea mai importanta descoperire a lui Freud, si nici macar una corecta, trebuie sa luam in considerare un fenomen mai general. Orice ganditor creativ poate judeca doar in termenii modelelor si categoriilor de gandire din cultura lui. De multe ori, cel mai original gand al lui poate fi „de neimaginat” si, prin urmare, el trebuie sa-si formuleze ideea distorsionandu-si (sau limitandu-si) descoperirile, pentru ca acestea sa poata fi imaginate. Ideea originala trebuie sa fie exprimata la inceput in forme eronate, pana cand dezvoltarea gandirii, bazata pe dezvoltarea societatii, sa permita ca formularile mai vechi sa fie eliberate de erorile lor, conditionate de epoca, si

sa dobandeasca o semnificatie chiar mai mare decat ar fi crezut autorul insusi.

Freud, profund impregnat de filosofia materialists burgheza, a considerat de neconceput sapresupuna ca o forta psihica ar putea motiva omul, fara sa fie identificata in acelasi timp si ca forta

fiziologica; energia sexuala era singura forta care combina ambele calitati.

Prin urmare, teoria lui Freud asupra conflictului central al omului, acela dintre libido si Eu, a fost o presupunere necesara, care i-a permis sa-si exprime descoperirea fundamentals in termeni „imaginabili”. Eliberata de catusele teoriei libidoului, esenta psihanalizei poate fi definita ca descoperirea semnificatiei tendintelor contradictorii ale omului, a puterii „rezistentei” de a lupta impotriva constientizarii acestor conflicte, a rationalizarilor care fac sa para ca nu exista niciun conflict, a efectului eliberator al faptului de a deveni constienti de existenta conflictului, precum si a rolului patogen al conflictelor nerezolvate.

Freud nu numai ca a descoperit aceste principii generale, ci a fost si primul care a elaborat metode concrete pentru studierea refutului: in vise, simptome si in comportamentul de zi cu zi. Conflictele dintre pulsunile sexuale, pe de o parte, si Eu si Supraeu, pe de alta parte, formeaza doar omica parte a conflictelor care, atat prin esecurile tragice ale rezolvarii lor, cat si prin solutionarile productive, sunt esentiale in existenta multor oameni.

Semnificatia istorica a lui Freud nu se afla in descoperirea efectelor refutarii pulsuniilor sexuale. Aceasta a fost o teza indrazneata la vremea ei, dar, daca ar fi fost cea mai mare contributie alui Freud, el n-ar fi avut niciodata influenta extraordinara pe care a avut-o. Aceasta influenta s-a datorat faptului ca a distrus punctul de vedere conventional conform caruia gandirea omului si fiintasa sunt identice si ca a demascat ipocrizia; teoria sa a fost una critica, in masura in care el a pus la indoiala toata gandirea si intentiile constiente, precum si virtutile, si a demonstrat ca frecvent ele nu sunt altceva decat forme de rezistenta, menite a ascunde realitatea interioara.

În cazul în care interpretăm teoriile lui Freud în sensul pe care tocmai l-am evidențiat atunci nu este dificil să prognoșăm și să presupunem că funcția psihanalizei transcende funcția ei terapeutică limitată și că ea poate fi o metodă de a obține eliberarea interioară prin constientizarea conflictelor refulate.

* * *

Înainte de a intra într-o discuție asupra funcției transterapeutice a psihanalizei, am considerat necesar să formulez câteva avertismente și să atrag atenția asupra unor pericole ale psihanalizei. Înciuda grabei generale de a merge la psihanalist atunci când te confrunți cu dificultăți în viață, există o serie de motive pentru care să nu încerci psihanaliza, cel puțin nu ca pe un post de prim-ajutor.

Primul motiv este că mersul la terapeut este adesea o cale de a evita să ne rezolvăm problemele pe cont propriu. Pe lângă idealul de viață ușoară, fără durere și efort, discutat mai devreme, mai există și o credință larg răspândită că viața nu ar trebui să ofere niciun conflict și nici alegeri agonizante sau decizii dureroase. Astfel de situații sunt considerate mai mult sau mai puțin anormale sau patologice, și nu o parte necesară a traiului obișnuit. Desigur, mașinile nu au conflicte, prin urmare, de ce ar trebui automatele însoțite să aibă conflicte, dacă nu există vreun defect în construcția sau funcționarea lor?

j >

Ce ar putea fi mai naiv decât atât? Numai cel mai superficial și mai înstrăinat mod de viață poate să nu solicite decizii conștiente, deși generează o multitudine de simptome nevrotice și psihosomatice, cum ar fi ulcerul sau hipertensiunea arterială, ca manifestare a conflictelor inconstiente. Dacă nu ți-ai pierdut în totalitate capacitatea de a simți, dacă nu ai devenit un robot, nu poți evita confruntarea cu decizii dureroase.

Acesta este cazul, de exemplu, al procesului de eliberare a copilului de părinții săi, care poate fi foarte dureros, dacă el simte durerea pe

care le-o provoaca prin separare. Dar ar fi un naiv sa creadaca faptul ca decizia lui este dureroasa si dificila este o indicatie de nevroza si, prin urmare, trebuie sa fie analizata.

Un alt exemplu este divortul. Decizia de a divorta este una dintre cele mai dureroase, cu toate ca

poate fi necesara pentru a pune capat conflictului continuu si obstacolelor severe in propriadezvoltare. In aceasta situatie, mii de persoane cred ca trebuie sa mearga la psihanalist pentru ca au un „complex” care face ca decizia sa fie atat de dificila. Cel putin, asta cred ele in mod constient. Inrealitate, au adesea alte motive; cel mai frecvent, tot ce-si doresc este sa amane decizia, rationalizandca trebuie sa gaseasca mai intai, prin analiza, toate motivatiile inconstiente. Multe cupluri sunt deacord ca fiecare partener sa mearga la psihanalist inainte de a lua decizia. Faptul ca analiza poate duradoi, trei sau patru ani nu ii deranjeaza in mod deosebit. Dimpotriva, cu cat dureaza mai mult, cu atatmai mult timp ei sunt protejati de luarea deciziei. Dar dincolo de aceasta amanare a deciziei, cuajutorul analizei, multi oameni au alte sperante, constient sau inconstient. Unii spera ca analistul valua in cele din urma decizia pentru ei sau le va recomanda ce sa faca, in mod direct sau prin„interpretari”. Chiar daca acest lucru nu functioneaza, ei au o a doua asteptare: ca psihanaliza va ducela o astfel de claritate interioara, incat vor fi in stare sa se hotarasca fara dificultate si durere. Dacaambele asteptari nu se materializeaza, indivizii pot obtine totusi un avantaj indoielnic: sunt atat deobositi sa vorbeasca despre divort, incat decid, fara sa se mai gandeasca mult, fie sa divorteze, fie saramana impreuna. In acest ultim caz, vor avea de discutat cel putin un subiect care ii intereseaza peamandoi: propriile sentimente, temeri, visuri etc. Cu alte cuvinte, aceasta analiza a dat o anumesubstanta comunicarii lor, desi ea inseamna mai mult a vorbi despre sentimente, decat a simti diferitpentru celalalt.

La exemplele enuntate pana acum ar putea fi adaugate multe altele: un om decide sa renunte la unloc de munca bine platit pentru unul

mai interesant și mai puțin profitabil, un oficial al guvernului alege să demisioneze decât să acționeze împotriva conștiinței sale, o persoană participă la un protest politic riscând astfel să-și piardă locul de muncă sau să fie trecută pe lista neagră, un preot decide să-și lase conștiința să spună adevărul, riscând să fie demis din ordin și să își piardă toată siguranța materială și psihică pe care o conferă apartenența la acesta.

Se pare că oamenii merg mult mai rar la psihanalist pentru a obține ajutor în conflictul dintre cerințele conștiinței și cele ale interesului personal, decât în legătura cu conflicte familiale și personale, așa cum au fost descrise în exemplele precedente. S-ar putea suspecta că aceste conflicte personale și familiale sunt puse în prim-plan pentru a acoperi conflictele fundamentale, severe și dureroase, existente între conștiință, integritate, autenticitate și interesul personal. De obicei, aceste conflicte din urmă nu sunt nici măcar văzute ca atare, ci sunt repede înlăturate, considerate a fi impulsuri irrationale, romantice, „infantile”, care nu au nevoie și nu ar trebui să fie urmărite mai departe. Cu toate acestea, ele sunt conflicte esențiale din viața fiecăruia, mult mai importante decât hotărârea de a divorța sau nu — care, de cele mai multe ori, reprezintă doar înlocuirea unui model mai vechi cu un model mai nou.

Un alt motiv pentru a nu încerca psihanaliza este pericolul ca individul căuta — și găsește — în psihanalist o nouă figură paternă de care devine dependent, blocându-și astfel dezvoltarea ulterioară.

Psihanalistul clasic va spune că opusul este adevărat, că pacientul își descoperă în transferul asupra analistului dependența inconștientă față de tată, iar analizarea transferului dizolvă atât transferul, cât și atașamentul inițial față de tată. Teoretic, acest lucru este adevărat și, practic, se întâmplă uneori. Dar de multe ori are loc ceva cu totul diferit. Analizandul poate să fi tăiat într-adevăr legătura de dependență cu tatăl, dar sub masca acestei independențe el construiește o legătură nouă, cu analistul. Acesta devine autoritatea, consilierul, profesorul înțelept, prietenul bun — figură centrală în viața

individului. Faptul ca acest lucru se intampla atat de des are, printre altele, ca motiv o deficienta a teoriei freudiene clasice: ipoteza de baza a lui Freud a fost ca toate fenomenele „irrationale”, cum arfi nevoia de o autoritate puternica, de ambitie nemasurata, avaritie, sadism, masochism, sunt inradacinate in conditiile din copilaria timpurie; aceste conditii au fost cheia intelegerii dezvoltarii ulterioare (chiar daca teoretic el a recunoscut ca factorii constitutionali au o oarecare influenta).

Astfel, nevoia de o autoritate puternica a fost explicata ca provenind de fapt din neputinta copilului, iar atunci cand acelasi atasament a aparut in relatia cu analistul, a fost explicat ca „transfer”, adica atasament transferat de la un obiect (tatal) la altul (analistul). Un astfel de transfer are loc si este un fenomen psihic important.

Dar aceasta explicatie este prea ingusta. Nu numai copilul este neputincios, si adultul este lipsit de putere. Aceasta neputinta isi are radacinile in chiar conditiile de existenta a omului, in „situatia umana”. Constatand de numeroasele pericole care-l ameninta, de moarte, de nesiguranta viitorului, delimitate de cunoasterii sale, omul nu se poate opune sentimentului de neputinta. Aceasta neputinta existentiala a individului a fost sporita foarte mult de neputinta sa istorica, existenta in toate societatile in care o elita si-a instituit exploatarea asupra majoritatii indivizilor, facandu-i mult mai neputinciosi decat ar fi intr-un stat al democratiei naturale, asa cum a existat in cele mai primitive forme de societati umane — sau cum ar putea exista in forme viitoare, bazate mai curand pe solidaritate, decat pe antagonism.

Astfel, din motive existentiale si istorice, omul cauta sa se ataseze de „ajutoare magice”, sub maimulte forme: samani, preoti, regi, lideri politici, parinti, profesori, psihanalisti, precum si de maimulte institutii, cum ar fi biserica si statul. Cei care au exploatat omul, de obicei, s-au oferit — si au fost acceptati cu usurinta — ca astfel de figuri paterne. Individul a preferat sa se supuna celor care, chipurile, erau

bine intentionati, decat sa admita in sinea sa ca s-a supus din frica si neputinta.

Descoperirea fenomenului transferului de catre Freud a avut implicate mult mai mari decat aconsiderat el, in cadrul de referinta al gandirii timpului sau. Prin intermediul transferului, Freud a descoperit un caz special al uneia dintre cele mai puternice lupte ale omului, aceea cu idolatria (instrainarea). Lupta isi are radacinile in ambiguitatea existentei omului si are scopul de a gasi un raspuns la nesiguranta vietii prin transformarea unei persoane, unei institutii, unei idei in ceva absolut, de exemplu, intr-un idol; astfel, prin supunerea in fata lui se creeaza iluzia de certitudine. Este aproape imposibil de supraestimat in cursul istoriei importanta psihologica si sociala a idolatriei, acea mare iluzie care impiedica activitatea si independent.

Cientela psihanalistilor este formata, in mare parte, din membrii liberali ai claselor de mijloc si superioare, pentru care religia a incetat sa mai joace un rol eficient si care nu au convingeri politice sustinute cu pasiune. Pentru ei, niciun Dumnezeu, imparat, papa, rabin sau lider politic charismatic nu umple golul. Psihanalistul devine un amestec de guru, om de stiinta, tata, preot sau rabin; el nu impune sarcini grele, este prietenos, dizolva toate problemele reale ale vietii — sociale, economice, politice, religioase, morale, filosofice — in probleme psihologice. Astfel, el le reduce la statutul de rationalizari ale dorintelor incestuoase, ale impulsurilor patricide sau fixatiilor anale. Lumea devine simpla, contabilizabila, gestionabila si confortabila atunci cand este redusa la acest microcosmos burghez.

* * *

Un alt pericol in psihanaliza conventionala este faptul ca pacientul, de multe ori, doar se prefacea vrea sa se schimbe. Daca sufera de simptome suparatoare, cum ar fi dificultati de somn, impotentia, frica de autoritati, nefericire in relatiile cu sexul opus sau o stare generala de rau, vrea desigur sa scape de simptome. Cine nu ar vrea? Dar el

nu este dispus sa experimenteze durerea si suferinta caresunt imposibil de separat de procesul de crestere si de emancipare. Cum rezolva el dilema? Seasteapta ca, prin simpla respectare a „regulii de baza” — a spune ceea ce-i vine in minte, fara a secenzura — sa fie vindecat fara durere si chiar fara efort; pe scurt, el crede in „salvarea prin vorbire”.Dar nu exista un astfel de lucru. Fara efortul si dorinta de a trai durerea si anxietatea, nimeni nu creste; de fapt, nimeni nu obtine nimic demn de obtinut.

Un alt pericol al analizei conventionale este un lucru la care individul se asteapta cel mai putin:

„cerebralizarea” experientei afective. Intentia lui Freud a fost in mod clar contrara: el a vrut sastrapunga procesele rationale constiente conventionale si sa ajunga la nivelul traiirii, la sentimentele si viziunile ilogice, prime, nerationalizate, aflate dincolo de suprafata neteda a gandului care vedelumina zilei. Intr-adevar, le-a gasit in starea hipnotica, in vis, in limbajul simptomelor si in multemici detalii ale comportamentului, de obicei neobservate. Dar in practica psihanalizei, obiectivul initial s-a ofilit si a devenit o ideologie. Din ce in ce mai mult, psihanaliza s-a transformat intr-un felde cercetare istorica a dezvoltarii unui individ, puternic supraincercata cu explicatii si constructsteoretice.

Analistul a avut o serie de ipoteze teoretice si a folosit asociatiile pacientului ca pe niste dovezidocumentare pentru corectitudinea teoriilor sale. El a fost de buna-credinta, intrucat a fost convins deadevarul dogmei, si a crezut ca materialul oferit de analizand trebuie sa fie profund si autentic,tocmai pentru ca se potriveste cu teoria. Metoda a devenit din ce in ce mai mult una a explicatiei. Iataun exemplu tipic: o pacienta sufera de obezitate cauzata de obiceiurile alimentare compulsive.Analistul interpreteaza compulsia si ingrasarea subiacenta ca fiind inradacinate in dorintainconstienta a pacientei de a inghiti sperma tatalui si a ramane gravida cu el. Faptul ca ea nu isi aminteste direct sa fi avut vreodata astfel de dorinte si fantasme este explicat prin refularea acestuimaterial

infantil dureros; dar, pe baza teoriei, aceasta origine este „reconstruita”, iar restul analizei consta in mare parte in incercarea analistului de a utiliza alte asociatii si vise ale pacientei in scopul de a demonstra corectitudinea reconstructiei. Se presupune ca atunci cand pacienta va „intelege” deplin sensul simptomului, ea se va vindeca de el.

Practic, metoda acestui gen de interpretare este vindecarea prin explicate; intrebarea cruciala este „De ce s-a format simptomul nevrotic?” Solicitandu-i-se pacientului sa continue asociatiile, el se angajeaza intelectual in cercetarea cu privire la originea simptomelor sale. Ceea ce s-a intentionat a fi metoda experimentală s-a transformat — in fapt, totusi nu si in teorie — intr-o cautare intelectuala. Chiar daca premisele teoretice ar fi corecte, o astfel de metoda nu ar putea duce la schimbari, cu exceptia celor care sunt provocate de orice metoda bazata pe sugestie. Daca o persoana este analizata pentru o perioada considerabila de timp si i se spune ca un anumit factor este cauza nevrozei, ea va fi imediat gata sa creada ca acest lucru este adevarat si sa-si respinga simptomul, pe baza credintei ca descoperirea radacinilor a adus leacul. Acest mecanism este atat de frecvent, incat niciun om de stiinta nu va accepta ca vindecarea unui simptom a fost cauzata de un medicament administrat, cu exceptia situatiei in care pacientul nu are cunostinta daca a luat medicamentul sau un placebo, iar medicul se afla in aceeaasi situatie, pentru a se asigura ca nu este influentat de propriile asteptari („testul dublu-orb”).

Pericolul intelectualizarii este tot mai mare astazi, cand instrainarea dominata de propria experienta afectiva duce la o abordare aproape total intelectuala a sinelui si a restului lumii.

In ciuda pericolelor inerente in practicarea conventionala a psihanalizei, trebuie sa marturisesc ca, dupa mai bine de patruzeci de ani de practica psihanalitica, eu sunt mai convins ca niciodata ca psihanaliza inteleasa si practicata corect are un mare potential ca

mijloc de a ajuta oamenii. Acest lucru este valabil pentru domeniul traditional al psihanalizei, vindecarea nevrozelor.

Dar nu ne ocupam aici, in primul rand, de psihanaliza ca terapie a nevrozelor, ci de o noua functie a analizei, ceea ce eu numesc analiza transterapeutica. Ea poate incepe ca o analizaterapeutica, dar nu se opreste atunci cand simptomele sunt vindecate, ci trece la noi obiective care transcend terapia; sau poate incepe cu un scop transterapeutic, in cazul in care nu exista probleme psihopatologice semnificative de rezolvat. Decisiv este ca obiectivele sale sa mearga dincolo de restabilirea „normalitatii” pacientului. Dar acest scop nu a existat in mintea lui Freud, in masura in care el a fost si terapeut, desi nu-i este atat de strain pe cat s-ar putea presupune. In timp ce scopul lui in ceea ce priveste terapia a fost acela al adaptarii la functionarea „normala” („a putea lucra si iubi”),

ambitia cea mai mare nu a fost in domeniul terapiei, ci in crearea unei miscari de iluminare, bazata pe ultimul pas pe care iluminarea l-ar putea face: constientizarea si controlul pasiunilor irrationale. Aceasta ambitie a fost atat de puternica, incat Freud de multe ori a actionat ca un lider politic care trebuia sa cucereasca lumea cu „miscarea” sa, mai degraba decat ca un om de stiinta.—

Scopul transterapeutic este autoeliberarea omului printr-o constientizare optima de sine; atingerea starii de bine, a independentei; capacitatea de a iubi si capacitatea de gandire critica, deziluzionata; a fi, mai degraba decat a avea.

Psihanaliza transterapeutica („umanista”) revizuieste unele dintre teoriile lui Freud, in special teoria libidoului, considerandu-le o baza prea mica pentru intelegerea omului. In loc sa se centreze asupra sexualitatii si familiei, ea sustine ca structura societatii si conditiile specifice ale existentei umane sunt de o importanta mai fundamentala decat familia si ca pasiunile care motiveaza individul sunt, in esenta, nu pulsionale, ci o „a doua natura” a omului, formate prin interactiunea dintre conditiile existentiale si cele sociale.

În trecut am folosit uneori termenul de psihanaliza „umanista”, dar apoi am renunțat la el, parțial pentru că a fost preluat de un grup de psihologi ale căror opinii nu le împărtășesc, parțial pentru că am vrut să evit impresia că am înființat o nouă „școală” de psihanaliza. În ceea ce privește școlile de psihanaliza, experiența a arătat că acestea sunt daunatoare dezvoltării teoretice a psihanalizei și competenței practicienilor. Acest lucru este evident în cazul școlii lui Freud. Freud, cred eu, a fost împiedicat să-și modifice teoriile de fapt că a trebuit să-și țină împreună aderenții prin intermediul unei ideologii comune. Dacă ar fi schimbat pozițiile teoretice de bază, el și-ar fi lipsit aderenții de dogmele unificatoare. Mai mult, „școala” și aprobarea acesteia a avut efecte devastatoare asupra membrilor săi. Faptul de a fi „hirotonit” în mod corespunzător le-a oferit multora sprijinul moral necesar pentru a se simți competenți în realizarea sarcinilor lor, fără a fi nevoie să facă în continuare eforturi mari de învățare. Ceea ce este valabil pentru școala ortodoxă este valabil, din experiența mea, pentru tot restul. Aceste observații m-au condus la convingerea că formarea de școli psihanalitice nu este dezirabilă și duce numai la dogmatism și incompetență. —

De asemenea, procedura tehnică este diferită: mult mai activă, directă și provocatoare. Scopul de bază, cu toate acestea, este acela al psihanalizei clasice: descoperirea înclinărilor inconștiente, recunoașterea rezistenței, a transferului și rationalizării, precum și interpretarea viselor în calitate de „cale regală” spre înțelegerea inconștientului.

Încă o precizare ar trebui adăugată. O persoană care caută creșterea optimă poate avea și simptome nevrotice și, astfel, nevoie de analiză ca terapie. O persoană care nu a fost complet înstrăinată, care a rămas sensibilă și capabilă să simtă, care nu și-a pierdut sentimentul de demnitate, care nu este încă „de vânzare”, care poate suferi în continuare din cauza suferinței altora, care nu a adoptat pe deplin modul de existență bazat pe a avea — pe scurt, o persoană care a rămas o persoană și nu a devenit un lucru — nu se poate împiedica să nu se simtă singură, neputincioasă, izolată în societate.

de astazi. Ea nu se poate impiedica sa nu se indoiasca de sine si de convingerile sale, dacan chiar de sanatatea ei. Nu se poate impiedica sa nu sufere, chiar daca poate trai momente de bucuriesi de claritate care sunt absente in viata contemporanilor ei „normali”. Nu rareori ea va suferi de onetroza care decurge din situatia unui om sanatos care traieste intr-o societate nesanatoasa, maidegraba decat de nevroza, mai conventionala, a unui om bolnav care incearca sa se adapteze la osocietate bolnava. In procesul de avansare in analiza si, mai precis, de crestere personala catre o maimare independents si productivitate, simptomele nevrotice se vor vindeca. Intr-o ultima analiza, toateformele de nevroze sunt indicii ale esecului de a rezolva problema unui mod de trai adecvat.

29 Trecerea de la vechea teorie la cea noua simcercarea lui Freud, nu foarte reusita, de a le reconcilia sunt discutate In detaliu in Anexa

la E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973).

30 Vezi discutarea acestui aspect In cartea mea *The Anatomy of Human Destructiveness*.

31 Vezi E. Fromm, *Sigmund Freud's Mission* (New York: Harper & Bros., 1959); de asemenea, scrisorile lui Freud catre Jung, caresocheaza pe alocuri prin prevalenta intereselor politice asupra celor stiintifice si umane: *The Freud/Jung Letters*, ed. W. McGuire(Princeton: Princeton University Press, 1974) (in curs de aparitie la Editura Trei — N.t.)

32 Aceste perspective teoretice sunt tratate In multe dintre scrierile mele; cea mai concisa formulare poate fi gasita In E. Fromm, *TheAnatomy of Human Destructiveness*.

AUTOANALIZA

Daca explorarea inconstientului ar trebui sa fie o parte a meditatiei, se pune intrebarea daca te poti autoanaliza in cadrul practicarii meditatiei. Fara indoiala, acest lucru este foarte dificil si este de preferat sa fii introdus in practica autoanalizei prin travaliul analitic realizat cu un psihanalist competent.

Prima intrebare la care trebuie cautat un raspuns este ce analist are competente pentru acest tip de psihanaliza transterapeutica. Daca analistul insusi nu are acest scop, el va intelege cu dificultate cedor este si are nevoie pacientul. El nu trebuie sa fi atins deja neaparat acest obiectiv singur, ci sa se afle pe drumul spre el. Avand in vedere ca numarul de analisti care urmaresc acest obiectiv este relativ mic, nu este usor sa gasesti un astfel de analist. Ar trebui sa respectam o regula aici — ca si alegerea unui analist din motive strict terapeutice: ar trebui sa investigam temeinic psihanalistul prin intermediul oamenilor care il cunosc bine (pacienti si colegi) si sa nu credem in numele mari sau cabinetelor impresionante recomandate de altii; ar trebui sa fim, de asemenea, sceptici in fata relatarilor entuziaste facute de pacientii care si-au idolatrizat analistul; ar trebui sa incercam sa ne formam o impresie asupra analistului in prima, a doua, sau chiar in primele zece sedinte si sa il urmaram la fel de atent cum se presupune ca ne priveste el. Sa lucrezi ani de zile cu un analist „gresit” poate fi la fel de daunator ca faptul de a ramane casatorit ani de zile cu o persoana nepotrivita.

In ceea ce priveste „scoala” din care vine un analist, aceasta nu spune mai nimic in sine. Psihanalistii „existentialisti” ar trebui sa fie mai preocupati de problemele scopurilor umane — si unii sunt. Altii inteleg putine lucruri si pur si simplu utilizeaza un limbaj filosofic luat de la Husserl, Heidegger, Sartre ca pe un truf, fara a patrunde intr-adevar in profunzimea personalitatii pacientului. Jungienii au reputatia de a fi cei mai preocupati de trebuintele spirituale si religioase ale pacientului. Unii dintre ei chiar sunt, dar multi, in entuziasmul lor pentru mituri si analogii, nu reusesc sa patrunda in adancurile vietii individuale a pacientului si in inconstientul sau personal.

„Neo-freudienii” nu sunt neapărat mai de încredere decât alții. Să nu fii freudian nu este de ajuns! Unii într-adevăr abordează analiza dintr-un punct de vedere care are legătură cu cel prezentat aici; mulți alții au însă o abordare mai curând superficială, lipsită de profunzime și gândire critică. Poate că școala cea mai îndepărtată de cea pe care o sugerez eu este a freudienilor ortodocși, pentru categoria libidoului și accentul unilateral pus pe experiențele din copilărie le stau în cale. Totuși, în ciuda acestei doctrine, există, probabil, câțiva ale căror calități personale și a căror filosofie îi recomandă drept călăuze acceptabile către constituirea deplină a realității interioare. În concluzie, competența

unui analist este mai puțin o chestiune legată de școală din care face parte, cred eu, și mai mult una care ține de personalitatea, caracterul, capacitatea lui de gândire critică și filosofia lui personală.

În strânsă legătură cu persoana analistului este metoda pe care el o folosește. În primul rând, nu cred că o analiză care vizează învățarea autoanalizei are nevoie să dureze foarte mult timp. În general, două sedințe pe săptămână, timp de șase luni, ar fi suficiente. Acest lucru necesită o tehnică specială: analistul nu trebuie să fie pasiv; după ce și-a ascultat pacientul 5 până la 10 sedințe, ar trebui să-și facă o idee despre structura înconștientului pacientului și despre intensitatea rezistenței sale. Analistul ar trebui atunci să poată să își confrunte pacientul cu concluziile la care a ajuns, să-și analizeze reacțiile și, în special, rezistența. Mai mult, el ar trebui să analizeze încă de la început visele pacientului, folosindu-le pentru orientarea diagnosticului pe care îl va pune, apoi să-i comunice pacientului interpretarea acestora (precum și interpretarea restului materialului).

La sfârșitul acestei perioade, pacientul trebuie să fi devenit suficient de familiarizat cu propriul înconștient și să-și fi redus rezistențele până la punctul din care își poate continua singur analiza, începându-și autoanaliza zilnică, pentru tot restul vieții. Spun acest lucru pentru că nu există nici o limită în cunoașterea de sine și eu pot să afirm din propria experiență de zi cu zi pe care am avut-o cu autoanaliza, de-a

lungul ultimilor patruzeci de ani, ca nu s-a intamplat niciodata pana acum sa nudescopar ceva nou sau sa nu aprofundez un material deja cunoscut. Cu toate acestea, poate fi util, mai ales la inceputul autoanalizei, ca pacientul sa se intoarca la travaliul cu analistul, in cazul in care se afla in „incurcatura”. Dar acest lucru ar trebui sa se petreaca doar in ultima instanta, altfel reinnoirea atasamentului este prea tentanta.

O analiza introductiva, ca pregatire pentru autoanaliza, este procedura cea mai dezirabila. Aceasta procedura este foarte dificila nu numai pentru ca nu sunt multi psihanalisti a caror personalitate sa ii recomande pentru acest lucru, ci si pentru ca rutina practicii lor nu presupune consultarea pacientilor timp de sase luni si eventual consultarea lor ulterioara ocazionala. Acest gen de travaliu necesita nu numai un tip special de interes, ci si un program destul de flexibil. Eu cred ca, in momentul in care autoanaliza transterapeutica va deveni mai raspandita, un numar de psihanalisti se vor specializa in acest tip de abordare, sau cel putin ii vor dedica jumatate din timpul lor de lucru.

Dar ce se intampla daca nu gasesti analistul potrivit sau, din anumite motive, nu poti merge la cabinetul lui sau nu iti poti permite financiar? Este autoanaliza, intr-un astfel de caz, posibila?

Raspunsul la aceasta intrebare depinde de o serie de factori. In primul rand, depinde de intensitatea vointei de a atinge scopul eliberarii. Si nici chiar aceasta vointa, ca atare, nu poate fi eficienta, exceptie facand tendinta innascuta a omului spre sanatate si o stare de bine — adica, spre realizarea tuturor acelor conditii care asigura cresterea si dezvoltarea individului si a speciei umane —. Faptul ca exista aceasta tendinta de mentinere a sanatatii in sectorul somatic al vietii este bine cunoscut — si tot ce pot face medicamentele este sa elimine obstacolele ce impiedica dezvoltarea acestor tendinte si sa le sprijine pe cele din urma. Intr-adevar, cele mai multe boli se vindeca fara niciun fel de interventie. Faptul ca acelasi lucru este valabil si pentru sanatatea psihica a inceput recent sa fie luat din nou

in considerare, desi a fost bine-cunoscut intr-o epoca anterioara, mai putininterventionist^ din punct de vedere tehnic.

Printre factorii nefavorabili autoanalizei se numara patologiile grave, care sunt destul de dificil de gestionat chiar si intr-o analiza „regulata”, pe termen lung. In plus, un factor extrem de importantil reprezinta anumite circumstante ale vietii: daca, de exemplu, un individ nu trebuie sa-si castigeexistenta pentru ca traieste din bani mosteniti sau din banii parintilor sai (sau ai sotiei ori ai sotului),el are sanse mai mici decat unul care este fortat sa lucreze si, prin urmare, isi poate permite mai putinsa se izoleze. Cineva care traieste intr-un grup in care toata lumea sufera de acelasi defect va fi predispus sa accepte valorile grupului ca fiind normale. O alta situatie negativa este cazul in carecineva isi castiga existenta in asa fel incat insusirile sale nevrotice constituie un avantaj, iar o

schimbare interioara i-ar putea periclita traiul; ne gandim, aid, la un artist de estrada sau un actor alcarui narcisism este o conditie necesara a succesului lui, sau la un functionar care ar putea ramanefara locul de munca daca isi pierde capacitatea de a se subordona. In cele din urma, conditia culturalasi spirituala a individului are o mare importanta. Faptul ca exista unele contacte cu gandirea politica,filosofica, religioasa sau critica sau faptul ca el nu a privit niciodata dincolo de perspectivelemodelate cultural ale mediului si clasei sale sociale conteaza foarte mult, de multe ori decisiv. Si, insfarsit, simpla inteligenta, ca atare, nu pare sa fie un factor hotarator. Uneori stralucirea intelectualaserveste numai scopurilor rezistentei.

33 Pentru aceasta ipoteza, vezi argumentarea mea din The Anatomy of Human Destructiveness.

METODE DE AUTOANALIZA

At fi nevoie de o carte in sine pentru a scrie in intregime despre cum sa inveti sa te analizezi.Prin urmare, trebuie sa ma limitez aici la

cateva sugestii simple.

Înainte de a putea începe, trebuie să înveți să rămâi nemiscat o vreme, să te relaxezi și să te concentrezi. Atunci când aceste prime condiții sunt îndeplinite — cel puțin într-o anumită măsură — poți proceda în moduri diferite, care în niciun caz nu se exclud reciproc.

(1) Poți încerca să-ți amintesti gândurile care te deranjau în timp ce încerci să stai nemiscat și apoi „să-ți găsești calea către ele”, pentru a vedea dacă există vreo legătură între ele și care ar putea fi aceea. Sau poți observa anumite simptome, cum ar fi senzația de oboseală (în ciuda somnului suficient), depresia sau furia, și apoi „să tatonezi” care a fost reacția la sentimentul manifest și care a fost trăirea înconștientă din spatele acestuia.

În mod intenționat nu spun „să gândești”, pentru că nu ajungi la un răspuns prin gândire teoretică; în cel mai bun caz, ajungi la o speculație teoretică. Prin „a tatona” eu înțeleg o „degustare” imaginativă a diferitelor sentimente posibile până când, în cazul în care ai reușit, o anumită înconștientizare apare cu claritate ca fiind rădăcina trăirii oboselii, de pildă. Un exemplu: încercăm să ne imaginăm situații anterioare în care a apărut o astfel de oboseală și dacă, mai târziu, am înconștientizat cauza. Ne putem imagina mai multe posibilități care ar putea fi sursa oboselii, cum ar fi sarcina dificilă pe care am încercat să o amânăm, în loc de a ne confrunța cu dificultățile, un sentiment ambivalent față de un prieten sau o persoană iubită, o critică la adresa noastră, care ar putea să ne fi rănit narcisismul provocând astfel o depresie ușoară, o întâlnire cu o persoană a cărei pretinsă prietenie nu era autentică.

Un exemplu mai complex este următorul: un bărbat s-a îndrăgostit de o femeie. Dintr-o dată, după câteva luni, el se simte obosit, deprimat, apatic. S-ar putea să încerce să găsească tot felul de explicații rationalizante, cum ar fi că munca lui nu merge bine (ceea ce poate fi într-adevăr provocat de același factor care cauzează oboseala), sau că este dezamăgit și întristat de evoluțiile

politice. Sau poate capata o raceala severa si astfel sa gaseasca un raspuns satisfacator. Dar, daca este sensibil fata de propriile sentimente, poate observa ca recent a avut tendinta de a-i gasi iubitei mici greseli, ca a avut un vis in care ea era urata si il insela. Sau poate observa ca, desi intotdeauna fusese foarte dornica o vada, descopera acum motive de a-si amana vizitele planificate. Acestea si multe alte mici semneii pot indica faptul ca ceva nu merge bine in relatia cu ea. Daca se concentreaza asupra acestui

sentiment, poate descoperi dintr-o data ca si-a schimbat imaginea despre ea, ca in prima izbucnire a atractiei erotice si sexuale pe care o simtise pentru ea, el nu observase anumite trasaturi negative si ca zambetul ei dulce pare acum a fi calculat si chiar rece.

El poate urmări apoi in timp aceasta schimbare in atitudine sa pana intr-o anumita seara, canda intrat intr-o incapere si a privit-o vorbind cu alte persoane, inainte ca ea sa-l fi vazut. In acel moment el s-a simtit aproape bolnav, dar a inlaturat acest sentiment considerandu-l „nevrotic” sau national, dar apoi a doua zi dimineata s-a trezit cu un sentiment de depresie, care dura deja de catevasaptamani. A incercat sa-si refuleze noua constientizare si indoileile, pentru ca pe scena vietii constiente scenariul de dragoste si admiratie era inca in curs de desfasurare. Conflictul s-a aratat numai in forma indirecta a apatiei si deprimarii, pentru ca barbatul nici nu isi putea continua „povestea de dragoste” cu bucurie si inima deschisa, nici nu putea sa o rupa pentru ca refulase constientizarea schimbarii aparute in sentimentele sale. Odata ce ochii i se deschid, el isi poate recastiga simtul realitatii, poate vedea clar ceea ce simte si poate pune capat relatiei cu durere reala— dar fara depresie.

Iata un alt exemplu de analiza a unui simptom: un burlac de vreo patruzeci de ani sufera de frica obsesionala, ori de cate ori pleaca de acasa, ca este posibil sa nu fi oprit caloriferul electric si ca aceasta va provoca un incendiu care va distruge toata casa, mai ales biblioteca lui valoroasa. Prin urmare, se simte obligat sa se intoarca acasa

imediat ce iese — o constrangere care îi perturba în mod evident activitățile obișnuite.

Simptomul are o explicație simplă. În urma cu aproape cinci ani, barbatul fusese operat de cancer; medicului sau i-a scăpat observația că totul a fost bine, dar că în următorii cinci ani există posibilitatea ca celulele maligne să se răspândească — „se poate întinde ca focul”. Barbatul a fost atât desprins de această posibilitate, încât a refuzat ideea din conștiință și a înlocuit-o cu teama că focul s-ar putea întinde în casă. Deși incomfortabilă, această teamă a fost mult mai puțin chinătoare decât gândul revenirii cancerului. În momentul în care conținutul refuzat al anxietății a devenit conștient, obsesia focului a dispărut fără revigorarea fricii de cancer, rezultat ajutat în mare măsură și de împrejurarea că trecuseră aproape cinci ani de la operație și pericolul complicațiilor ulterioare fusese redus în mod semnificativ.

Acest proces de „conștientizare”, de obicei, poartă cu el un sentiment de ușurare, și chiar bucurie, chiar dacă în sine conținutul poate să nu fie mulțumitor. În plus, oricare ar fi elementul nou descoperit, faptul de a-1 urmări „prin tatonare” va duce foarte probabil la unele descoperiri noi, sau ramificații, în aceeași zi sau mai târziu. Esențial este să nu cadem în capcana speculațiilor teoretice complexe.

(2) O altă abordare este cea care corespunde metodei asocierii libere. Renunți la controlul asupra gândirii, permiți gândurilor să vină și încerci să le analizezi pentru a descoperi legături ascunse între ele, puncte de rezistență — în cazul în care simți că fluxul gândirii s-a oprit —, până când anumite elemente care nu au fost conștiente apar în prim-plan.

(3) O a treia abordare este una autobiografică. Prin aceasta mă refer la speculații despre istoria personală, începând cu copilăria timpurie și terminând cu proiectele dezvoltării viitoare. Încearcă să obții o imagine a evenimentelor importante, a temerilor timpurii, a

speranțelor, dezamăgirilor, întâmplărilor care ți-au scăzut încrederea și credința în oameni și în tine.

Întreabă-te: De cine sunt eu dependent? Care sunt principalele mele temeri? Cine am fost menită să fiu la naștere? Care au fost obiectivele mele și cum s-au schimbat? Care au fost răscrucile de unde am luat-o în direcția greșită și am mers pe un drum greșit? Ce eforturi am făcut pentru a corecta eroarea și a reveni pe calea cea dreaptă? Cine sunt eu acum și cine aș fi fost dacă aș fi luat întotdeauna deciziile corecte și aș fi evitat erorile cruciale? Cine am vrut să fiu în trecut, acum și în viitor? Care

este imaginea mea despre mine? Care este imaginea pe care doresc să o aibă alții despre mine? Unde sunt discrepanțele atât între cele două imagini, cât și între ele și ceea ce simt că este eu adevărat? Cine voi fi dacă voi continua să trăiesc așa cum trăiesc acum? Care sunt condițiile responsabile pentru dezvoltarea mea, așa cum a fost ea? Care sunt alternativele pentru dezvoltarea ulterioară, deschise acum în fața mea? Ce trebuie să fac pentru a realiza posibilitatea pe care am ales-o?

Această cercetare autobiografică nu ar trebui să constea în construcții abstracte în termenii teoretizării psihanalitice, ci ar trebui să rămână la nivelul empiric al lui „a vedea”, a simți, a imagina, gândurile teoretice fiind reduse la minimum.

(4) În strânsă legătură cu abordarea autobiografică este cea care încearcă să descopere discrepanțele existente între obiectivele noastre conștiente din viață și cele de care nu suntem conștienți, dar care ne determină viața. În multe persoane există două astfel de scenarii: unul conștient, „oficial”, ca să zicem așa, care este povestea ce ascunde de fapt scenariul secret care nedetermină comportamentul. Discrepanța dintre scenariul secret și cel conștient este prezentată în multe dintre tragediile antice grecești, în care „scenariul secret” este atribuit „sortii” (moira). Moira este forma alienată a scenariului inconștient al omului, care este în interiorul lui și care îi hotărâște

viata. Tragedia lui Oedip, de exemplu, arata aceasta discrepanta cu toata claritatea: scenariul secret al lui Oedip este sa-si ucidă tatăl și sa o ia de soție pe mama sa; scenariul constient de viață este de a evita această crimă în orice circumstanță. Cu toate acestea, scenariul secret este mai puternic; împotriva voinței sale și fără sa constientizeze ceea ce face, el trăiește conform scenariului secret.

Gradul de discrepanta dintre scenariul constient și cel inconstient variaza enorm la multoameni. La un capăt al continuumului sunt acele persoane pentru care nu există niciun scenariu secret, pentru ca individul s-a maturizat atât de mult, încat a devenit în întregime una cu el însuși și nu trebuie să refuleze nimic. La cealaltă extremitate, poate să nu existe niciun complot secret pentru ca individul s-a identificat cu sinele sau „rau” la un nivel la care nici măcar nu mai încearcă să pretindă ca există un sine „mai bun”. Primii sunt numiți „cei drepti”, „cei treji”; cei din urmă sunt oamenii grav bolnavi, pentru care ar putea fi folosite o serie de etichete de diagnostic — dar fără a contribui cu nimic la înțelegerea lor. Marea majoritate a oamenilor pot fi plasați pe un continuum între cele două extreme, dar chiar și în acest grup de mijloc se poate face o distincție importantă: există unii al căror scenariu constient este o idealizare a lucrurilor pentru care ei luptă de fapt, așa ca cele două scenarii sunt în esență similare. În cazul altora, povestea de acoperire este exact opusul scenariului secret; ea servește doar la a-1 ascunde, în scopul de a-1 urma cu atât mai bine.

În cazurile de contradicții semnificative între cele două scenarii, apar conflicte grave, insecuritate, îndoieli și risipă de energie și, ca rezultat, se dezvoltă o serie de simptome evidente. Că ar putea fi altfel, atunci când o persoană trebuie să folosească în mod constant o mare cantitate de energie pentru a evita constientizarea contradicției interne, a înceta să fie afectată de îndoieli profunde cu privire la identitatea sa și a-și refuza slabele sentimente de lipsă de autenticitate și integritate? Singura ei alternativă este fie să continue starea de rău, fie să patrundă în straturile profund refulate ale trăirii,

iar acest al doilea proces duce in mod necesar la foarte multa anxietate.

Iata cateva exemple de scenarii secrete: imi amintesc de un barbat — pe care 1-am cunoscut bine, dar nu 1-am analizat — care mi-a povestit odata urmatorul vis:

„M-am asezat langa un sicriu care servea drept masa. Mi s-a servit niste mancare, pe care am mancat-o. Apoi, mi s-a aratat o carte in care se semnaseră multi oameni marp am vazut numele lui Moise, Aristotel, Platon, Kant, Spinoza, Marx si Freud. Mi s-a cerut sa semnez ca ultimul dintre ei; apoi cartea urma probabil sa fie inchisa pentru totdeauna.”

Visatorul era un om cu o ambitie extraordinara; in pofida cunostintelor lui vaste si inteligente si stralucite, ii era extrem de greu sa scrie o carte singur si cu idei pe care sa nu le imprumute de la altcineva. Avea un caracter sadic, acoperit de idei altruiste, radicale si gesturi ocazionale de ajutorarea altora. In prima parte a visului sau vedem o dorinta necrofaga slab mascata — masa de pranz

servita pe sicriu exprima, daca traducem intr-un text clar, necenzurat, dorinta de a manca trupul din sicriu. (Aceasta este una dintre cele mai frecvente manifestari a ceea ce Freud a numit „travaliul visului”, prin care se traduce continutul latent, inacceptabil al visului intr-un text „manifest” care suna inofensiv.) Cea de-a doua parte a visului nu este deloc cenzurata. Ambitia visatorului este de a capata fama unuia dintre cei mai mari ganditori ai lumii; egoismul sau este exprimat in faptul ca el doreste ca, odata cu el, sa se incheie istoria filosofiei; sa nu se mai iveasca nicio personalitate de care ar putea beneficia generatiile viitoare. Acest scenariu secret, de a devora cadavrele unor oameni mari — adica, de a se hrani cu maestrul din trecut, devenind prin aceasta introiectie un maestru el insusi — a fost necunoscut individului in cauza si ascuns celor din jur,

dintre care majoritatea îl admirau pentru strălucirea lui, amabilitatea și ideile pline de bunăvoință.

Conturul unui alt scenariu secret: a-și salva mama de tatăl său crud și a deveni, prin admirația ei, cel mai mare om din lume. Sau un altul: a distruge orice suflet viu, pentru a fi lăsat în pace, scăpând astfel de sentimentul de slăbiciune și de frică de alții. Și altul: a se atașa de cineva bogat și puternic; a-i capata favorurile și a-i aștepta moartea, pentru a moșteni tot ce are acesta — bunuri materiale, idei și prestigiu. Alt scenariu: a trăi lumea ca pe o închisoare construită din mâncare, țelul vieții fiind acela de a mânca peretea închisorii; mâncatul devine scopul vieții; mâncatul înseamnă eliberare.

S-ar putea adăuga mai multe scenarii, dar numărul lor nu este nelimitat. Cum scenariile secrete sunt, toate, răspunsuri la trebuințele de bază înrădăcinate în existența umană, există doar un număr limitat de scenarii, întrucât numărul nevoilor existențiale ale omului este limitat.

Asta înseamnă că suntem în realitate trădători, mincinoși, sadici etc. și acoperim aceste lucruri, fără a le pune în act într-un comportament deschis? Într-adevăr, poate înseamnă că, în cazul în care atrădă, a minți, a tortura sunt pasiunile noastre dominante, ceea ce li se întâmplă unora, acestor persoane vor avea un impuls minim de a face astfel de descoperiri.

La mulți alții însă, aceste tendințe refulate nu sunt dominante; atunci când acestea devin conștiente, ele intră în conflict cu patimile opuse și au șanse mari de a fi învinse în lupta care urmează.

Conștientizarea este o condiție care face ca acest conflict să devină mai acut, dar tendințele anterior refulate nu se „dizolvă” pur și simplu prin actul nostru de conștientizare.

(5) A cincea abordare este de a-ți lăsa gândurile și sentimentele să se centreze în jurul obiectivelor vieții, cum ar fi învingerea lacomiei, urii, iluziilor, fricilor, posesivității, narcisismului, distructivității,

sadismului, masochismului, necinstei, lipsei de autenticitate, instrainarii, indiferentei, necrofiliei, dominatiei patriarhale a barbatului sau supunerii corespunzatoare a femeii, pentru a obtine independenta, capacitatea de gandire critica, de a darui, de a iubi. Aceasta abordare consta in incercarea de a descoperi prezenta inconstienta a oricareia dintre aceste trasaturi „rele”, modul in care ele sunt rationalizate, in care fac parte din structura caracterului individului, conditiile lor de dezvoltare. Procesul este de multe ori foarte dureros si poate provoca o mare anxietate. Presupune sa devenim constienti de dependentia noastra, atunci cand credem ca iubim si suntem loiali; sa devenim constienti de vanitatea noastra (narcisismul nostru), atunci cand credem ca suntem buni si plini de solitudine; sa devenim constienti de sadismul nostru, atunci cand credem ca vrem sa facem pentru altii doar ce este bine pentru ei; sa ne descoperim distructivitatea, atunci cand credem ca sentimentul nostru de dreptate este cel care cere pedeapsa; sa devenim constienti de lasitatea noastra, atunci cand credem ca suntem doar prudenti si „realisti”; sa devenim constienti de aroganta noastra, atunci cand credem ca ne purtam cu o umilinta extraordinara; sa devenim constienti de faptul ca ne este frica de libertate, atunci cand ne gandim ca suntem motivati doar de dorinta de a nu face rau nimanei; sa devenim constienti ca suntem nesinceri, atunci cand ne gandim doar ca nu am vrut sa fim nepoliticosi; sa descoperim ca suntem tradatori, atunci cand credem ca suntem deosebit de obiectivi. Pe scurt, asa cum a spus Goethe, doar cand ne putem „inchipui ca suntem autorii oricarei infractiuni

imaginabile”, si credem asta, putem fi suficient de siguri ca am renuntat la masca si suntem pe cale de

a deveni constienti de ceea ce suntem.

In momentul in care descoperim componentele narcisice din prietenia cu cineva sau elementele sadice din ajutorul acordat cuiva, socul poate fi atat de intens, incat pentru un moment sau o zi

nesimtim fiinte cu totul lipsite de valoare, despre care nu se poate spune nimic bun. Dar daca nupermitem acestui soc sa ne opreasca si continuam analiza, putem descoperi ca socul este atat de intens— din cauza asteptarilor narcisice ale fiecaruia —, incat va servi ca o rezistentă in fata analizei ulterioare si ca impulsurile negative pe care le-am descoperit nu sunt, la urma urmei, singurele forte motrice dinlauntru nostru. In cazurile in care acest lucru este adevarat, este posibil ca individul sa

dea curs rezistentelor si sa inceteze analiza.

* * *

Intrucat, asa cum am aratat in discutia asupra constientizării, capacitatea de a vedea nu este divizibilă, autoanaliza trebuie sa fie, de asemenea, interesată de constientizarea realitatii altor persoane, a vietii sociale si politice. De fapt, cunoasterea celorlalti precede de multe ori autocunoasterea. Copilul ii observa pe adulti la o varsta fragedă, simtind deja vag realitatea din spatele fatadei si devenind constient de persoana din spatele a ceea ce este persoana. Ca adulti, observam adesea conflictele inconstiente in altii, inainte de a invata sa le observam in noi insine. Trebuie sa fim constienti de aceste zone ascunse din altii, pentru ca ceea ce se intampla in noi insinenu este numai intrapsihic, fiind inteles doar prin studierea a ceea ce se intampla in interiorul celor patru pereti ai persoanei noastre, ci este interpersonal; este o retea de relatii intre noi si altii; neputem vedea pe deplin numai in masura in care ne vedem pe noi insine in relatiile noastre cu altii si in relatiile lor cu noi.

A se vedea pe sine fara iluzii nu ar fi atat de dificil pentru individ, daca el nu s-ar expune in mod constant la spalarea creierului si la privarea de capacitatea de gandire critica. El este determinat sa gandeasca si sa simta lucruri pe care el nu le-ar simti sau gandii daca nu ar fi fost neintrerupte sugestii si metode elaborate de conditionare. Daca nu poate vedea adevarata semnificatie din spatele discursului dublu, realitatea din spatele iluziilor, nu poate sa

fie constient de el asa cum este de fapt, civa fi constient doar de el asa cum ar trebui sa fie.

Ce pot sa stiu despre mine, atata timp cat nu stiu ca sinele pe care il cunosc este in mare masura un produs sintetic; ca cei mai multi oameni — inclusiv eu — mint fara sa stie, ca „aparare” inseamna „razboi” si „datorie” — supunere; ca „virtute” Inseamna „ascultare” si „pacat” — neascultare; ca ideea ca parintii Isi iubesc copiii instinctiv este un mit; ca fama doar rareori se bazeaza pe calitati umane admirabile si pe realizari reale; ca istoria este o relatare distorsionata, pentru ca este scrisa de invingatori; ca modestia exagerata nu este neaparat o dovada de lipsa de vanitate; ca iubirea este opusul poftelor si lacomiei; ca toata lumea incearca sa rationalizeze intentiile si actiunile rele si sa le faca sa apara nobile si benefice; ca urmarirea puterii inseamna persecutarea adevarului, dreptatii si iubirii; ca societatea industrială actuala este centrata in jurul principiului egoismului, a faptului de a avea si a consumului, nu pe principiile iubirii si respectului pentru viata, asa cum predica. Daca nu sunt in masura sa analizez aspectele inconstiente ale societatii in care traiesc, nu pot sti cine sunt eu, pentru ca nu stiu care parte din mine nu sunt eu.

* * *

In urmatoarele paragrafe, vreau sa fac cateva observatii generale cu privire la metoda autoanalizei.

Este extrem de important ca aceasta sa fie realizata, ca si meditatie si concentrare, in mod regulat si „nu daca esti intr-o anumita stare de spirit”. Daca cineva spune ca nu are timp de ea, pur si simplu spune ca nu o considera importanta. Daca nu ai timp, iti poti face timp, iar acest lucru tine atat

de evident de importanta pe care o dai autoanalizei, decat este inutil de explicat cum poti sa-ti faci timp. As dori sa adaug ca nu vreau sa insinuez ca autoanaliza a devenit un ritual care nu permite

nicioexceptie. Exista, desigur, situatii cand este practic imposibila, iar ea ar trebui sa fie practicata in ritmul propriu fiecaruia. In general, procesul autoanalizei nu ar trebui sa aiba caracter de munca forata, intr-o stare de spirit sumbra, ca o datorie necesara pentru a atinge un anumit scop. Dincolo de rezultat, procesul in sine ar trebui sa fie eliberator si deci plin de bucurie, desi amestecata cu suferinta, durere, anxietate si dezamagire.

Oricui care nu poate empatiza cu pasiunea de a urca pe munte, ascensiunea trebuie sa i se para o corvoada si un disconfort, iar unii cred (am auzit acest lucru si in interpretarea psihanalitica a ascensiunilor) ca numai un masochist ar putea alege in mod voluntar sa se supuna unor astfel de neplaceri. Cel care urca pe munte nu va nega efortul, dar acesta face parte din bucuria lui si in niciun caz nu ar vrea sa-l piarda. „Efort” nu este egal cu „efort”, „durere” nu este egal cu „durere”. Durerile cauzate de munca sunt diferite de durerile cauzate de o boala. Ceea ce conteaza este intregul context in care sunt facute eforturile sau este suferita durerea, care le confera calitatea specifica. Acesta este un punct oarecum dificil de inteles, pentru ca in traditia noastra occidentala, datoria si virtutea sunt considerate niste supraveghetori duri; de fapt, cea mai buna dovada ca actionezi corect este faptul ca este neplacut, exact invers decat ceea ce ti-ar placea sa faci. Traditia orientala este complet diferita si cu mult superioara in acest sens.

Ea evita polaritatea dintre disciplina rigida si intepenita si „confortul” lenes, pleostit. Scopul ei este o stare de armonie, care este in acelasi timp structurata, „disciplinata” (in sensul de autonoma), vie, flexibila si plina de bucurie.

In autoanaliza, precum si in analiza in doi, exista o dificultate de care trebuie sa fim constienti de la bun inceput: efectele verbalizarii.

Presupunand ca m-am trezit dimineata si am vazut un cer albastru si un soare stralucitor, sunt perfect constient de peisaj, de faptul ca ma face fericit si mai viu, dar trairea este o constientizare a cerului, a

reactiei mele la el si nu imi vin in minte cuvinte cum ar fi: „Este o zi frumoasa si insorita”. Odata ce aceste cuvinte se formeaza si incep sa ma gandesc la peisaj in aceste cuvinte, trairea si-apierdut oarecum din intensitate. Daca, in schimb, imi vine in minte o melodie care exprima bucuriasau un tablou care exprima aceeaasi stare de spirit, nu se pierde nimic din traire.

Granita dintre constientizarea sentimentului si exprimarea sentimentului in cuvinte este foarte fluida. Exista trairea complet neverbalizata si, foarte aproape de ea, trairea in care un cuvânt apare ca un vas ce „contine” sentimentul, si totusi nu-l confine, pentru ca sentimentul curge constant si se revarsa. Cuvântul-vas este mai mult ca o nota dintr-o partitura muzicala, care este simbolul unui ton, nu tonul in sine. Sentimentul poate fi si mai strans legat de cuvânt, dar atata timp cat cuvântul este inca un „cuvânt viu”, el dauneaza prea puţin sentimentului. Dar vine un moment in care cuvântul se separa de sentiment, respectiv, de persoana care vorbeste, iar in acest moment cuvântul si-a pierdut realitatea si ramane doar o combinatie de sunete.

Mulţi oameni traiesc aceasta schimbare. Au fost constienti de o traire puternica, frumoasa sau infricosatoare. Dupa o zi, atunci cand doresc sa si-o aminteasca punand-o in cuvinte, ei spun o propozitie care descrie cu exactitate sentimentul, dar propozitia le suna strain; o simt ca si cand ar fi in intregime in capul lor, nu are nicio legatura cu ceea ce au simtit cand a avut loc trairea—. Cand se intampla acest lucru, ar trebui sa realizezi ca ceva nu a mers bine, ca ai inceput sa jonglezi cu cuvintele, in loc sa devii constient de realitatea interioara, si ar trebui sa incepi sa analizezi rezistenţele care te fac sa-ti „cerebralizezi” sentimentele. Astfel de ganduri despre sentimente ar trebui sa fie tratate ca orice alte ganduri perturbatoare.

Autoanaliza trebuie efectuata timp de cel puţin 30 minute in fiecare dimineata, daca este posibil, la aceeaasi ora si in acelasi loc, iar interferentele din exterior trebuie evitate. Se poate desfasura si in

timp ce mergi pe jos, cu toate ca pe strazile unui oras mare este prea multa agitatie. Dar autoanaliza, si in special „exercitiile” de respiratie si de constientizare, se pot face ori de cate ori nu esti ocupat cu altceva. Exista multe situatii in care trebuie sa astepti sau „nu ai nimic de facut”, cum ar fi in metrou sau in avion. Toate aceste cazuri ar trebui sa fie utilizate pentru o forma sau alta de atentie concentrata, in loc sa incepi sa citesti o revista, sa vorbești cu cineva sau sa visezi cu ochii deschisi. Odata ce ai capatat obiceiul de a face acest lucru, astfel de situatii cand nu ai „nimic de facut” vor fi bine-venite, deoarece te imbogatesc si sunt placute.

Este surprinzator faptul ca autoanaliza nu a fost dezbatuta aproape deloc in literatura psihanalitica; ar fi fost de asteptat ca autoanaliza lui Freud, despre care el relateaza in Interpretarea viselor, sa le sugereze si altora ideea sa experimenteze in aceeași directie. Probabil faptul ca nu s-a intamplat asa poate fi explicat prin ipoteza ca imaginea lui Freud a devenit atat de idolatrizata, incat a fost destul de natural ca el nu a putut fi analizat de catre altcineva, ci „iluminarea”, asa cum a fost, i s-a datorat doar lui insusi; lucrurile stau altfel cu oamenii obisnuiti. Ei nu ar putea exista fara un „creator”, iar Freud insusi sau preotii actionand in numele sau au trebuit sa-i lumineze. Oricare ar fi motivele faptului ca exemplul lui Freud nu a fost urmat, dupa cate stiu eu doar Karen Horney— asugerat ca autoanaliza este o posibilitate reala. In cazul pe care il descrie, ea se ocupa in principal de problema nevrotica acuta si de solutia ei. Principalul punct, in acest context, este recomandarea ei calda pentru autoanaliza, cu toate ca a vazut in mod clar dificultatile.

Principalul motiv pentru care autoanaliza a fost atat de neglijata ca posibilitate de vindecare se afla, probabil, in conceptele birocratice conventionale ale majoritatii analistilor cu privire la rolul si cel al „pacientului”. Ca si in medicina generala, bolnavul este transformat intr-un „pacient” si i este intarita credinta ca are nevoie de un profesionist pentru a se vindeca—. El nu ar trebui sa se vindece singur, pentru ca aceasta ar distruge intr-adevar sacra diferenta birocratica dintre vindecatorul profesionist si suferindul

neprofesionist. Aceasta atitudine birocratica face mult rau si in procesul de „analiza regulata”, caz in care analistul, daca vrea sincer sa-l inteleaga pe „pacient”, trebuie sa devina el insusi un pacient, al lui, si sa uite ca el ar trebui sa fie singurul „sanatos”, „normal” si „rational” dintre cei doi.

Poate cel mai important motiv pentru lipsa de popularitate a autoanalizei este ideea ca autoanaliza este foarte dificila. Intr-o analiza in doi, analistul poate atrage atentia celui alt asupra rationalizarilor, rezistentelor si narcisismului lui. In autoanaliza, esti in pericol de a merge in cerc si da peste rezistente si rationalizari, fara a fi constient de ceea ce faci. Intr-adevar, nu poate fi negat faptul ca autoanaliza este dificila — dar la fel este orice alta cale spre atingerea starii de bine. Nimeni nu a formulat aceasta dificultate mai succint decat Spinoza, la sfarsitul Eticii sale (Cartea 5, prop. 42): „Daca drumul pe care l-am aratat ca duce la aceasta pare foarte greu, el poate fi totusi gasit. Si, debuna seama, trebuie sa fie greu un lucru pe care-l intalnim atat de rar. Daca mentinerea ar fi la indemana si s-ar gasi fara mare osteneala, cum ar fi cu putinta sa fie nebagata in seama aproape de toti? Dar tot ce este mare este pe atat de greu, pe cat este de rar.” —

Dificultatea ar putea fi descurajanta daca singurul tel ar fi sa atingem obiectivul final. Dar daca, asa cum am spus mai inainte, nu tanjesti dupa perfectiune, nu te preocupa punctul in care ajungi, ci faptul de a merge in directia cea buna, dificultatile nu mai par atat de formidabile. Mai presus de toate, autoanaliza va duce la o astfel de crestere a claritatii interioare si a starii de bine, incat nu ai dori sa le ratezi pentru nimic, in ciuda tuturor dificultatilor.

* * *

Dupa ce am recomandat autoanaliza ca pe o metoda fructuoasa in cautarea autoeliberarii, as vrea sa adaug ca aceasta recomandare nu inseamna ca autoanaliza este un pas necesar, pe care toata

lumea ar trebui să îl facă. Este un pas care mă atrage și pe care l-am recomandat altora, care-l folosesc

profitabil. Există mulți alții care vor folosi alte metode de concentrare, de nemiscare și constientizare, la fel de utile. Un exemplu foarte grăitor a fost Pablo Casals, care își începea fiecare zi cântând unul dintre concertele pentru violoncel de Bach. Cine s-ar putea îndoi că aceasta a fost metoda optimă de autoeliberare pentru el?

Cu toate acestea, chiar și în ceea ce privește metoda de autoanaliză, mă tem că nu se înțelege între mine și cititor. Procesul pe care l-am descris ar putea fi înțeles greșit ca o căutare zilnică, moralistă, a conștiinței, care ar trebui să fie baza unui progres moral constant și a unei vieți virtuozice. Dacă cititorul ar critica faptul că mă opun relativismului etic, arbitrarului libertății, valorii supreme a faptului că fiecare își „vede de interesul său” indiferent de valoarea acestuia, ar trebui să pledez vinovat. Dar refuz această pledoarie dacă acuzația ar fi că sunt preocupat de faptul că omul nostru este numai virtutea și are oroare de păcat, și că nu apreciez faptul că păcatul în sine se află demult ori la baza progresului.

Pentru a clarifica acest punct, trebuie să reținem că poziția fundamentală de pe care a fost discutată autoanaliza este concepția asupra vieții ca proces, și nu ca succesiune de stadii fixe. Pacatul conține însă mântuirea unei misiuni ascendente, iar virtutea poate conține însă mântuirea descompunerii. Un principiu mistic spune: „Coborâșul este de dragul urcusului”; nu pacatul este dăunător, ci stagnarea și complacerea în ceea ce ai realizat.

Ar mai fi aici încă o posibilă neînțelegere pe care aș dori să o previn. Tot ce am afirmat mai sus poate să conducă la ideea că autoanaliza ar întări de fapt tendința de preocupare excesivă pentru sine, adică am ajunge exact la polul opus față de țelul nostru care constă în a ne dezlega de eul nostru. Edrept, se poate ajunge și aici, însă doar în măsura în care autoanaliza da greș. Autoanaliza poate servi

tehnica de „purificare” spirituală doar în măsura în care, în loc să rămânem la stadiul preocupării de sine, reușim să ne eliberăm de egoism analizându-i rădăcinile. Autoanaliza ar deveni astfel o practică zilnică și ne-ar ajuta să ne preocupăm doar cât e strict necesar de propria persoană. În cele din urmă, ea va deveni inutilă, pentru că nu vor mai exista obstacole în calea ființei depline. Eu, unul, nu pot să scriu despre această ultimă stare, pentru că nu am atins-o.

La sfârșitul acestei discuții despre psihanaliză, cred este necesară încă o precizare, valabilă pentru întreaga cunoaștere psihologică. Dacă începem cu cunoașterea psihologică a propriei persoane, suntem preocupați de faptul de a fi într-un fel anume, de individualitatea noastră deplină. Dacă nu avem o imagine a individualității noastre în toate detaliile sale, nu putem începe să înțelegem în ce constă persoana noastră. Dacă interesul nostru pentru o persoană trece de la un nivel mai superficial la un nivel mai adânc, se deplasează în mod necesar de la particular către universal. Acest „universal” nu este o abstracție, nu este un universal limitat, așa cum este natura pulsională a omului. Este însăși esența existenței umane, „condiția umană”, trebuințele care decurg din aceasta, diferitelor răspunsuri la aceste trebuințe. Este conținutul inconstientului, comun tuturor oamenilor din cauza identității condiției existențiale a tuturor oamenilor, și nu din cauza unei moșteniri rasiale, cum credea Jung. Ne experimentăm atunci pe noi înșine și pe ceilalți ca pe variațiuni ale temei „om” și poate experimentăm omul ca variațiune a temei „viață”. Contează ceea ce au în comun toți oamenii, nu lucrurile prin care diferă. În procesul de penetrare deplină a inconstientului nostru, descoperim că suntem considerabil diferiți în ceea ce privește aspectele cantitative, dar suntem la fel în privința calității nevoilor noastre. Explorarea inconstientului în profunzime este un mod de a descoperi umanitatea în noi înșine și în orice altă ființă umană; această descoperire nu ține de gândire teoretică, ci de trăirea afectivă.

Cu toate acestea, evidentierea similaritatilor ce leagă oamenii nu trebuie să conducă, în manieră dialectică, la negarea faptului că omul este, de asemenea, un individ; că, în realitate, fiecare persoană este un individ unic, un ins care nu este identic cu nimeni altcineva înscut vreodată (probabil cu excepția gemenilor identici). Doar gândirea paradoxală, care formează o parte atât de mare a

logicii orientale, permite exprimarea realității întregi: omul este un individ unic — individualitatea omului este falsă, o impostură. Omul este „asta și asta” și omul este „nici asta, nici asta”. Faptul paradoxal este următorul: cu cât mai adânc experimentez individualitatea unică a mea sau a altuia, cu atât mai clar văd prin mine și prin el realitatea omului universal, eliberat de toate calitățile individuale, omul budistilor zen, „fără rang și fără țid”.

Aceste considerații conduc la problema valorii și a pericolelor individualismului și, legat de aceasta, la problema studierii psihologice a individului. Este evident că, în prezent, individualitatea și individualismul sunt foarte estimate și larg apreciate ca valori și obiective personale și culturale. Dar valoarea individualității este foarte ambiguă. Pe de o parte, ea conține elementul eliberării de structurile autoritare care împiedică dezvoltarea autonomă a unei persoane. În cazul în care auto-cunoașterea servește la constituirea sineului adevărat și la dezvoltarea acestuia, mai degrabă decât la introiectarea unui sine „strain”, impus de autorități, ea are o mare valoare umană. De fapt, aspectul pozitiv al auto-cunoașterii și al psihologiei este atât de larg evidential încât abia dacă mai este necesar să adăugăm mai multe cuvinte de laudă.

Dar este extrem de necesar să spunem ceva despre partea negativă a cultului individualității și despre relația lui cu psihologia. Unul dintre motivele acestui cult este evident: cu cât individualitatea dispare în fapt, cu atât este mai glorificată în cuvinte. Industria, televiziunea, obiceiurile de consum aduc un omagiu individualității persoanelor pe care le manipulează: numele functionarului de la ghișeu, banca și, alăturat, inițialele lui pe geantă. În plus, este subliniată

individualitatea marfurilor: presupusele diferente dintre masini, tigari, paste de dinti, care sunt in esenta aceleasi (in aceeaasi categorie de pret), servesc scopului de a-i crea iluzia barbatului individual sau femeii individual caalege liber lucruri individual. Exista o slaba constientizare a faptului ca individualitatea este, in celmai bun caz, una dintre diferentele nesemnificative intrucat, in toate caracteristicile lor esentiale, marfurile si persoanele si-au pierdut orice individualitate.

Individualitatea aparenta este indragita ca o posesiune pretioasa. Chiar daca oamenii nu detin capital, ei isi detin individualitatea. Desi nu sunt indivizi, au multa individualitate si sunt dornici sa o cultive. Si cum aceasta individualitate este una a diferentelor mici, ei confera diferentelor mici si neinsemnate aspectul unor caracteristici importante, semnificative.

Psihologia contemporana a promovat si a satisfacut acest interes pentru „individualitate”. Oamenii se gandesc la „problemele” lor, vorbesc despre toate micile detalii ale istoriei copilariei lor, dar de multe ori ceea ce spun ei este o barfa glorificata despre ei Tnsisi si despre altii, folosind termeni si concepte psihologice, in loc de mai putin sofisticata barfa de moda veche.

Promovand aceasta iluzie a individualitatii prin diferente neinsemnate, psihologia contemporana are o functie si mai importanta; invatand oamenii cum ar trebui sa reactioneze sub influenta diferitilor stimuli, psihologii devin un instrument important pentru manipularea altora si a sinelui. Behaviorismul a creat o intreaga stiinta care preda arta manipularii. Multe firme conditioneaza ocuparea unui loc de munca prin completarea unor teste de personalitate de catre potentialii angajati. Multe carti T1 Tnvata pe individ cum sa se comporte, pentru a-i impresiona pe oameni cu valoarea propriului lui pachet de personalitate sau cu valoarea marfii pe care o vinde. Prin utilitatea ei in toate aceste privinte, una dintre ramurile psihologiei contemporane a devenit o parte importanta a societatii moderne.

În timp ce acest tip de psihologie este util din punct de vedere economic și ca ideologică producătoare de iluzie, este daunătoare pentru ființele umane, pentru că tinde să le sporească înstrăinarea. Ea devine frauduloasă atunci când pretinde că se bazează pe ideea „autocunoașterii”, așa cum a conceput-o tradiția umanistă de până la Freud.

Opusul psihologiei adaptării (ajustării) este radical, pentru că merge la rădăcini; este foarte important, pentru că și ea ca gândire conștientă este în cea mai mare parte o țesătură de iluzii și

minciună. Este „mântuitor”, pentru că speră că adevărata cunoaștere a sinelui și a altora eliberează omul și îl conduce spre bunăstare. Cei interesați de explorarea psihologică este necesar să fie înșel conștienți de faptul că aceste două tipuri de psihologie nu au nimic în comun în afara numelui și că urmăresc scopuri contrare.

34 Procesul corespunde celui descris în terminologia lui Hegel și Marx drept „exteriorizare” (Entausserung), atâta timp cât cuvântul este încă legat de sentiment, dar același proces duce la înstrăinare (Entfremdung), atunci când cuvântul a devenit independent de sentiment.

35 K. Horney, *Self-Analysis* (New York: W.W. Norton, 1942) (în curs de apariție la Editura Trei — N.t.)

36 Vezi critica acestei situații realizată de Ivan Illich în *Medical Nemesis: The Expropriation of Health* (New York: Pantheon, 1976).

37 Benedict Spinoza, *Etica* (București: Editura Științifică, 1957), p. 320. (N.red.)

PARTEA A V-A

DESPRE CULTURA LUI A AVEA

Viata are doua dimensiuni. Omul actioneaza, face, produce, creeaza — pe scurt, este activ. Dar omul nu actioneaza intr-un vid, nu faptuieste fara trup sau intr-o lume imateriala: el are de-a face cu lucrurile. Actiunea sa se refera la obiecte, insufletite sau neinsufletite, pe care el le transforma sau creeaza.

Primul „lucru” cu care se ocupa este propriul sau corp; mai tarziu, el trebuie sa se indeletniceasca si cu alte lucruri: cu lemne pentru foc sau pentru a-si face adapost; cu fructe, animale si cereale pentru hrana; cu bumbac si lana pentru imbracaminte. Pe masura ce se dezvolta civilizatia, aria lucrurilor de care trebuie sa se ocupe omul creste. Arme, case, carti, masini, nave, automobile, avioane apar, iar el trebuie sa aiba grija de toate.

Cum se ocupa omul de ele? El le produce, le schimba, le utilizeaza pentru a face alte lucruri, le consuma. Lucrurile in sine nu fac nimic, cu exceptia cazului in care omul le-a construit in asa fel incat sa produca singure alte lucruri.

In fiecare cultura, proportia dintre lucruri si actiuni este diferita. Spre deosebire de imensa multitudine de lucruri de care este inconjurat omul modern, un trib de vanatori si culegatori primitivi, de exemplu, are de-a face cu relativ putine lucruri: cateva unelte, cateva plase si arme de vanatoare, haine aproape deloc, unele bijuterii si oale, dar nu si adaposturi fixe. Alimentele trebuiau sa fie consumate rapid, pentru a nu se altera.

Raportat la numarul de lucruri cu care un individ are de-a face (sau de care pur si simplu este inconjurat) trebuie luata in considerare greutatea faptelor lui. Desigur, el simte, vede si aude, deoarece organismul lui este construit in asa fel incat el nu are practic nicio alta alegere. El vede un animal pe care il poate uide pentru hrana, aude un zgomot care il avertizeaza de pericol; auzul si vazul servesc unui scop biologic, acela al supravietuirii. Dar omul aude nu numai in scopul de a supravietui; el poate auzi, de asemenea, si ca o „extravaganta”, biologic vorbind, care nu serveste nici unui scop

biologic specific, cu exceptia obiectivului general al cresterii energiei vietii, starii debine, insufletirii. Cand aude in acest fel nedeliberat, spunem ca asculta. El asculta trilarile pasarilor,ropotul picaturilor de ploaie, timbrul cald al unei voci umane, ritmul captivant al unei tobe, melodiaunui cantec, un concert de Bach. Auzul devine umanizat transbiologic, activ, creativ, „liber” — nu maieste doar o simpla reactie, biologic necesara.

Acelasi lucru este valabil si pentru vaz. Cand vedem frumoasele ornamente ale celui mai vechivas din lut, miscarea animalelor si oamenilor dintr-o pictura rupestra de acum 30 000 de ani,

stralucirea unei fete iubitoare, precum si oroarea distrugerilor facute de mana omului, ne reorientamde asemenea angrenajele interioare de la actul biologic necesar catre domeniul libertatii; de laexistenta „animala” la existenta „umana”. Se intampla la fel si cu alte simturi ale noastre: gust, pipait,miros. Daca am nevoie sa mananc, intrucat corpul meu cere mancare, simptomul obisnuit al acesteinevoi este foamea. Daca cineva vrea sa manance pentru ca li plac mancarurile gustoase, se vorbeste,mai degraba, de pofta de mancare.

Alimentele rafinate sunt un produs al dezvoltarii culturale la fel demult cum sunt muzica si pictura. Nici mirosul nu este diferit. (Filogenetic, mirosul este simtul primaral orientarii la animale, asa cum este vazul la om.) Savurarea mirosurilor placute, ca de pilda alparfumurilor, este o descoperire umana veche; ea se situeaza in sectorul luxului, si nu in cel alnecesitatii biologice. Aceasta diferenta este mai putin clar perceptibila, dar, fara indoiala, prezenta, siin ceea ce priveste atingerea. Poate ca trebuie doar sa-i amintesc cititorului despre oamenii care iiating pe altii asa cum ating o bucata de stofa, pentru a-i aprecia calitatea, si oamenii a caror atingere

este calda si afectuoasa.

Diferenta dintre necesitatea biologica si impulsul instinctiv (care se completeaza reciproc), pe deo parte, si folosirea libera si cu bucurie a simturilor, pe de alta parte, poate fi recunoscuta clar inactul sexual,

la care participa toate simturile. Sexul poate fi expresia necultivata a necesitatibiologice — adica, excitatie instinctuala, nelibera si nediferentiata. Dar poate fi si liber, fericit, activ, un adevarat lux care nu serveste niciunui scop biologic. Diferenta la care ma refer aici este cea dintredoua tipuri de a face: pasiv, instinctiv versus activ, productiv, creativ. Mai departe, aceasta diferenta vafi discutata pe larg.

In acest moment vreau sa subliniez faptul ca, in timp ce sectorul lucrurilor este cu mult mairerans pentru vanatorul primitiv decat pentru omul cibernetic, sectorul activitatii umane nu prezintao astfel de discrepanta. De fapt, exista motive intemeiate sa presupunem ca omul primitiv a facut maimult si a fost mai mult decat omul industrial. Sa aruncam o scurta privire asupra situatiei lui.

In primul rand, toata munca fizica necesara era facuta de el insusi. Nu avea sclavi care sa lucrezepentru el, femeile nu erau o clasa exploatata, omul nu avea nici masini, nici chiar animale care sa facamunca in locul lui. El depindea doar de el insusi in ceea ce priveste activitatea fizica. Dar, va sunaobiectia standard, acest lucru era valabil doar pentru activitatile fizice; in ceea ce priveste gandirea,observatia, imaginatia, pictura, speculatia filosofica si religioasa, omul preistoric era cu mult inurma omului din epoca industrial[^]. Aceasta obiectie pare a fi valabila, pentru ca suntem influentati deideea ca un grad crescut de scolarizare este proportional cu sporirea activitatii intelectuale si artistice. Dar lucrurile nu stau deloc asa. Educatia noastra nu duce la o crestere a ratiunii sau la dezvoltarea

imaginatiei active—.

Omul obisnuit de astazi gandeste foarte putin pe cont propriu. El isi reaminteste datele prezentatede scoala si mass-media; el nu stie, practic, nimic din ceea ce a achizitionat prin propria observatiesau gandire. Nici pentru utilizarea lucrurilor nu are nevoie de prea multa gandire sau de calificare. Unele tipuri de gadgeturi nu necesita nicio

calificare si niciun efort, cum ar fi de exemplu telefonul. Un alt tip de gadget, autoturismul, impune o oarecare invatare initiala si, dupa un timp, atunci cand aceasta a devenit rutina, mai este nevoie doar de o cantitate foarte mica de efort personal sau abilitati. Omul modern — inclusiv grupurile educate — nu se mai gandeste prea mult nici la probleme religioase, filosofice sau chiar politice. El adopta de obicei unul dintre numeroasele clisee oferite de carti sau purtatori de cuvânt politici sau religioși, iar concluziile la care ajunge nu sunt rezultatul gândirii lui active si patrunzătoare. El alege cliseul care este cel mai atragător pentru caracterul si clasa lui sociala.

Omul primitiv este într-o situație cu totul diferită. El are foarte puțină educație, în sensul modern de a petrece o anumită perioadă de timp într-o instituție de învățământ. În ceea ce îl privește, este obligat să înțeleagă și să învețe din observațiile sale. El remarcă vremea, comportamentul

animalelor, comportamentul altor ființe umane; viața lui depinde de dobândirea unor abilități, iar aceasta prin propria sa acțiune, nu în „20 de lecții rapide”. Viața lui este un proces constant de învățare. W.S. Laughlin a oferit o imagine succintă a gamei extinse de activități mentale ale vânătorului primitiv:

„Există o documentație amplă, deși surprinzător de puține studii sistematice referitoare la postulatul că omul primitiv are o cunoaștere sofisticată a lumii naturale. Aceasta sofisticare cuprinde întreaga lume zoologică macroscopică de mamifere, marsupiale, reptile, păsări, pești, insecte și plante. Cunoașterea marelui, a fenomenelor meteorologice în general, a astronomiei, precum și alte aspecte ale lumii naturale sunt, de asemenea, bine dezvoltate, existând unele variații între grupuri în ceea ce privește gradul de sofisticare și amploarea cunoașterii lor și zonele în care ele s-au concentrat... Aici voi cita doar relevanța acestei sofisticări pentru sistemul comportamentului de vânătoare și pentru semnificația acestuia în evoluția omului... Omul, vânătorul, a învățat comportamentul și anatomia animalelor, inclusiv pe ale sale. S-a domesticit pe el însuși

mai întâi și apoi a trecut la alte animale și la plante. În acest sens, vanatoarea a fost școala care a făcut specia umană autodidactă.” (W.S. LaugMin, 1968)

Un alt exemplu de evaluare distorsionată a activității mentale a omului civilizat este arta de a citi și a scrie. Omul contemporan este de părere că stăpânirea acestei arte este un semn incontestabil de progres. Se fac cele mai mari eforturi pentru a eradică analfabetismul, aproape ca și cum ar fi un semn de deficiență mintală; progresul unei națiuni este măsurat — în afară de numărul de automobile — prin procentul de persoane care știu să citească și să scrie. Astfel de judecăți de valoare ignoră faptul că popoarele la care arta de a citi și a scrie este doar monopolul unor grupuri mici de preoți sau savanți, ori nu există deloc, au o memorie extraordinară. Omului modern îi este greu să înțeleagă o întreagă literatură, cum ar fi Veda, textele budiste, cartile Vechiului Testament, tradiția orală iudaică ulterioară, a fost transmisă cu fidelitate din generație în generație, timp de multe sute de ani, înainte să fi fost scrisă. Dimpotrivă, am observat la unii oameni — de exemplu, la țărani mexicanii — că, și în cazul în care știu să citească și să scrie, dar nu fac acest lucru foarte des, memoria lor este deosebit de bună, pentru că ei nu scriu.

Oricine poate face o observație similară asupra lui însuși. De îndată ce scrie ceva pe hârtie, încetează să mai facă efortul pe care îl necesită memorarea. Nu trebuie să-și întipărească în creier datele, așa cum au fost, pentru că le-a înmagazinat într-un instrument auxiliar: pergament, hârtie sau bandă. El simte că nu are nevoie să-și amintească, întrucât conținutul este depozitat în siguranță în notitele pe care și le-a luat. În acest fel, facultatea memoriei suferă de lipsă de practică. Astăzi, se poate observa modul în care oamenii doresc să evite gândirea activă, chiar și în doze reduse: de exemplu, atunci când vânzătorul dintr-un mic magazin introduce trei cifre în calculator, în loc să calculeze singur.

Acelasi principiu al activitatii mai sustinute a omului primitiv poate fi vazut in arta. Vanatorii siculegatorii primitivi, acum aproximativ 30 000 de ani, au pictat scene extraordinare cu animale si oameni, dintre care cateva au ajuns pana la noi bine conservate in pesterile din sudul Frantei si nordul Spaniei. Aceste picturi frumoase sunt o incantare chiar si pentru omul modern, care este familiarizat cu pictura marilor maestri din ultimele cateva secole. Dar, chiar daca am spune ca pictorii pesterilor au fost genii (niste Da Vinci si Rembrandt ai ultimei glaciatiuni), nu poate fi spus acelasi lucru despre ornamentatia vaselor de ceramica si a uneltelor care dateaza din cele mai vechi timpuri preistorice. S-a afirmat de multe ori ca picturile rupestre, precum si aceste ornamente, au avut scopuri practice si magice, cum ar fi sa asigure succesul la vanatoare, izgonirea spiritelor rele si asa mai departe. Dar, indiferent de scopurile practice, nu era necesar ca lucrurile sa fie facute atat de frumos. In plus, ornamentele vaselor din ceramica nu pot sa fi fost creatia atat de multor genii. Faptul ca fiecare aveau propriul stil de ornamentare — de multe ori doar putin diferit de altele — demonstreaza ca

acesti oameni au avut un interes estetic activ.

Am vorbit pana acum de culturile cele mai „primitive”, vanatorii si culegatorii primitivi, si de ceea ce stim si putem deduce despre culturile lor, cel putin de la aparitia lui homo sapiens sapiens cu

aproximativ 40 000-50 000 de ani in urma. Acestia au facut doar cateva lucruri cu mainile lor, dar au fost foarte activi in aplicarea propriilor facultati de gandire, observare, imaginatie, de a picta si a sculpta. Daca am vrea sa exprimam relatia dintre „sectorul lucrurilor” si „sectorul activitatii” intermenii cantitativi, am putea afirma ca, la popoarele cele mai primitive, aceasta este 1:100, in timp ce pentru omul modern proportia ar fi de 100:1—.

Istoria ne ofera multe diferente intre aceste doua extreme. Un cetatean grec, in perioada de inflorire a democratiei elene, a fost cu siguranta inconjurat de mai multe lucruri decat vanatorul, dar el era activ implicat in afacerile statului, si-a dezvoltat si folosit ratiunea intr-un grad extraordinar, a fost angajat din punct de vedere artistic si filosofic. Ce nevoie avem sa stim mai mult despre un popor, decat ca dramele lui Sofocle si Eschil formau hrana artistica a unui cetatean atenic, si ce se poate spune despre pasivitatea estetica si emotionala a unui newyorkez contemporan, daca ne gandim la piesele si filmele care-l entuziasmeaza?

Diferita si totusi in multe feluri similara este imaginea pe care o avem despre viata unui mester sugar medieval. Opera sa era facuta cu interes, cu grija, nu era plictisitoare, realizarea unei mese era un act de creatie in care masa era copilul eforturilor sale, al experientei, talentului si gustului lui. Cele mai multe lucruri care erau de facut trebuiau realizate de el. El era, de asemenea, implicat in mod activ in mai multe activitati comune, cum sunt cantatul, dansul si slujbele la biserica. Situatiile materiale ale taranului au fost mult mai rele: el nu era chiar un om liber, dar nu mai era nici chiar un sclav. Munca pe camp este posibil sa nu-i fi dat prea multa satisfactie (vorbesc aici mai ales despre perioada de dinainte ca pozitia taranului sa se fi deteriorat considerabil in secolul al XVI-lea), insa el participa si se bucura de o viata culturala bogata, bazata pe cultura populara specifica. Nici el, nici mesterul sugar nu au fost protejati, vazand doar la alti ca fac eforturi, ca se bucura sau ca sufera. Tot ce le umplea viata era in mare parte rezultatul actiunii lor si al propriei experienta. Nici chiar mesterul sugar, superior taranului din punct de vedere economic si social, nu avea prea multe, cu exceptia casei si uneltelor sale, si castiga doar cat sa traiasca in conformitate cu standardul traditional al clasei lui sociale. El nu voia sa aiba sau sa consume mai mult, caci nu achizitionarea de bogatii, ci utilizarea productiva a facultatilor sale si bucuria de a fi erau scopul lui.

Omul contemporan, in societatea cibernetica, este inconjurat de atat de multe lucruri cate stele sunt pe cer. Cu siguranta, el le-a produs pe

cele mai multe. Dar au iesit oare chiar din mana lui? Muncitorul dintr-o fabrica gigantica nu produce nimic. Desigur, el participa la producerea unui autoturism sau a unui frigider, ori a unei paste de dinti, dar, in functie de tipul de proces industrial, el face cateva miscari stereotipe, monteaza niste suruburi, un motor sau o usa. Numai lucratorul final din acest lant vede produsul finit; ceilalti il vad pe strazi — ei achizitioneaza si detin eventual autoturismul mai ieftin si vad autoturismul scump doar condus de alti oameni, mai bogati. Dar afirmatia ca un muncitor individual a produs un autoturism poate fi facuta doar intr-un sens abstract. In primul rand, masinile au produs autoturismul (si alte masini au produs masina care produce autoturisme); muncitorul — nu ca un om intreg, ci ca o unealta insufletita — joaca un rol in productie prin indeplinirea sarcinilor care nu pot fi inca realizate de masini (sau pot fi, dar cu costuri prea mari).

Inginerul si designerul pot pretinde ca ei au produs autoturismul, dar cu siguranta nu este adevarat; ei pot sa fi contribuit cu partea lor, dar nu ei au produs autoturismul. In cele din urma, managerul va pretinde ca el a produs autoturismul; el crede ca, intrucat a condus intregul proces, a produs autoturismul. Dar aceasta pretentie este si mai dubioasa decat cea a inginerului. Nu stim daca managerul a fost, ca entitate fizica, intr-adevar necesar pentru producerea autoturismului. Afirmatia sa poate fi la fel de discutabila ca cea a unui general, care insista ca el a cucerit o cetate sau a castigat o batalie, de vreme ce, destul de evident, soldatii sai au fost cei care au cucerit cetatea si au luptat; ei s-au miscat, au atacat, au fost raniti sau ucisi, in timp ce el a facut planuri si a supravegheat executarea

lor corecta. Uneori, batalia este castigata pentru ca generalul inamic este pur si simplu mai incapabil decat celalalt si, astfel, victoria este castigata pe greselile adversarului. Problema aici este cea a rolului productiv al functiei de conducere si de gestionare, dar eu nu o voi urmari in continuare, ci voi mai spune doar ca, pentru manager, autoturismul a fost transformat dintr-un obiect avand aspectul fizic al unui autoturism in momentul in care iese de pe linia de asamblare,

intr-o marfa; aceasta înseamnă că, pentru el, autoturismul nu este în primul rând interesant datorită valorii sale reale de utilizare, ci datorită valorii sale fictive de utilizare, sugerate de publicitatea care păcălește mintea potențialului cumpărător cu tot felul de date irelevante — de la fete sexy la mașini cu aspect „viril”. Mașina ca marfa este într-un anumit sens un produs al managerului care dispune că mașina reală să fie produsă având caracteristici ce poartă în sine profitul și care o pot face foarte atrăgătoare pentru cumpărătorii.

Omul modern poate avea asupra lumii materiale efecte mai mari decât cele pe care omul dinaintea sa a fost vreodată capabil să le obțină. Dar aceste efecte sunt complet disproportionale în raport cu efortul fizic și intelectual investit în ele. Șofatul unui automobil puternic nu necesită nici putere fizică, nici anumite abilități sau inteligență. Pilotarea unui avion impune o calificare înaltă; să aruncăm o bombă cu hidrogen, una relativ redusă. Desigur, există unele activități care încă necesită aptitudini și un efort considerabil: cele ale meșteșugarilor, medicilor, oamenilor de știință, artiștilor, muncitorilor cu înaltă calificare, piloților, pescarilor, horticultorilor, și altele astfel de ocupații sau profesii. Totuși, aceste activități care presupun calificare sunt din ce în ce mai puține; marea majoritate a oamenilor își câștigă existența făcând ceva care cere puțină inteligență, imaginație sau concentrare de orice fel. Efectele fizice (rezultatele) nu mai sunt proporționale cu efortul uman, iar această separare între efort (și abilități) și rezultat este una dintre caracteristicile cele mai importante și mai patogene ale societății moderne, deoarece tinde să degradeze efortul și să-l minimalizeze

semnificația.

Trebuie să ajungem, asadar, la o primă concluzie: spre deosebire de punctul de vedere general acceptat, omul modern este de fapt foarte neajutorat în raport cu lumea lui. El pare puternic doar pentru că domina natura într-o măsură extraordinară. Dar această dominație este aproape complet alienată; ea nu este rezultatul puterilor sale

umane reale, ci al „megamasinii” — care îi permite să realizeze mai mult, fără a face mai mult sau a fi mai mult.

Astfel, se poate spune că omul modern trăiește într-o relație simbiotică cu lumea mașinilor. În măsura în care face parte din ele, el este — sau pare a fi — puternic. Fără ele, de unul singur, folosindu-și resursele proprii, el este la fel de neputincios ca un copil mic. De aceea, își divinizează aparatele: ele îi dau puterea lor, îi creează iluzia că este un gigant, pe când, fără ele, este un infirm. Când omul din celelalte veacuri credea că idolii sunt cei care îi dau puterea, aceasta era o iluzie pură, doar că el își proiecta puterea asupra idolului și primea înapoi o parte din ea, prin venerarea idolului. În venerarea mașinilor se întâmplă, în esență, același lucru. Desigur, Baal și Astarte au fost doar ceea ce a crezut omul că au fost; idolii nu au fost, așa cum susținea critica profetică, nimic altceva decât bucati de lemn sau piatră, iar puterea lor era exclusiv aceea a omului care le transfera propria putere și obținea înapoi de la ei o parte din ea. Mașinile, cu toate acestea, nu sunt simple piese ineficiente din metal; ele creează o lume de lucruri utile. Omul este într-adevăr dependent de ele. Dar, la fel ca și în cazul idolilor, el este cel care le-a inventat, planificat și le-a construit; ele, la fel ca idolii, sunt produsul imaginației sale, al imaginației sale tehnice, care, împreună cu știința, a fost capabilă să creeze lucruri ce sunt, în mod realist, foarte eficiente — dar care au devenit stăpanii lui.

Potrivit legendei, Prometeu i-a adus omului focul pentru a-l elibera de controlul pe care îl detinea natura. Omul, în acest punct al istoriei sale, s-a înrobât aceluiași foe menit să-l elibereze. Omul de azi, purtând masca unui gigant, a devenit o ființă slabă, neputincioasă, dependentă de mașinile pe care el le-a făcut și, prin urmare, de liderii care garantează buna funcționare a societății

care produce mașinile, o ființă dependentă de o afacere care funcționează bine, speriată de moarte de pierderea mîinii recuzite, de a fi „un om fără rang și fără țară”, de a fi și-atât, speriată de a fi pusă la încercare de întrebarea „Cine sunt eu?”

Pe scurt, omul modern are multe lucruri si foloseste multe lucruri, dar este foarte putin. Sentimentele si procesele lui de gandire sunt atrofiate ca muschii nefolositi. El se teme de oriceschimbare sociala radicala, intrucat orice perturbare a echilibrului social Inseamna pentru el haos sau moarte — daca nu moartea fizica, moartea identitatii sale.

38 Vezi critica radicala a sistemului de Invatamant, realizata de I. Illich, *Deschooling Society* (New York: Harper and Row, 1970).

39 Aceste cifre exprima doar simbolic relatia cantitativa dintre cele doua sectoare.

40 Lewis Mumford a inventat acest termen; vezi lucrarea lui *The Myth of the Machine: Techniques and Human Development* (New York: Harcourt, Brace and World, 1967).

DESPRE FILOSOFIA A AVEA

Ceea ce avem este proprietatea noastra si, in masura in care toata lumea „are” un trup, s-ar putea argumenta ca proprietatea este inradacinata in insasi existenta fizica a omului. Dar, chiar daca acestapare a fi un bun argument pentru universalitatea proprietatii, cu greu serveste acestui scop, pentru ca nu este corect: un sclav nu isi detine trupul; acesta poate fi folosit, vandut, distrus potrivit vointei si capriciului proprietarului sau. Sclavul, in acest sens, difera chiar si de lucratorul cel mai exploatat; acesta din urma nu detine energia propriului corp, intrucat este obligat sa o vanda proprietarului capitalului, care ii cumpara puterea de lucru. (Cu toate acestea, din moment ce nu avem de ales, in conditiile capitalismului, trebuie sa recunoastem: chiar si dreptul de proprietate asupra corpului nostru este discutabil.) Ce inseamna ca detin ceva atunci cand altcineva detine dreptul de a folosi ceea ce am?

Suntem aici in mijlocul unei probleme multdisputate, in care exista inca o mare de confuzie, aceea a proprietatii. Intelegerea clara a proprietatii a fost mult disimulata in spatele sentimentelor pasionale legate de cererile revolutionarilor privind desfiintarea proprietatii private. Multi oameni au crezut ca proprietatea lor personala — haine, carti, mobila si asa mai departe, chiar si sotiile si sotii lor — va fi luata si „nationalizata” —. (Desigur, swingerii de astazi au inceput, de fapt, sa-si „socializeze” sotiile intre ei, desi altfel impartasesc opinii politice conservatoare.)

Marx si alti socialisti nu au propus niciodata ceva prostesc, asa cum este socializarea bunurilor personale sau a lucrurilor utilizate; ei se refereau la proprietatea asupra capitalului — si anume, mijloacele de productie care ii permit unui proprietar sa produca marfurile de care este nevoie in societate si sa-i impuna lucratorului conditiile sale pentru ca el, proprietarul, „ii da” de lucru.

Ca reactie impotriva cererilor socialiste, profesorii de economie politica au afirmat ca proprietatea era un drept „natural”, inherent naturii umane, si ca exista inca de la inceputurile societatii umane. Participand la mai multe cursuri de istoria economiei in anii 1918 si 1919, am auzit prelegerile a doi profesori extraordinari (la acel moment), care sustineau cu toata seriozitatea ca, departe de a fi o caracteristica a capitalismului, capitalul exista si la triburile primitive care foloseau cochilii de scoici ca mijloc de schimb, dovedind astfel ca aveau capital — ergo, capitalismul este la fel de vechi precum omenirea. Insa exemplul lor cu popoarele primitive era de fapt prost ales. Stim acum ca popoarele primitive nu au avut proprietate privata, cu exceptia lucrurilor care le serveau nevoilor personale imediate, cum erau imbracamintea, bijuteriile, uneltele, plasele de pescuit si armele. De fapt, cele mai multe dintre relatarile clasice referitoare la originea si functia proprietatii

private au considerat ca fiind de la sine inteles faptul ca in natura toate lucrurile erau detinute in comun (perspectiva antropologilor, pe care le-am prezentat in *The Anatomy of Human Destructiveness*).

Chiar si Parintii Bisericii au acceptat in mod indirect acest punct de vedere. Potrivit acestora, proprietatea a fost atat consecinta, cat si remediul social al pacatului lacomiei, care a venitodata cu izgonirea omului din Rai; cu alte cuvinte, proprietatea privata a fost un rezultat al caderii in pacat, la fel ca si dominatia barbatilor asupra femeilor si conflictul dintre om si natura.

Este util sa facem distinctia intre diferitele concepte de proprietate, care sunt uneori confundate. In primul rand, exista punctul de vedere legat de proprietate ca drept absolut asupra unui obiect (insufletit sau neinsufletit), indiferent daca proprietarul a facut ceva pentru a-l produce sau daca l-a mostenit, l-a primit in dar sau l-a dobandit prin furt. In afara de ultimul punct, care necesita anumite limitari atat in ceea ce priveste relatiile dintre natii, cat si legile societatii civile, dreptul roman si dreptul modern vorbesc despre proprietate in acest sens. Posesia este intotdeauna garantata prin legislatia nationala sau internationala, respectiv, in mod fundamental prin violenta care „intareste” legea. Un al doilea concept, deosebit de popular in filosofia Iluminismului secolului al XVIII-lea, subliniaza ca titlul prin care individul detine ceva depinde de efortul depus de individ pentru a-l crea. Caracteristica este opinia lui John Locke, conform careia, daca asociezi munca ta cu ceva care, in acest moment, nu este proprietatea nimanui (*res nullius*), aceea devine proprietatea ta. Dar accentul pus de Locke, initial, pe partea productiva a individului in stabilirea proprietatii isi pierde cea mai mare parte a semnificatiei prin afirmatia suplimentara ca titlul de proprietate stabilit de o persoana poate fi transferat in mod liber altora, care nu au lucrat pentru el. Se pare ca Locke a avut nevoie de aceasta afirmatie, pentru ca altfel ar fi ajuns in dificultatea ca muncitorii ar putea pretinde ca produsele muncii lor sunt proprietatea lor—.

Un al treilea concept asupra proprietatii, care transcende conceptele mentionate mai sus, in esenta legale, si se bazeaza pe sensul pe care proprietatea il are pentru om, din punct de vedere metafizic si spiritual, vine de la ceea ce au promulgat Hegel si Marx. Pentru Hegel [in *Principiile filosofiei dreptului*, sectiunile 41 si 45]

proprietatea a fost necesara, deoarece „persoana trebuia sa-si dea o sfera exterioara libertatii sale, spre a fi ca Idee”, din moment ce proprietatea era, „din punctul de vedere al libertatii, prima fiinta-in-fapt a acesteia ca scop esential pentru sine”. In timp ce declaratia lui Hegel poate parea, la o lectura superficiala, a nu fi nimic altceva decat o rationalizare a caracterului sacru al proprietatii private, ea este de fapt mult mai mult, cu toate ca spatiul nu permite o expunere a filosofiei lui Hegel, necesara unei intelegeri depline. Marx a formulat problema in intregime ad personam si fara nicio mistificare filosofica. Ca si in cazul lui Hegel, proprietatea a fost pentru el o externalizare a vointei umane. Dar, atata timp cat proprietatea creata nu era a lui, ci a proprietarului mijloacelor de productie, atata timp cat omul a fost in strainat de propria munca, ea nu poate fi proprietatea lui. Numai atunci cand societatea este organizata intr-o intreprindere comuna, cand dezvoltarea deplina a individului depinde de dezvoltarea deplina a tuturor, „al meu” sau „al tau” sunt concepte lipsite de sens. Intr-o astfel de comunitate, munca in sine — adica, munca in strainat — ar deveni placuta, si „posesie”, in afara de cea asupra obiectelor utilizate, o absurditate. Toata lumea ar primi nu in functie de cantitatea de munca pe care a realizat-o, ci in functie de nevoile sale. (Este vorba aici, desigur, de nevoile reale ale omului, si nu de cele artificiale, nevoile daunatoare sugerate de industrie.)

O distinctie radical diferita este aceea dintre proprietatea in folosinta (proprietatea functionala) si proprietatea ca posesie (nefunctionala), desi exista multe amestecuri ale acestor doua tipuri. In limba germana, diferenta dintre cele doua tipuri de proprietati este clarificata prin utilizarea a doua cuvinte diferite: Besitz si Eigentum. Besitz vine de la sitzen si literal inseamna ceva pe care se sta; se refera la ceea ce controleaza individul, legal si faptic, dar nu este legat de actiunea productiva proprie. Eigentum, pe de alta parte, este diferit. In timp ce initial aig a fost radacina verbului german

haben (a avea), ea si-a schimbat sensul in cursul secolelor, astfel ca Meister Eckhart o traducea in secolul al XIII-lea ca fiind echivalentul german al cuvintului latin care desemneaza

proprietatea(proprietas). „Propriu” corespunde lui eigen; inseamna ceea ce este specific unei persoane (ca in„nume propriu”). Eigentum = proprietas = proprietate se refera, asadar, la tot ceea ce este particularunei persoane ca individ anume: corpul sau, lucrurile pe care le foloseste zilnic si carora le confera o parte din individualitatea sa prin utilizarea freeventa, uneltele si locuinta — tot ce formeaza mediullui constant.

Este, probabil, dificil pentru o persoana care traieste in societatea cibernetica de astazi, in caretotul se invecbeste in scurt timp (si chiar daca nu e vechi, va fi in cele din urma schimbat pentru ceva mai nou), sa aprecieze caracterul personal al lucrurilor folosite zi de zi. Utilizandu-le, individul leimprumuta ceva din viata si personalitatea lui. Ele nu mai sunt lucruri fara viata, sterile sau care pot fischimbate. Faptul ca aceasta afirmatie este adevarata a fost clar demonstrat de obiceiul multor culturianterioare (in niciun caz doar al celor primitive) de a pune in mormantul unei persoane chiarlucrurile aflate in proprietatea personala si zilnica. Echivalentul, in societatea moderna, estetestamentul care poate avea efecte dupa multi ani de la moartea individului. Dar obiectele sale nu suntlucrurile personale, ci tocmai proprietatea privata impersonala detinuta de individ, cum ar fi bani,terenuri, drepturi si asa mai departe.

Putem conchide, asadar, ca diferenta fundamentals este cea dintre proprietatea personala si ceaprivata, care in esenta este aceeaasi cu deosebirea dintre proprietatea functionala si cea nefunctionala(moarta).

Aceasta diferenta este de departe mult mai importanta decat dintre proprietatea publica si ceaprivata, deoarece, asa cum au demonstrat-o multe exemple, forma juridica a unei proprietati publice,nationale sau socializate poate fi la fel de constrangatoare si alienanta ca si proprietatea privata,avand in vedere ca este gestionata de catre birocrati care numai cu numele, dar nu si in realitate,reprezinta interesele lucratorilor si angajatilor.

Proprietatea functionala si proprietatea „moarta” apar de multe ori in forma lor pura, dar ele sunt adesea amestecate, asa cum se poate vedea cu usurinta in urmatoarele exemple. Exemplul elementar este corpul.

Corpul este singura proprietate pe care o are toata lumea; este, cum ar veni, o „proprietate naturala”. Pentru copil, asa cum a demonstrat atat de stralucit Freud, excrementele sunt, probabil, traite ca o forma extrema de posesie. Ele sunt ale lui, produsul corpului lui, el scapa de ele, dar trebuie sa se teama de aceasta pierdere prea mult, deoarece in fiecare zi reface pierderea din ziua precedenta. Dar corpul, in schimb, nu este numai o „posesie”, este, de asemenea, un instrument pe care il folosim pentru a ne satisface nevoile, iar el se schimba in functie de utilizarea pe care i-o oferim. Daca nu ne folosim muschii, ei devin mai slabi, mai flasci, pana in punctul extrem in care devin inutilizabili. Dimpotriva, corpul nostru devine mai puternic si mai sanatos cu cat este mai folosit (desigur, in anumite limite).

In cazul posesiei unei case sau a unei bucati de pamant, situatia este diferita, pentru ca avem de-a face aici cu o categorie sociala, nu cu una naturala, asa cum este cazul corpului. Sa ne gandim la un trib nomad: nomazii nu au detinut pamanturi; ei traiau pe o bucata de pamant pentru o vreme, o foloseau, isi construiau corturi sau cabane pe ea si, dupa o vreme, o abandonau. Terenul nu era proprietatea lor privata, nici proprietatea comuna — nu era deloc o proprietate, ci un obiect de uz, care a fost „al lor” numai in sensul foarte restrans ca l-au folosit. Acelasi lucru este valabil pentru unele, cum ar fi plasele de pescuit, sulitele, topoarele si asa mai departe; ele erau posesiuni numai in masura in care erau utilizate. Acelasi principiu exista in unele cooperative agricole de astazi, in care indivizii nu detin teren propriu, respectiv nu il pot vinde, si au un drept asupra lui numai atata timp si in masura in care il cultiva.

In multe culturi primitive, fara proprietate privata, acelasi principiu se aplica si relatiei dintre barbat si femeie, precum si institutiei

casatoriei. O relatie este recunoscuta pe plan social drept casatorie cat timp barbatul si femeia se iubesc, se doresc reciproc si vor sa ramana impreuna. Cand relatia pierde aceasta functie, fiecare este liber sa piece, pentru ca nimeni nu il detine pe celalalt—.

In schimb, in ceea ce priveste proprietatea institutionala, legea prevede ca terenul meu sau casarea, sau instrumentele mele, sotia mea sau copiii mei sunt proprietatea mea; ca ii am si nu conteaza daca am grija de ei. De fapt, este dreptul meu de a distruge tot ceea ce este proprietatea mea: imi pot pune casa sau un tablou pe foc, chiar daca acesta este o opera de arta unica. Nu datorez nimanui nicio explicatie pentru ceea ce fac eu cu ceea ce este al meu. Acest drept legal este in vigoare, deoarece statul imi sprijina pretentia cu puterea lui.

De-a lungul istoriei, conceptul de drept de proprietate asupra sotilor si copiilor si legile corespunzatoare s-au schimbat. Astazi, a-ti ucide sotia este o infractiune care se pedepseste ca fiind o crimă. Si uciderea unui copil este, de asemenea, considerata a fi o crimă, dar cruzimile si brutalitatile fara sfarsit cu care parintii isi ataca propriii copii fac parte din exercitarea autoritatii lor legitime (adica, din drepturile de proprietate), daca nu se ajunge la extreme care nu pot fi ignorate. Cu toate acestea, in relatia individului cu sotia si copiii sai au existat intotdeauna elemente care transcend posesia pura. Ei erau fiinte vii, traiau in stransa legatura cu stapanul lor, el a avut nevoie de ei si acestia i-au oferit bucurie; prin urmare, a existat si un element de proprietate functionala, pe langa proprietatea legala.

Proprietatea sub forma capitalului este forma extrema a proprietatii ca posesie legala. Capitalul, putem spune, nu este diferit de un instrument, de exemplu un topor, pe care il utilizeaza proprietarul. Dar in cazul toporului, acesta devine valoros numai prin abilitatile cu care proprietarul se serveste de el, ca proprietate functionala. In cazul capitalului, proprietarul il are — chiar daca nu face nimic cu el. Ramane valoros chiar daca nu este investit, iar, in cazul in care proprietarul il investeste, el nu trebuie sa-si utilizeze abilitatile sau sa

face vreun efort proportional ca sa-i aduca profit. Același lucru este valabil și pentru cea mai veche formă de capital: pământul. Dreptul meu legal, care mă face proprietar, îmi permite să obțin profit din el fără a face niciun efort, de exemplu, fără a face nici o lucrare proprie. Acesta este motivul pentru care proprietatea nefunctională poate fi numită și proprietate moartă.

„Moartă” sau nefunctională, proprietatea are legitimitatea ei, fie ca e vorba de cucerire, fie de lege. Dar legea în sine este susținută de forță, iar în acest sens, diferența dintre proprietatea cucerită și proprietatea legală este doar relativă. De asemenea, în cazul deținerii legale, forța constituie dreptul, pentru că statul garantează dreptul meu de proprietate prin forță, asupra căreia statul are monopolul.

* * *

Omul nu poate exista fără „să aibă”, dar el poate exista foarte bine cu o posesie pur funcțională și a trăit astfel în primii 40 000 de ani din istoria lui, de când a apărut homo sapiens sapiens. Într-adevăr, așa cum voi argumenta mai târziu, el poate duce o viață sănătoasă doar dacă deține în principal o proprietate funcțională și un minim de proprietate moartă. Proprietatea funcțională este o nevoie existențială și reală a omului; proprietatea instituțională satisface nevoia patologică, condiționată de anumite circumstanțe socio-economice. Omul trebuie să aibă un corp, adăpost, unelte, arme, vase. Aceste lucruri sunt necesare pentru existența lui biologică; există alte lucruri de care are nevoie pentru existența sa spirituală, cum ar fi ornamente și obiecte de decor — pe scurt, obiecte artistice și „sacre” și mijloacele de a le produce. Ele pot fi proprietate, în sensul că o persoană le utilizează în mod exclusiv, dar sunt proprietate funcțională.

Odată cu creșterea gradului de civilizație, a crescut și proprietatea funcțională asupra lucrurilor. Individul poate avea mai multe costume de haine sau rochii, o casă, dispozitive de economisire a

forte de munca, aparate de radio si televiziune, sisteme de inregistrare si redare, carti, rachete tenis, o pereche de schiuri... Toate aceste bunuri nu trebuie sa fie diferite de acele posesiuni functionale care exista in culturile primitive. Nu trebuie sa fie, dar sunt de multe ori. Schimbarea functiei apare in momentele in care posesia incepe sa mai fie un instrument al unei insusiri si unei productivitati mai mari si se transforma intr-un mijloc de consum pasiv-receptiv. Atunci cand faptul de a avea indeplineste in primul rand functia de a satisface nevoia de consum in crestere, incepe sa mai fie o conditie pentru „a fi” mai mult si, in principiu, nu este diferit de „pastrare-posesie”. Aceasta afirmatie poate parea ciudata, caci „pastrare” si „cheltuire” sunt opuse. Asa este, daca ne uitam doar la suprafata. Dar privind dinamic, ele au aceeaasi calitate fundamentală: avarul, casi risipitorul, este in interior pasiv si neproductiv. Niciunul nu este in mod activ legat de ceva saucineva, niciunul nu se schimba si nu creste in procesul vietii; fiecare reprezinta una dintre cele doua forme diferite de non-viata. Demonstrarea diferentei dintre a avea pentru a detine si a avea pentru a utiliza trebuie sa ia in considerare dublul sens al utilizarii: utilizarea pasiva („consumatorul”) si utilizarea productiva (mestesugarul, artistul, muncitorul calificat). Proprietatea functională se refera la utilizarea productiva.

De asemenea, „posesia” poate avea si o alta functie decat cea de a castiga ceva fara a trebui sa faca vreun efort. In primul rand, proprietatea moarte li ofera putere proprietarului ei intr-o societate centrata in jurul proprietatii. Cel care are o proprietate mai mare de obicei este puternic din punct de vedere politic; pare a fi un om mare, pentru ce este un om puternic; oamenii ti admira maretia, caci ei prefera se admira, decat se le fie frica. Omul bogat si puternic ii poate influenta pe altii intimidandu-i sau cumparandu-i; prin urmare, el dobandeste posesia faimei sau admiratiei.

Marx a facut o analiza frumoasa a acestui ultim punct:

„Ceea ce exista pentru mine prin intermediul banilor, ceea ce pot plati (respectiv, ceea ce pot cumpara banii), aceea sunt eu, posesorul banilor. Propria mea putere este la fel de mare ca puterea banilor. Proprietatile banilor sunt propriile mele (ale posesorului) proprietati si facultati. Ce sunt si ce pot face nu sunt, prin urmare, determinate in totalitate de individualitatea mea. Sunt urat, dar tmi pot cumpara cea mai frumoasa femeie. Prin urmare, nu sunt urat, pentru ca efectul urateniei, puterea ei de respingere, este anulat de bani. Ca individ sunt schiop, dar banii tmi ofera douazeci si patru de picioare. Prin urmare, nu sunt schiop. Sunt un om detestabil, necinstit, lipsit de scrupule si prost, dar banii sunt onorati, si la fel este si posesorul lor. Banii sunt binele suprem si astfel si posesorul acestora este bun. In plus, banii ma scutesc de neplacerea de a fi necinstit; prin urmare, se presupune ca sunt onest. Eu sunt prost, dar din moment ce banii sunt inteligenta efectiva a tuturor lucrurilor, cum ar putea posesorul lor sa fie prost? Mai mult decat atat, el isi poate cumpara oameni talentati, si nu este oare cel care are puterea asupra celor talentati mai talentat decat ei? Eu, care pot avea, prin puterea banilor, tot ceea ce doresc inima omului, nu posed oare toate capacitatile umane? Prin urmare, nu banii transforma toate incapacitatile mele. Incontrariul lor?

Daca banii sunt ceea ce ma leaga cu viata umana si cu societatea, ceea ce ma leaga cu natura si omul, nu sunt ei legatura tuturor legaturilor? Nu sunt oare, prin urmare, si agentul universal al separarii? Ei sunt mijlocul real de separare si de unire, puterea galvano-chimica a societatii...

De cand banii, in calitate de concept existent si activ al valorii, seamana confuzie si schimba totul, ei sunt confuzia si schimbarea universala a tuturor lucrurilor, lumea inversata, confuzia si schimbarea tuturor calitatilor naturale si umane.

Cel care poate achizitiona curaj este curajos, chiar daca de fapt este un las. Banii nu sunt dati la schimb pentru o anumita calitate, un anumit lucru, sau o facilitate specific umana, ci pentru intreaga lume

obiectiva a omului si naturil Astfel,din punctul de vedere al posesorului lor, ei pot schimba orice calitate si obiect cu un altul, chiar daca sunt contradictory. Eisunt fraternizarea lucruryor incompatibye; ei forteaza contraryie sa se accepte.

Sa presupunem ca omul ar fi om, iar relatia lui cu lumea ar fi una umana. Atunci, iubirea va putea fi schimbata numaipentru iubire, Increderea pentru Incredere etc. Daca doresti sa te bucuri de arta, trebuie sa fu o persoana cultivata artistic;daca doresti sa influentezi alte persoane, trebuie sa fu o persoana care are Intr-adevar un efect de stimulare si incurajareasupra altora. Fiecare dintre relatule tale cu omul si natura trebuie sa fie o expresie specified a vietii tale individuate reale,expresie corespunzatoare obiectului vointei tale. Daca iubesti fara a suscita dragoste In schimb, adica daca nu esti In masura,prin manifestarea ta ca persoana iubitoare, sa te faci o persoana iubita, atunci dragostea ta este impotentă si o

nenorocire. —

Aceste considerente due la concluzia ca o clasificare conventionala a proprietatii in proprietateprivata si publica (nationalizata sau socializata) este insuficienta si chiar induce in eroare. Ceea ceconteaza cel mai mult este daca proprietatea este functionala si, prin urmare, neexploatatoare sau daca

este moarta, exploatatoare. Chiar daca proprietatea apartine statului, sau chiar daca apartine tuturorcelor care lucreaza in fabrica, ea poate oferi birocratilor care controleaza productia comanda asupraaltor categorii. De fapt, proprietatea pur functionala, cum sunt obiectele de uz, nu a fost niciodataluata in considerare de catre Marx si alti socialist! ca proprietate privata care ar trebui sa fiesocializata. Nu conteaza nici daca proprietatea functionala este exact egala pentru toata lumea. Aceastapreocupare pentru egalitatea proprietatilor nu a existat niciodata la socialist!; ea este, de fapt, adancinradacinata in spiritul proprietatii, care, provocand invidie, cauta evitarea oricarei inegalitati, pentruca aceasta ar genera invidie.

Problema centrala este daca posesia promoveaza activitatea si insufletirea unui individ sau daca-i paralizeaza activitatea si promoveaza indolenta, lenea si lipsa de productivitate.

41 Inca Tmi amintesc foarte viu socul pe care 1-am avut citind fantasticul reportaj din Frankfurter Zeitung, in multe aspecte echivalentul lui New York Times, de la Miinchen, In 1919, conform caruia Gustav Landauer, unul dintre cei mai rafinati umanisti ai Germaniei si, la vremea aceea, ministrul Culturii din efemera Republica Sovietica Bavaria, ordonase nationalizarea femeilor!

42 Vezi Stanley I. Bern, articolul „Property”; In Paul Edwards (ed.), The Encyclopedia of Philosophy (New York: Macmillan Comp, and the Free Press, 1967).

43 Atitudinea lui Marx fata de munca nelustrata ramane contradictorie; uneori, el pare sa considere munca nelustrata ca pe cea mai mare realizare a vietii, dar concluzia lui finala a fost ca timpul liber si folosirea nelustrata a acestuia sunt de fapt scopurile supreme ale vietii.

44 Un exemplu este casatoria la pigmeii africani Mbutus. Vezi C. Turnbull, Wayward Servants, or The Two Worlds of the African Pygmies (Londra: Eyre and Spottiswoode, 1965).

45 Economic and Philosophical Manuscripts 1844, in E. Fromm, Marx's Concept of Man (New York: Frederick Ungar, 1961).

DESPRE PSIHOLOGIA LUI A AVEA

Cu aceasta ultima remarca incepem discutarea lui A AVEA ca fenomen mental si afectiv.

Vorbind despre „proprietate functionala” in primul rand, este clar ca nu pot detine mai mult decat pot folosi in mod rezonabil. Aceasta cuplare a detinerii cu folosirea are mai multe consecinte:(1) activitatea mea este in mod constant stimulata pentru ca, avand doar

ceea ce folosesc, sunt stimulati permanent sa fiu activ; (2) lacomia de a posedea (avaritia) se poate cu greu dezvolta, pentru ca pot doar sa-mi doresc sa am un numar de lucruri potrivit cu capacitatea mea de a le folosi in mod productiv; (3) cu greu pot fi invidios, din moment ce ar fi inutil sa-l invidiez pe altul pentru ceea ce are el, in timp ce sunt ocupat sa folosesc ceea ce am eu si (4) nu sunt ingrijorat ca voi pierde ceea ce am, pentru ca proprietatea functionala este usor de inlocuit.

Posesia institutionalizata este o experienta cu totul diferita. Este — in afara de posesia si fiintare functionala — un alt mod elementar de experimentare a sinelui si a lumii. Aceste doua moduri de experienta se regasesc la aproape toata lumea: rari sunt cei care nu experimenteaza deloc posesia si mai numerosi sunt cei pentru care aceasta este aproape singura experienta pe care o stiu. Cei mai multi oameni sunt caracterizati printr-un amestec particular intre modul bazat pe a avea si cel bazat pe a fi, in structura lor de caracter. Cu toate acestea, oricat de simple par conceptul si verbul a avea, descrierea experientei modului bazat pe a avea este dificila, mai ales pentru ca o astfel de descriere poate avea succes doar in cazul in care cititorul raspunde nu numai intelectual, ci incearca sa simobilizeze si experienta afectiva referitoare la posesie.

Poate ca abordarea cea mai utila pentru intelegerea faptului de a avea (in sens nefunctional) este sa ne amintim una dintre cele mai importante descoperiri ale lui Freud. El a aratat ca, dupa ce trece printr-o faza de simpla receptivitate pasiva, urmata de o receptivitate agresiva, exploatare, copilul, inainte de a ajunge la maturitate, trece printr-o faza pe care Freud a numit-o faza erotic-anala, care demulte ori ramane dominanta in dezvoltarea unei persoane si duce la dezvoltarea „caracterului anal”. In acest context, are putina importanta faptul ca Freud credea ca o etapa speciala a dezvoltarii libidoului era primara si ca formarea caracterului era secundara (in timp ce, in opinia mea, ca si in cea a unor autori situati mai aproape de Freud, cum este Erik Erikson, relatia este inversata); ceea ce conteaza este ca orientarea predominanta spre posesie este

vazuta de catre Freud ca fiind perioada dedinaintea atingerii maturitatii depline si considerata patologica atunci cand se permanentizeaza. Cualte cuvinte, pentru Freud, persoana interesata exclusiv de faptul de a avea si de posesie este o persoana nevrotica, bolnava psihic.

Acest punct de vedere se poate sa fi fost o bomba intr-o societate bazata pe proprietatea privata, ai carei membri se raportau la ei insisi si traiau relatia cu lumea predominant in termeni de posesie. Cu toate acestea, din cate stiu eu, nimeni nu a manifestat nicio impotrivire fata de acest atac asupra celor mai mari valori ale societatii burgheze, in timp ce incercarile modeste ale lui Freud de a eliberasexul de tendinta de diabolizare au fost intampinate cu urlete de toti aparatorii „decente”. Nu este usor de explicat acest paradox. Sa fi fost motivul ca aproape nimeni nu a facut legatura intre psihologia individuala si psihologia sociala? Sa fi fost faptul ca valoarea morala suprema a proprietatii era atat de necontestata, incat nimeni nu a primit provocarea? Sau atacul lui Freud asupra moralei sexuale a clasei de mijloc a fost atat de amarnic batjocorit din cauza ca atacul servea ca o aparare impotriva ipocriziei proprii, in timp ce atitudinea publicului fata de bani si posesiuni era total autentica si nu a fost nevoie de nicio aparare agresiva?

Oricum ar fi, fara indoiala Freud credea ca posesivitatea ca atare — adica, faptul de a avea — era o orientare nesanatoasa daca era dominanta la o persoana adulta.

El a apelat la mai multe tipuri de date pentru a-si enunta teoria — in primul rand, acele date bogate, in care excrementele erau simbolic echivalate cu banii, posesia si murdaria. Exista intr-adevar ample date lingvistice, folclorice si mitice care confirma acest lucru. Intr-o scrisoare catre Fliess, din 22 decembrie 1897 —, Freud asociase deja banii si zgarcenia cu fecalele. In clasica sa lucrare „Caracter si erotica anala” (1908), el a adaugat mai multe exemple acestei identitati simbolice:

„Relatiife intre complexe aparent atat de mdepartate ale interesului pentru bani si ale defecatiei sunt numeroase. Totimedicii care practica psihanaliza stiu bine ca urmand aceasta cale se poate realiza disparitia cazurilor celor mai durabile sitenace a ceea ce se numeste constipatia obisnuita a nevroticilor. Ne vom mira mai putin daca ne vom aminti ca aceasta functiea facut proba unei docilitati asemanatoare in fata sugestiei hipnotice. Dar, in psihanaliza, nu obtinem acest efect decat dacaatingem complexul banilor si ii dam posibilitatea sa acceada la constiinta pacientului impreuna cu toate legaturile. Am puteagandi ca nevroza nu face decat sa se conformeze utilizarii colocviale a cuvintelor care desemneaza ca murdara (schmutzig)sau zgarcita (filzig) (in engleza filthy = murdar) o persoana care lsi pastreaza banii cu o anxietate excesiva. Singura, aceastaapreciere ar fiprea superficial;! . Inrealitate, peste tot unde domneste saupersista modul de gandire arhaic (invechile culturi,in mituri, in basme, in superstitii, in gandirea inconstienta, in vise si nevroza) banii sunt pusi in relatie stransa cuexcrementele. Este bine cunoscut ca aurul pe care diavolul il face cadou amantilor lui se preface in excremente dupaplecarea sa, diavolul fiind desigur doar o personificare a vietii pulsionale inconstiente refulate. Pe de alta parte, este cunoscuta superstitia care pune in legatura descoperirea comorilor cu defecatia. In plus, nu trebuie uitata figura celui ceelimina ducati prin anus (Dukatenscheisser). Deja in vechiul Babilon, aurul este excrementul infernului. Mammon = ilumanman. Cand nevroza urmeaza uzul limbii, ea foloseste cuvintele in sensul lor original, incarcat de toate semnificatiile siacolo unde pare a prezenta un cuvant intr-un sens figurat, ea nu face, de obicei, decat sa reproduca vechea semnificatie aacelui cuvant.

Este posibil ca opozitia intre ceea ce este cel maivaloros pentru om siceva ce este total lipsit de valoare si respins cadeseu (refuse) sa fi dus la aceasta identificare conditionata intre aur si excremente.”-

Cateva comentarii sunt indicate. In acceptiunea babiloniana a aurului ca „excrement alinfernului”, conexiunea se face intre aur, fecale si moarte. In iad, adica lumea mortilor, obiectul celmai valoros sunt

fecalele, si acest lucru aduce laolalta notiunile de bani, murdarie si pe cei morti—.

Ultimul din cele doua paragrafe citate aici este foarte revelator pentru dependentia lui Freud fatade gandirea timpului lui. Cautand motivul identitatii simbolice dintre aur si fecale, el propune ipotezaca identitatea acestora se poate baza pe msusi contrastul lor radical, aurul fiind cea mai pretioasa, iarfecalele — cea mai lipsita de valoare substanta cunoscuta de om. Freud ignora cealalta posibilitate, aceea ca aurul este substanta cea mai pretioasa pentru civilizatie, a carei economie (in general) sebageaza pe aur, dar ca acest lucru nu este nicidecum adevarat in acele societati primitive, pentru careaurul se poate sa nu fi avut deloc o valoare mare. Mai important, in timp ce modelul societatii luisugereaza ca omul crede ca aurul este substanta cea mai pretioasa, s-ar putea ca el sa creadainconstient ca aurul este mort, steril (cum ar fi sarea), fara viata (cu exceptia cazului cand este utilizatin bijuterii); ca este munca acumulata, merit sa fie tezaurizat, cel mai bun exemplu de posesie farafunctie. Poti manca aur? Poti face ceva sa creasca cu aur (cu exceptia cazului cand acesta a fost

transformat in capital)? Acest aspect mort, steril al aurului este prezentat in mitul regelui Midas. Elera atat de zgarcit, meat i-a fost implinita dorinta ca tot ce atinge sa devina aur. In cele din urma, atrebuit sa moara tocmai pentru ca nu se poate trai cu aur. In acest mit, exista o viziune clara asterilitatii aurului, care nu este in niciun caz valoarea suprema, asa cum presupunea Freud. El a fostprea mult fiul timpului sau, pentru a fi constient de valoarea negativa a banilor si posesiei si, prinurmare, de implicatiile critice ale conceptului sau de caracter anal, pe care 1-am discutat mai sus.

Indiferent de meritele schemei de dezvoltare a libidoului propusa de Freud, concluziile sale cuprivire la etapele receptive si posesive, in calitate de prime etape ale dezvoltarii umane, sunt foartelogice. Primii ani din viata copilului sunt cu necesitate o perioada in care acesta nu este capabil saaiba grija de el insusi, pentru a forma

lumea din jur în funcție de dorințele sale, cu propriile sale puteri. El este forțat fie să primească, să smulgă, fie să posede, deoarece nu poate încă să producă. Astfel, categoria „a avea” este o etapă de tranziție necesară în dezvoltarea copilului. Dar dacă posesivitatea rămâne experiența dominantă la adult, ea indică faptul că el nu și-a atins încă scopul dezvoltării normale către productivitate, ci s-a blocat în experiența de a avea, din cauza acestui eșec în dezvoltare. Aici, ca și în alte orientări, ceea ce este normal într-un stadiu timpuriu al evoluției devine patologic dacă apare într-o etapă ulterioară. Faptul de a avea în mod posesiv se bazează pe scăderea capacității de activitate productivă. Această scădere poate fi urmărită în urmă, până se ajunge la mai mulți factori. Prin activitate productivă înțeleg exprimarea liberă, activă a facultăților individului, nu acțiunile motivate de instincte sau de necesitatea compulsivă de a acționa în anumite moduri. Nu este aici locul să începem această discuție. Este suficient să spunem ce trebuie să evităm factori cum ar fi intimidarea timpurie, lipsa de stimulare, răsfățarea excesivă atât pe plan individual, cât și social. Dacă succesiunea poate fi și inversată, orientarea spre a avea și satisfacerea ei slăbește efortul și, în cele din urmă, capacitatea de a face eforturi productive. Cu cât o persoană are mai mult, cu atât mai puțin este atrasă spre eforturi active—. A avea și lenea interioară formează în cele din urmă un cerc vicios, consolidându-se reciproc.

* * *

Să privim exemplul unei persoane a cărei orientare totală este spre a avea: avarul. Cel mai evident obiect al posesiei sunt pentru el banii și echivalentele sale materiale, cum ar fi terenurile, casele, bunurile mobile etc. Cea mai mare parte a energiei sale este îndreptată spre pestrarea lor, mai mult prin economisire și neutilizare, mai degrabă, decât prin activități de afaceri și speculații. El se experimentează, minte pe sine că și cum ar fi o cetate; nimic nu trebuie să-1 parasească, prin urmare, nimic nu trebuie să fie cheltuit dincolo de ceea ce este absolut necesar. Iar ceea ce este „absolut necesar” depinde de gradul său de avaritie.

Este exceptional, desi nu neaparat rar, ca un individ sa se priveze de toate facilitatile vietii, cumar fi mancarea buna, imbracamintea frumoasa si o locuinta decenta, pentru a-si reduce cheltuielile aproape complet. Omul obisnuit nu intelege de ce ar trebui sa te lipsesti de toate bucuriile. Dar nu trebuie sa uitam ca nu este chiar asa; avarul gaseste cea mai mare bucurie tocmai in experienta posesiilor lui; „a avea” este pentru el o placere mai dulce decat frumusetea, dragostea sau orice placere senzuala si intelectuala. Avarul bogat prezinta o imagine care este, uneori, mai putin evidenta. El poate cheltui chiar mai multe milioane pe actiuni de filantropie sau opere de arta, pentru ca aceasta este o cheltuiala care (in afară de avantajele fiscale) este ceruta de statutul sau social si din cauza valorii publicitare a unei imagini favorabile. Dar el poate face eforturi mari pentru a infiinta un sistem de control care il asigura impotriva oricarei cheltuieli inutile cu expedierea prin posta, sau poate face eforturi compulsive pentru ca muncitorii lui sa nu piarda nici macar un minut din timpul de lucru. (Bennet chiar relateaza ca Henry Ford, fondatorul dinastiei industriei de automobile, purta ciorapi pana cand nu mai puteau fi carpitii si, fiindu-i teama ca sotia lui sa nu cumpere in secret

sosete noi din magazin, si le schimba in masina si le pune deoparte pe cele vechi.)

Avarul mi este condus numai de pasiunea de a economisi lucruri, ci si de economisirea energiei, sentimentelor, gandirii, sau a orice altceva care poate fi „avut”. Pentru el, energia este o cantitate fixa pe care o are si care mi poate fi realimentata. Prin urmare, fiecare cheltuiala de energie, care mi este absolut necesara, trebuie sa fie evitata deoarece Ti diminueaza stocul pe care il are. El evita eforturile fizice inutile, face totul in modul cel mai rapid posibil. De obicei, foloseste metode pedante, ordonate, pentru reducerea consumului de energie la minimum. Aceasta atitudine devine de multe ori manifest in comportamentul sau sexual (evident mai ales in randul barbatilor). Pentru el, sperma este cel mai pretios produs, care exista in cantitate limitata; tot ceea ce se cheltuie din ea este

pierdut pentru totdeauna. (Faptul ca el stie ca, teoretic, acest lucru nu este asa are un efect redus asupra modului in care el simte asta.) Prin urmare, el trebuie sa reduca actele sexuale la un nivel minim, pentru a nu pierde decat un minim de sperma. Am cunoscut destui oameni care au creat un sistem de realizare a unui compromis optim intre cerintele economisirii si cele ale „sanatatii” care, credeau ei, impune o anumita frecventa a activitatii sexuale. (Acest complex se afla uneori la radacina impotentei masculine.)

In acelasi fel, avarul are tendinta de a salva cuvinte, sentimente si ganduri. El nu vrea sa-si cheltuiasca energia cu senzatii sau ganduri, el are nevoie de aceasta energie pentru sarcinile necesare si inevitabile ale vietii. El ramane rece si indiferent in fata bucuriilor si necazurilor altora, chiar si

fata de ale lui. El inlocuieste experienta vie cu amintirea experientelor trecute. Aceste amintiri sunt o posesiune pretioasa si de multe ori le recapituleaza in gand, ca si cand si-ar numara banii, vitele sau stocurile de marfa. De fapt, amintirea sentimentelor sau experientelor anterioare este singura forma in care el este in contact cu propriile experiente. El simte putin, dar este sentimental — sentimental este folosit aici in sensul de „sentimente fara sentimente”; este vorba despre gandul sau reveria despre sentimente, mai degraba decat despre sentimente simtite. Este bine cunoscut faptul ca multi oameni posesivi, reci si chiar cruzi — aceste trasaturi apar deseori impreuna —, care nu sunt miscati de suferinta umana reala, pot varsa lacrimi atunci cand un film prezinta una dintre acele constelatii pe care si le amintesc din copilarie sau la care se gandesc in reveriile diurne.

* * *

Am ignorat pana acum atat diferentele dintre obiectele detinute, cat si diferenta corespunzatoare, relativa la experienta posesiei lor. Probabil cea mai importanta diferenta exista intre obiectele neinsufletite si cele insufletite. Obiectele neinsufletite —

bani, terenuri si bijuterii — nu se opun proprietarului lor. Singura opozitie ar putea veni de la fortele sociale si politice care ameninta posesia sigura a bunurilor. Cea mai importanta garantie pentru aceasta siguranta este legea si exercitarea fortei de catre stat, care o face in acest fel eficienta. Cei a caror securitate interioara este in general bazata pe posesie sunt cu necesitate conservatori si adversari ardenti ai miscarilor care doresc reducerea monopolului statului asupra fortei.

Pentru cei al caror sentiment de securitate se bazeaza pe detinerea de fiinte vii, in special de fiinte umane, situatia este mult mai complexa. Si acestia sunt dependenti de capacitatea statului de a „aplica” legea, dar ei se confrunta si cu rezistenta fiintei umane de a fi detinuta de catre altcineva, de a fi transformata intr-un lucru care poate fi avut si controlat. Aceasta afirmatie poate fi pusa la indoiala de unii: acestia vor sublinia faptul ca exista milioane de oameni care sunt multumiti sa fie condusi, ca, de fapt, ei prefera controlul, libertatii. In *Frica de libertate* (1941) am incercat sa evidenziez aceasta „frica de libertate” si atractia pe care o exercita lipsa de libertate. Dar contradictia aparenta nu este imposibil de rezolvat. A fi liber, mai degraba decat a avea siguranta, este infricosator pentru oricine nu a dobandit curajul necesar aventurii de a fi. Acesta este dispus sa renunte la libertatea sa atuncicand constrangerea este facuta sa apara ca non-constrangere, cand celui care detine controlul li sunt

oferite caracteristicile unui tata benign, cand individul simte ca nu este un lucru controlat, ci un copil iubit, care este calauzit. Dar, in cazul in care aceasta deghizare nu este folosita si obiectul posesiei este constient de ceea ce i se intampla, prima lui reactie este aceea de a opune rezistenta, in toate formele si cu toate mijloacele. Copilul rezista cu armele celui neajutorat: sabotaj si obstructie — mai precis, aceste arme sunt enurezisul, constipatia, crizele de furie si asa mai departe. Clasele sociale neajutorate reactioneaza uneori cu sabotaje sau ineficienta, dar, asa cum arata istoria, de multe ori si cu revolte si revolutii, care sunt durerile nasterii unor noi evolutii.

Indiferent de forma pe care o ia lupta impotriva dominatiei, are o influenta profunda asupra celui care vrea controlul. El trebuie sa faca eforturi pasionate pentru a-i controla pe ceilalti, iar acest instinct devine o patima incarcata cu dorinta. Incercarea de a poseda („a avea”) fiinte umane duce in mod necesar la dezvoltarea sadismului, una dintre cele mai urate si mai pervertite patimi.

Obiectul final al posesiei este de a se avea pe sine. „Ma am pe mine” Inseamna ca sunt plin cumine, sunt ceea ce am si am ceea ce sunt. Adevaratul reprezentant al acestui tip de persoana estenarcisicul umflat in pene. El este plin numai de el insusi; el transforma intreaga lume in ceva pe care il detine. Nu este interesat de altceva sau altcineva din afara sa, cu exceptia obiectelor care pot fi incorporate in sfera lui de posesiuni.

* * *

Un mod de viata fundamental asemanator cu cel bazat pe a avea este consumul. Din nou, putem distinge cu usurinta intre consumul functional (rational) si cel nefunctional (irational).

Daca mananc pentru ca foamea imi indica nevoia de mancare a corpului meu sau pentru ca imi place mancarea, alimentatia mea este functionala si rationala—, in sensul ca serveste functionarii sanatoase a intregului organism, inclusiv gustului meu educat. Dar, daca mananc prea mult din lacomie, depresie sau anxietate, alimentatia mea este irationala; ea este daunatoare si nu ma ajuta sama dezvolt fiziologic sau psihic. Acest lucru este valabil pentru orice consum care isi are radacinile in lacomie si are un caracter obsesional: pentru zgarcenie, dependenta de droguri, consumerismul actual si consumul sexual. Ceea ce apare astazi ca o pasiune sexuala mare producatoare de placere este de fapt doar o expresie a lacomiei, o incercare de a se devora reciproc. Este o incercare a doi oameni, sau doar a unui dintre ei, de a-1 poseda pe celalalt in totalitate. Oamenii isi descriu uneori cele mai ardente experience sexuale in cuvinte cum ar fi „ne-am aruncat unul asupra

altuia”. Intr-adevar, ei se arunca unul asupra celuilalt ca niste lupi flamanzi, iar starea lor fundamentals de spiriteste aceea de posesivitate ostila, si nu de bucurie — ca sa nu mai vorbim despre dragoste.

A te umple cu oameni, alimente sau alte lucruri este o forma mult mai arhaica de posesie. Inacest din urma caz, obiectul pe care il am imi poate fi luat in continuare de o forta superioara, printr-o smecherie si asa mai departe. Posesiunile mele presupun o situatie sociala care sa-mi garantezetitul.

Daca introiectez obiectul pe care vreau sa il pastrez, el este asigurat fata de orice interferenta. Nimeni nu-mi poate fura din ceea ce am inghitit. Acest prim tip de posesiune poate fi vazut clar in incercarea copilului foarte mic de a lua toate lucrurile in gura. Aceasta este prima modalitate de a detine ceva in siguranta. Dar, desigur, in ceea ce priveste obiectele fizice, metoda introiectiei este extrem de limitata; strict vorbind, aceasta poate fi folosita numai cu obiecte care sunt comestibile sau dauneaza organismului. Canibalismul isi poate avea aici una dintre radacini: daca eu cred ca trupul unui om, mai ales al unui om puternic si curajos, imi ofera putere, ingerarea lui ar putea fi echivalentul arhaic al achizitionarii unui sclav.

Dar exista un tip de consum care nu are loc in mod necesar prin intermediul gurii. Cel mai bun exemplu este cel al autoturismului propriu. Se poate argumenta ca o astfel de proprietate este functionala si, pentru acest motiv, nu este echivalenta cu o posesiune moarta. Acest lucru ar fi valabil

in cazul in care masina personala ar fi intr-adevar functionala — dar nu este. Ea nu stimuleaza si nu activeaza niciuna dintre competentele omului. Este o distragere, ii permite individului sa fuga de el insusi, produce un fals sentiment de putere, ajuta la formarea unui sentiment de identitate bazata pe marca masinii pe care o conduce; il impiedica sa mearga pe jos si sa gandeasca, cere suficient multa atentie pentru a face imposibila o conversatie

concentrate si stimuleaza competitia. Ar fi nevoie de o carte intreaga pentru a oferi o descriere completa a functiei irationale si patogene a tipului de consum pe care il reprezinta autoturismul personal.

Pentru a rezuma: consumul patogen, prin urmare, nefunctional, este similar cu posesia. Ambele tipuri de experienta slabesc — sau chiar distrug — dezvoltarea productiva a omului, il privesc deviat si-1 transforma intr-un lucru. Sper ca experienta posesiei si consumul nefunctional vor deveni mai clare, pe masura ce vom continua sa le punem in contrast cu opusul lor, experienta fiintarii.

46 Scrisoarea 79, Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (S.E.), vol. i (Londra: Hogarth Press, 1966), pp. 272-73.

47 S. Freud, „Caracter si erotica anala”, In Opere esentiale, vol. 7 (Bucuresti: Trei, 2010), pp. 31-32. Aceasta legatura este importanta in conexiune cu fenomenul necrofiliei. Vezi E. Fromm, The Anatomy of Human Destructiveness.

48 Ibid.

49 Pentru discutia completa, vezi E. Fromm, The Anatomy of Human Destructiveness.

50 Vezi discutia asupra caracterului rational, In E. Fromm, The Anatomy of Human Destructiveness.

PARTEA A VI-A

DE LA A AVEA LA STAREA DE BINE

Daca „starea de bine” (in sensul definit la inceputul acestei carti) — o buna functionare a persoanei, nu ca instrument — este telul suprem al eforturilor omului, ies in evidenta doua moduri specifice care conduc la atingerea acestui obiectiv: strapungerea narcisismului si strapungerea structurii de proprietate a existentei individului.

Narcisismul este o orientare în care interesul și pasiunea cuiva sunt în întregime direcționate către propria persoană: corp, minte, sentimente, interese și așa mai departe. Într-adevăr, ca și în cazul lui Narcis, se poate spune că narcisicul este îndrăgostit de el însuși, dacă pasiunea poate fi numită dragoste. Pentru narcisic, doar el și ceea ce îl privește sunt pe deplin reale; ceea ce este în exterior, ceea ce se referă la alții este adevărat doar într-un sens superficial al percepției; adică, acestea sunt reale pentru simțurile și pentru intelectul individului. Dar nu sunt reale într-un sens mai profund, pentru sentimentele sau pentru înțelegerea lui. El este, de fapt, conștient de ceea ce este în afara numai în măsura în care îl afectează direct. Prin urmare, el nu are nici iubire, nici compasiune, nici judecată rațională, obiectivă. Narcisicul și-a construit un zid invizibil în jurul său. El este totul, lumea nu este nimic. Sau, mai curând: el este lumea.

Exemplele extreme de narcisism aproape total sunt nou-născutul și psihoticul; amândoi sunt incapabili de a se raporta la lume. (De fapt, psihoticul nu este total lipsit de legături, așa cum s-a presupus de către Freud și alții: el s-a retras. Copilul mic nu se poate retrage, pentru că nu s-a deschis încă dincolo de orientarea solipsistă. Freud s-a referit la această diferență făcând distincția între narcisismul „primar” și cel „secundar”). Totuși, s-a neglijat faptul că și un adult normal poate fi narcisic, deși nu în măsura care se găsește în aceste extreme. Adesea, el își arată narcisismul destul de deschis, chiar dacă nu este conștient că e narcisic. El crede, vorbește și acționează numai în raport cu el însuși, fără să manifeste vreun interes autentic pentru lumea exterioară. Dimpotrivă, „marele” om se găsește pe sine atât de interesant, încât este logic să vrea ca noi să ne bucurăm de manifestările marelui său. Dacă este inteligent, spiritual, încântător, puternic, bogat sau faimos, persoanele obișnuite nu vor fi scutite de exhibitionismul sau narcisic. Mulți oameni, cu toate acestea, încearcă frecvent să-și ascundă narcisismul, fiind deosebit de modeste și umili, sau, într-o formă mai subtilă, preocupându-se de chestiuni religioase, oculte sau politice, care par toate să trimită dincolo de interesul personal.

Narcisismul se poate ascunde sub atat de multe deghizari, incat se poate spune ca este cel mai dificil de descoperit trasatura psihica dintre toate, aceasta intamplandu-se doar ca urmare a unei

munci sustinute si a vigilentei. Cu toate acestea, daca nu-ti descoperi narcisismul si nu-l reduci considerabil, drumul spre autoimplinire Ti este blocat.

Asemanatoare, insa destul de diferite de narcisism, sunt egocentrismul si egoismul — rezultatele modului de existenta bazat pe proprietate sau pe a avea. Un individ care traieste in acest mod nu este neaparat foarte narcisic. El poate sa-si fi spart carapacea narcisismului, sa aiba o apreciere adecvata a realitatii exterioare, sa nu fie neaparat „indragostit de el insusi”; el stie cine este si cine sunt ceilalti, si distinge bine intre experienta subiectiva si realitate. Cu toate acestea, el vrea totul pentru sine; nuare nimic placere sa dea, sa impartaseasca, sa fie solidar, sa coopereze, sa iubeasca. El este o cetate inchisa, care Ti suspecteaza pe altii, dornic sa ia si extrem de reticent sa dea. El reprezinta, in general, caracterul anal de acumulare. Este singur, fara legaturi, iar puterea lui consta in ceea ce are si insiguranta mentinerii averii. Pe de alta parte, persoana foarte narcisica nu este neaparat egoista, egocentrica sau axata pe proprietate. Ea poate fi generoasa si tandra, desi toate aceste caracteristici trebuie sa fie amendate de faptul ca, pentru ea, celalalt nu este simtit ca fiind pe deplin real. Cu toate acestea, se pot observa cu usurinta persoane foarte narcisice ale caror impulsuri spontane sunt generoase, mai degraba decat avare. Intrucat cele doua orientari — narcisism si egoism — sunt reori total diferite, trebuie sa acceptam ca, pentru crestere si dezvoltare, este necesara o dubla bresa: prin narcisismul individului si prin orientarea bazata pe a avea.

Prima conditie pentru a ne depasi egoismul consta in capacitatea de a fi constienti de el. Aceasta este o sarcina mai usoara decat constientizarea narcisismului, pentru ca judecata este mult mai putin distorsionata, putem recunoaste faptele mult mai usor si

egoismul este mai usor de ascuns. Desigur, recunoasterea egocentrismului este o conditie necesara pentru invingerea lui, dar in niciun caz nu este o conditie suficienta. Al doilea pas consta in constientizarea radacinilor orientarii bazate pe a avea, cum ar fi sentimentul de neputinta, teama de viata, frica de incertitudine, neincrederea in oameni, precum si a multor altor radacini subtile care au crescut impreuna atat de strans, incat demulte ori este imposibil sa le smulgi.

Nici constientizarea acestor radacini nu este o conditie suficienta. Ea trebuie sa fie insotita de schimbări in practica, in primul rand slabind stransoarea egoismului si invatand sa dam drumul lucrurilor. Trebuie sa invatam sa renuntam, sa impartim cu altii si sa depasim anxietatea pe care o genereaza acesti primi pasi mici. Apoi vom descoperi teama de a ne pierde pe noi insine, care apare atunci cand contemplam pierderea lucrurilor functionand ca niste proptele ale sentimentului nostru desine. Aceasta presupune nu numai renuntarea la anumite bunuri, ci, chiar mai important, la obiceiurile si gandarile obisnuite, la identificarea cu propriul statut, chiar si la frazele pe care le folosim frecvent, precum si la imaginea pe care altii ar putea sa o aiba despre noi (sau pe care speram si incercam sa o producem); pe scurt, este vorba despre a ne schimba comportamentul devenit o rutina, in toate sferele vietii, de la rutina micului dejun pana la rutina sexuala. In acest proces se mobilizeaza anxietatile, iar faptul ca nu vom ceda in fata lor ne va creste increderea ca ceea ce este aparent imposibil poate fi facut — si astfel creste si spiritul de aventura. Acest proces trebuie sa fie insotit de incercarea de a iesi din sine si de orientarea catre altii. Ce inseamna acest lucru? Ceva foarte simplu, daca il punem in cuvinte. Un mod de a-l descrie este acela ca atentia noastra este atrasa de altii, de lumea naturii, de idei, de arta, de evenimentele sociale si politice. Am devenit „interesati” de lumea din afara Eului nostru, in sensul literal al cuvantului interes, care provine din latinescul *inter esse*, adica „a fi printre” sau „a fi acolo”, in loc de a fi inchis in sine. Aceasta dezvoltare a „interesului” poate fi comparata cu situatia in care o persoana a vazut si poate descrie o piscina. Ea vorbeste

despre piscina din exterior; descrierea este corectă, dar fără „interes”. Însa când sare în piscină și când se ude cu apă, ea începe să vorbească despre piscină ca și când ar fi o altă persoană care vorbește despre altă piscină. Acum, ea și piscină nu se mai opun reciproc (deși nu au devenit nici identice). Dezvoltarea interesului înseamnă să sari, nu să rămâi un outsider, un observator, o persoană separată

de ceea ce vezi. Dacă ai voință și hotărârea de a slăbi grățiile închisorii tale de narcisism și egoism, când ai curajul de a tolera din când în când anxietatea, vei trăi primele scipiri de bucurie și de putere. Și doar apoi un nou factor decisiv intră în dinamica procesului. Această nouă experiență devine motivatie hotărâtoare pentru a merge mai departe și a urma calea care ți-ai trasat-o. Până atunci, te pot ghida propria nemulțumire și considerentele rationale de toate tipurile. Dar aceste considerente te pot susține doar pentru o scurtă perioadă de timp. Ele își vor pierde puterea în cazul în care nu intervine noul element — trăirea unei stări de bine, oricât de trecătoare și maruntă — care este resimțită a fi mult superioară oricărei experiențe de până atunci, astfel încât devine cea mai puternică motivatie pentru continuarea progreselor — o motivatie care devine din ce în ce mai importantă, pe măsura ce se fac progrese.

Pentru a rezuma încă o dată: constientizarea, practica, tolerarea fricii și a noilor experiențe, ele sunt toate necesare pentru succesul transformării individului. La un moment dat, energia și direcția forțelor interioare ale individului se modifică atât de mult, încât se schimbă și sensul identității individului. În modul de existență bazat pe proprietate, motto-ul este: „Sunt ceea ce am” După aceste noi descoperiri, el va fi „Sunt ceea ce fac” (în sensul de activitate neînstrăinată) sau, pur și simplu, „Sunt ceea ce sunt.”

BIBLIOGRAFIE

Bern, S.I. „Property”, in P. Edwards (ed.), The Encyclopedia of Philosophy. New York: MacmillanComp, and the Free Press, 1967.

Brooks, C.V.W. Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing. New York: Viking, 1974.

Eckhart, Meister. Meister Eckhart, tr. in engl. C. de B. Evans, ed. Franz Pfeiffer. Londra: John M.Watkins, 1950.

Eckhart, Meister. Meister Eckhart: A Modern Translation, tr. in engl. R.B. Blakney. New York:Harper Torchbooks, Harper and Row, 1941.

Edwards, Paul, ed. The Encyclopedia of Philosophy. New York: Macmillan and The Free Press,1967.

Fiser, Z. Buddha. Praga: Orbis, 1968.

Freud, S. „Caracter si erotica anala”, in Opere esentiale, vol. 7. Bucuresti: Editura Trei, 2010.

Fromm, E. The Anatomy of Human Destructiveness. New York: Holt, Rinehart and Winston,1973.

- Erica de libertate. Bucuresti: Teora, 1998.

- The Forgotten Language: An Introduction to the Understanding of Dreams, Fairy Tales andMyths. New York: Rinehart and Comp., 1951.

- Greatness and Limitations of Freud's Thought. New York: Harper and Row, 1980.

- Man for Himself. An Inquiry into the Psychology of Ethics. New York: Rinehart and Comp.,1947.

- The Sane Society. New York: Rinehart and Winston, 1955.

- Sigmund Freud's Mission: An Analysis of His Personality and Influence. New York: World Perspectives, Harper and Row, 1959.

- A avea sau a fi? Bucuresti: Editura Trei, 2013

Hegel, G.F.W. Principiile filosofiei dreptului. Bucuresti: Editura Academiei RSR, 1969.

Horney, K. Self-Analysis. New York: W. W. Norton and Comp., 1942.

Illich, I. Deschooling Society. New York: Harper and Row, 1970.

- Medical Nemesis: The Expropriation of Health New York: Pantheon, 1976.

Kierkegaard, S. Purity of Heart and to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession. New York: Harper and Brothers, 1938.

Lazetto, M.C. The Path of the Just Man, ed. a doua, tr. in engl. S. Silverstein. Ierusalim si New York: Feldheim, 1974.

McGuire, W., ed. The Freud/Jung Letters. Princeton: Princeton University Press, 1974.

Marx, K. „Philosophical-Economical Manuscripts 1844”, in E. Fromm, Marx's Concept of Man. New York: Frederick Ungar, 1961.

Mumford, L. The Myth of the Machine: Techniques and Human Development. New York: Harcourt, Brace and World, 1967.

Nyanaponika, M. The Heart of Buddhist Meditation. New York: Samuel Weiser, 1973.

Spinoza, B. de. Etica. Bucuresti: Editura Stiintifica, 1957.

Grundlagen des Fortschritts bestätigt durch wissenschaftliche Untersuchungen in die Transzendente Meditation. Los Angeles:

Maharishi International University, 1974.

Turnbull, C.M. Wayward Servants: The Two Worlds of the African Pygmies. Londra: Eyre and Spottiswoode, 1965.

- Illich, I. *Deschooling Society*. New York: Harper and Row, 1970.
- *Medical Nemesis: The Expropriation of Health* New York: Pantheon, 1976.
- Kierkegaard, S. *Purity of Heart and to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession*. New York: Harper and Brothers, 1938.
- Lazetto, M.C. *The Path of the Just Man*, ed. a doua, tr. în engl. S. Silverstein. Ierusalim și New York: Feldheim, 1974.
- McGuire, W., ed. *The Freud/Jung Letters*. Princeton: Princeton University Press, 1974.
- Marx, K. „Philosophical-Economical Manuscripts 1844”, in E. Fromm, *Marx's Concept of Man*. New York: Frederick Ungar, 1961.
- Mumford, L. *The Myth of the Machine: Techniques and Human Development*. New York: Harcourt, Brace and World, 1967.
- Nyanaponika, M. *The Heart of Buddhist Meditation*. New York: Samuel Weiser, 1973.
- Spinoza, B. de. *Etica*. București: Editura Științifică, 1957.
- Grundlagen des Fortschritts bestätigt durch wissenschaftliche Untersuchungen in die Transzendente Meditation*. Los Angeles: Maharishi International University, 1974.
- Turnbull, C.M. *Wayward Servants: The Two Worlds of the African Pygmies*. Londra: Eyre and Spottiswoode, 1965.

Table of Contents

Cuvant-Tnainte

PARTEAI

1. Despre arta de a fiPARTEA AII-A

2. Marea impostura

3. Trivialitatile

4. ..Fara efort. fara durere“

5. ..Antiautoritarismul“

PARTEA AIII-A

6. ..Sa vrei un singur lucru“

7. Sa fii treaz

8. Sa fii constient

9. Sa te concentrezi

10. Sa mediteziPARTEA AIV-A

11. Psihanaliza si constientizarea de sine

12. Autoanaliza

13. Metode de autoanalizaPARTEA A V-A

14. Despre cultura lui a avea

15. Despre filosofia lui a avea

16. Despre psihologia lui a aveaPARTEA A VI-A

17. De la a avea la starea de bineBibliografie

ERICH
FROMM

ARTA
DE
A
FI

PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

PPT

3
TREI