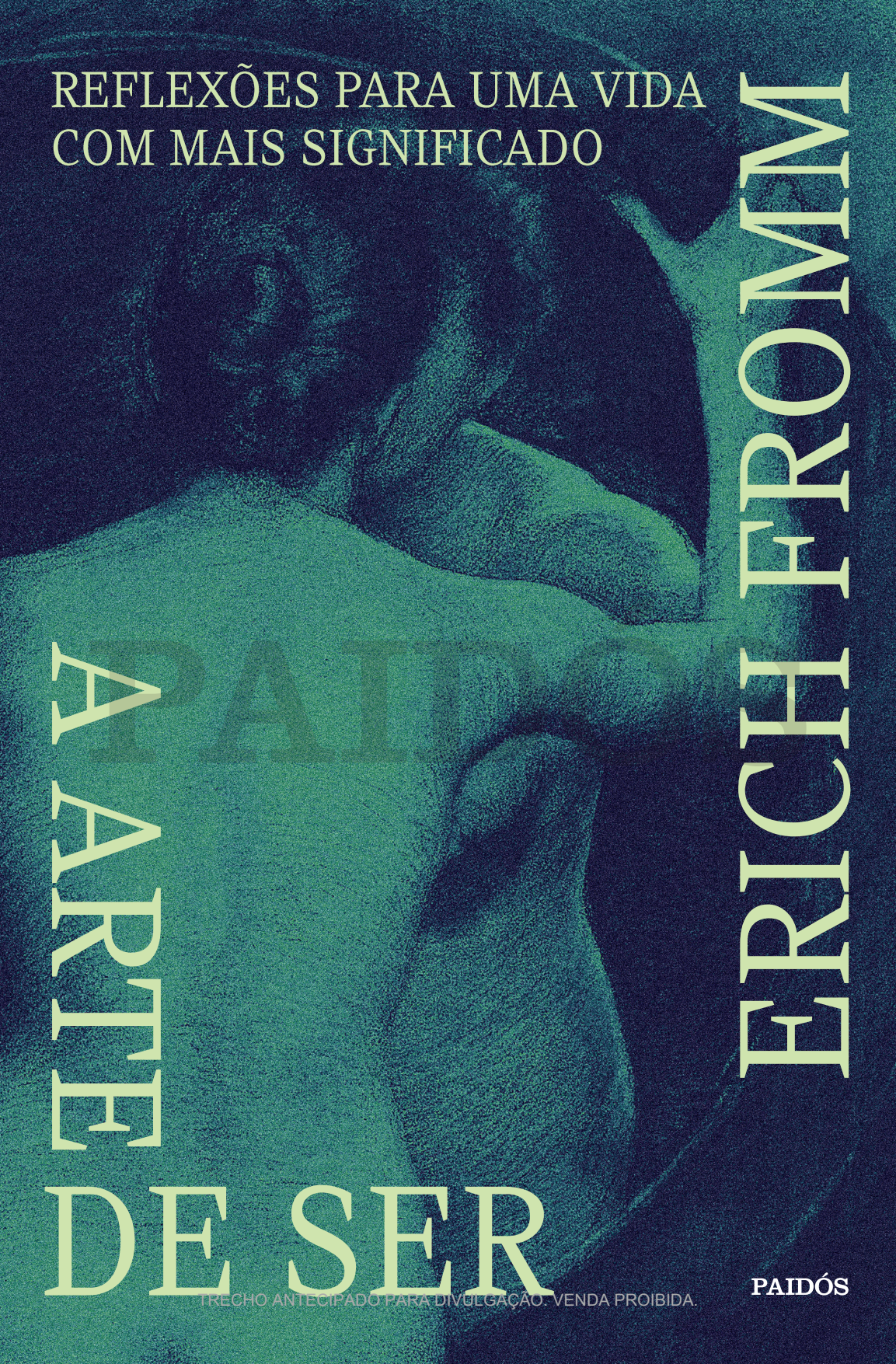




REFLEXÕES PARA UMA VIDA
COM MAIS SIGNIFICADO

A ARTE
DE SER

ERICH FROMM

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

PAIDÓS

REFLEXÕES PARA UMA VIDA
COM MAIS SIGNIFICADO

A ARTE
DE SER

ERICH FROMM

Tradução

Diego Franco Gonçalves

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © pelo espólio de Erich Fromm, 1989
Copyright do prefácio © Rainer Funk, 1989, 1992
Primeira publicação em tradução alemã de Vom Haben Zum Sein, por Beltz Verlag, Weinheim u.
Basel, 1989
Edição original em inglês de The Art of Being publicada pela primeira vez por Continuum Publishing
Company, Nova York, 1992
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Copyright da tradução brasileira © Diego Franco Gonçalves, 2025
Todos os direitos reservados.
Título original: *The Art of Being*

Preparação: Cassia da Rosa
Revisão: Ana Maria Fiorini e Caroline Silva
Projeto gráfico e diagramação: Futura
Capa: Fabio Oliveira
Imagem de capa: Pieter de Josselin de Jong/Rijksmuseum

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Fromm, Erich
A arte de ser : reflexões para uma vida com mais significado/ Erich
Fromm ; tradução de Diego Franco Gonçalves. -- São Paulo : Planeta
do Brasil, 2025.
192 p.

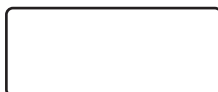
ISBN 978-85-422-3194-6

1. Psicanálise I. Título II. Gonçalves, Diego Franco

25-0492

CDD 150.195

Índice para catálogo sistemático:
1. Psicanálise



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2025
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986 – 4ª andar – Consolação
01415-002 – São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

1. Sobre a arte de ser

Na primeira parte deste* livro, tentei descrever a natureza dos modos de existência do *ter* e do *ser*, e as consequências que o domínio de qualquer um dos modos tem para o bem-estar do ser humano. Concluimos que a plena humanização da pessoa requer a passagem da orientação centrada na posse para a orientação centrada na atividade, do egoísmo e do egocentrismo para a solidariedade e o altruísmo. Na segunda parte, quero fazer algumas sugestões práticas relativas aos passos que podem ser úteis como preparação para o esforço de avançar em direção a essa humanização.

A discussão sobre os passos na prática da arte de viver deve começar com as perguntas das quais depende toda a prática: qual é o objetivo de viver? Qual é o significado da vida para o ser humano?

* O livro em questão é *Ter ou ser?*, que originalmente conteria os capítulos aqui apresentados, mas, após revisão do próprio Fromm, foi publicado sem eles. [N.T.]

Mas essas são de fato perguntas significativas? Há mesmo uma razão para querer viver, e preferiríamos não viver se não tivéssemos tal razão? O fato é que todos os seres vivos, animais e homens, querem viver, e esse desejo só é paralisado em circunstâncias excepcionais, como dores insuportáveis ou (nas pessoas) a presença de paixões como amor, ódio, orgulho e lealdade, que podem ser mais fortes que o desejo de viver. Parece que a natureza – ou, se preferir, o processo de evolução – dotou cada ser vivo do desejo de viver, e o que quer que acreditem ser as razões disso são apenas pensamentos secundários pelos quais se racionaliza esse impulso dado biologicamente.

É claro que precisamos reconhecer as ideias teóricas sobre a evolução. Mestre Eckhart defendeu a mesma questão de uma forma mais simples e poética:

“Se você perguntar a um homem bom: ‘Por que você ama a Deus?’, receberá a seguinte resposta: ‘Não sei. Porque ele é Deus!’.”

“Por que você ama a verdade?”

“Por causa da verdade mesmo.”

“Por que você ama a justiça?”

“Por causa da justiça.”

“Por que você ama a bondade?”

“Por causa da bondade!”

“E por que você vive?”

“Em nome da minha honra, eu não sei – eu gosto de viver!”¹

Que queremos viver, que gostamos de viver, são fatos que dispensam explicação. Mas se nos perguntarmos como queremos viver – o que que-

1 Eckhart, Meister. *Meister Eckhart: A Modern Translation*, trad. R. B. Blakney (New York: Harper Torchbooks, Harper & Row, 1941), p. 242.

remos da vida, o que a torna significativa para nós –, de fato lidaremos com questões (e elas são mais ou menos idênticas) às quais as pessoas darão muitas respostas diferentes. Algumas dirão que desejam amor, outras escolherão o poder, outras, a segurança, outras, o prazer sensual e o conforto, outras, a fama; mas a maioria provavelmente concordaria com a afirmação de que o que deseja é felicidade. É isso também o que a maioria dos filósofos e teólogos declararam ser o objetivo dos esforços humanos. No entanto, se a felicidade abrange conteúdos tão diferentes e, na sua maioria, mutuamente exclusivos quanto os que acabamos de mencionar, ela se torna uma abstração; portanto, bastante inútil. O que importa é examinar o que o termo “felicidade” significa, tanto para o leigo quanto para o filósofo.

Mesmo entre os diferentes conceitos de felicidade ainda existe uma visão comum à maioria dos pensadores: somos felizes se os nossos desejos forem satisfeitos ou, dito de outra forma, se tivermos o que queremos. As diferenças entre os vários pontos de vista consistem na resposta à pergunta: “Quais são as necessidades cuja satisfação nos trará felicidade?”. Chegamos assim ao ponto em que *a questão do objetivo e do sentido da vida nos leva ao problema da natureza das necessidades humanas*.

Simplificando, existem duas posições opostas. A primeira delas, atualmente quase a única, é que uma necessidade é definida de forma inteiramente *subjetiva*; é o esforço por algo tão desejado que temos o direito de chamá-lo de necessidade, e cuja satisfação dá prazer. Nessa definição não se levanta a questão de saber qual é a fonte da necessidade. Não se pergunta se, tal como acontece com a fome e a sede, ela tem uma raiz fisiológica, ou se, tal como a necessidade de comida e bebida refinadas, de arte, de pensamento teórico, é uma necessidade enraizada no desenvolvimento social e cultural da pessoa, ou se é uma necessidade socialmente induzida como a de cigarros, automóveis ou

inúmeros *gadgets*, ou, por fim, se é uma necessidade patológica como a de comportamentos como o sadismo ou o masoquismo.

Tampouco se levanta nessa primeira visão a questão de saber qual o efeito que a satisfação da necessidade tem sobre a pessoa – se enriquece a sua vida e contribui para o seu crescimento, ou se a enfraquece, sufoca, impede seu crescimento e é autodestrutiva. Não importa se a pessoa desfruta da satisfação de um desejo de ouvir Bach ou do sadismo de controlar ou ferir pessoas indefesas, tudo é uma questão de gosto; enquanto for disso que a pessoa necessita, a felicidade consiste na satisfação dessa necessidade. A única exceção que normalmente se faz é àqueles casos em que a satisfação de uma necessidade prejudica gravemente outras pessoas ou a utilidade social da própria pessoa. Assim, uma necessidade de destruição ou a de consumir drogas geralmente não são consideradas necessidades que possam reivindicar legitimidade com base no fato de a sua satisfação possibilitar prazer.

A posição oposta (a segunda) é fundamentalmente diferente. Ela se centra na questão de saber se uma necessidade conduz ao crescimento e ao bem-estar do ser humano ou se o atrapalha ou o prejudica nesse sentido. É algo relativo a necessidades enraizadas na natureza do ser humano e que conduzem ao seu crescimento e autorrealização. Nesse segundo conceito, a natureza puramente subjetiva da felicidade é substituída por uma natureza objetiva e normativa. Somente a realização de desejos do interesse do ser humano leva à felicidade.

Na primeira visão, eu digo: “Sou feliz se conseguir todo o prazer que desejo”; na segunda: “Sou feliz se conseguir aquilo que devo desejar, desde que se trate de um ideal perfeito de autorrealização”.

Não é necessário sublinhar que essa última versão é inaceitável do ponto de vista do pensamento científico convencional, já que ela introduz uma norma na equação – isto é, um juízo de valor –, parecendo,

portanto, destituir a afirmação da sua validade objetiva. Surge, porém, a questão de saber se é verdade que uma norma tem validade objetiva. Não podemos falar de uma “natureza humana”? E, se for assim, uma natureza humana objetivamente definível não leva à suposição de que seu objetivo é o mesmo de todos os seres vivos, a saber, seu funcionamento mais perfeito e a mais plena realização de suas potencialidades? Não se segue então que certas normas conduzem a este objetivo, enquanto outras o dificultam?

Na verdade, isso é bem compreendido por qualquer jardineiro. O objetivo da vida de uma roseira é ser tudo o que há de potencialidade inerente a si: que suas folhas sejam bem desenvolvidas e que sua flor seja a rosa mais perfeita que pode nascer de sua semente. O jardineiro sabe, então, que, para atingir esse objetivo, deve seguir certas normas a que se chegou empiricamente. A roseira precisa de um tipo específico de solo, de umidade, de temperatura, de sol e sombra. Cabe ao jardineiro fornecer essas coisas se quiser ter belas rosas. Mas mesmo sem a sua ajuda a roseira tenta satisfazer as próprias necessidades. Ela nada pode fazer em relação à umidade e ao solo, mas pode fazer algo em relação ao sol e à temperatura, crescendo “retorcida” na direção do sol, desde que haja essa oportunidade. Por que o mesmo não vale para a espécie humana?

Mesmo que não tivéssemos conhecimento teórico sobre a racionalidade das normas que conduzem ao crescimento e ao funcionamento ideais do ser humano, a experiência nos informa tanto quanto ao jardineiro. Nela reside a razão pela qual, em essência, todos os grandes educadores da humanidade chegaram às mesmas normas de vida, sendo a base dessas normas que superar a ganância, as ilusões e o ódio, bem como chegar ao amor e à compaixão, são as condições para alcançar o ser ideal. Tirar conclusões a partir de evidências empíricas, mesmo que não possamos explicar teoricamente tais evidências, é um método perfei-

tamente sólido e de forma alguma “não científico”, embora o ideal dos cientistas vá subsistir para descobrir as leis por trás da evidência empírica.

Ora, aqueles que insistem que todos os assim chamados juízos de valor relativos à felicidade humana são desprovidos de fundamento teórico não levantam a mesma objeção no que diz respeito a um problema fisiológico, embora logicamente o caso não seja diferente. Supondo que uma pessoa com desejo por doces e bolos engorda e põe em risco sua saúde, eles não dizem: “Se comer constitui a sua maior felicidade, ela deve continuar, não se persuadindo, ou deixando-se persuadir por outros, a renunciar a esse prazer”. Eles reconhecem esse desejo como algo diferente de um desejo normal, e justamente porque este prejudica o organismo. Não se chama a tal qualificação de subjetiva – ou um julgamento de valor, não científico – simplesmente porque todos conhecem a ligação entre comer demais e a saúde. Mas, hoje, todos também sabem muito sobre o caráter patológico e prejudicial das paixões irracionais, como o desejo por fama, poder, posses, vingança e controle, e podem de fato qualificar essas necessidades como prejudiciais, de uma forma igualmente teórica e clínica.

Basta pensar no “mal do gestor”, as úlceras pépticas, resultado de uma vida errada, do estresse produzido pela ambição excessiva, pela dependência do sucesso, pela falta de um centro verdadeiramente pessoal. Existem muitos dados que vão além da ligação entre tais atitudes erradas e doenças somáticas. Nas últimas décadas, vários neurologistas – como C. von Monakow, R. B. Livingston e Heinz von Foerster – sugeriram que o ser humano está equipado com uma consciência “biológica” neurologicamente incorporada, na qual estão enraizadas normas como cooperação, solidariedade e a busca por verdade e liberdade. Tais concepções se baseiam em desdobramentos da teoria da evolução.² Eu mesmo tentei

2 Cf. as discussões sobre essa visão em E. Fromm, *A anatomia da destrutividade humana* (Rio de Janeiro: Guanabara, 1987).

demonstrar que as principais normas humanas são condições para o pleno crescimento do ser humano, enquanto muitos dos desejos puramente subjetivos são objetivamente prejudiciais.³

O objetivo de viver tal como é entendido nas páginas a seguir pode ser postulado em diferentes níveis. De um modo mais geral, ele pode ser definido como desenvolver-se de forma a se aproximar ao máximo do *modelo* da natureza humana (Spinoza); em outras palavras, desenvolver-se na forma ideal, de acordo com as condições da existência humana, *tornando-se* assim plenamente o que se é em potencial; deixar que a razão ou a experiência nos guie na compreensão de quais normas conduzem ao bem-estar, dada a natureza humana que a razão nos permite compreender (Tomás de Aquino).

Talvez a forma mais fundamental de expressar o objetivo e o significado da vida seja comum à tradição tanto do Extremo Oriente como do Oriente Próximo (e da Europa): a “Grande Libertação” – libertação do domínio da ganância (em todas as suas formas) e das algemas das ilusões. Esse duplo aspecto da libertação pode ser encontrado em sistemas como a religião védica indiana, o budismo e o zen-budismo chinês e japonês, bem como numa forma mais mítica de Deus como o supremo rei no judaísmo e no cristianismo. Encontra-se seu maior desenvolvimento (no Oriente Próximo e no Ocidente) nos místicos cristãos e muçulmanos, em Spinoza e em Marx. Em todos esses ensinamentos, a libertação interior – dos grilhões da ganância e das ilusões – está inseparavelmente ligada ao ápice do desenvolvimento da razão; isto é, a razão entendida como o uso do pensamento com o objetivo de conhecer o mundo tal como ele é, e em contraste com a “inteligência manipuladora”, o uso do pensamento com o propósito de satisfazer a necessidade de alguém. Essa relação

3 Cf. o mesmo volume, e também E. Fromm, *Man for Himself* (New York: Rinehart & Co., 1947).

entre a libertação da ganância e o primado da razão é intrinsecamente necessária. Nossa razão age apenas na medida em que não é inundada pela ganância. Uma pessoa prisioneira de suas paixões irracionais perde a capacidade de ser objetiva e fica necessariamente à mercê de suas paixões; ela racionaliza enquanto acredita estar expressando a verdade.

Na sociedade industrial, o conceito de libertação (nas suas duas dimensões) como objetivo da vida foi perdido, ou melhor, foi restringido e, portanto, distorcido. A libertação tem sido aplicada exclusivamente à libertação de *forças externas*; a classe média libertando-se do feudalismo, a classe trabalhadora do capitalismo, os povos da África e da Ásia do imperialismo. O único tipo de libertação enfatizado foi o de forças externas; em essência, uma libertação política.⁴

De fato, libertar-se da dominação exterior é algo necessário, já que tal dominação paralisa o *eu* interior, com exceção de raros indivíduos. Mas a unilateralidade da ênfase na libertação exterior também causou grandes danos. Em primeiro lugar, os libertadores muitas vezes se transformaram em novos governantes, exaltando as ideologias libertárias apenas da boca para fora. Em segundo lugar, a libertação política pôde esconder o fato de que se desenvolveu uma nova falta de liberdade, mas de formas ocultas e anônimas. É o caso da democracia ocidental, em que a libertação política esconde sob muitos disfarces o fato da dependência. (Nos países soviéticos, a dominação tem sido mais evidente.) Mais importante ainda, esqueceu-se completamente de que as pessoas podem ser escravas mesmo sem estar acorrentadas – o inverso da batida afirmação religiosa de que as pessoas podem ser livres mesmo quando acorrentadas. Isso pode ser verdadeiro em casos extremamente raros – no entanto, não

4 Falo aqui de conceitos e sentimentos populares. Se considerarmos a filosofia iluminista com seu lema *sapere aude* (“ouse saber”) e a preocupação de filósofos com a liberdade interior, o conceito de liberdade não foi, é claro, essencialmente político.

é uma afirmação significativa para os nossos tempos; já o fato de uma pessoa poder ser um escravo sem grilhões é de enorme importância na nossa situação atual. As correntes externas foram simplesmente colocadas dentro do indivíduo. Os desejos e pensamentos com os quais o aparato de sugestionamento social o preenche o acorrentam com mais firmeza do que os grilhões exteriores. Isso ocorre porque, com relação às correntes de fora, a pessoa pode pelo menos estar consciente, mas não tem consciência das correntes internas, carregando-as com a ilusão de que é livre. Ela pode tentar romper as correntes externas, mas como poderá se livrar de grilhões cuja existência desconhece?

Qualquer tentativa de superar a crise possivelmente fatal da parte industrializada do mundo – talvez de toda a raça humana – deve começar com uma compreensão da natureza das correntes externas e internas; deve se basear na libertação das pessoas no sentido clássico e humanista, bem como no sentido moderno, político e social. Geralmente, a Igreja ainda fala só de libertação interior, e os partidos políticos, dos liberais aos comunistas, falam apenas sobre a libertação exterior. A história mostrou com clareza que só uma das ideologias, sem a outra, deixa o indivíduo dependente e incapacitado. O único objetivo realista é a libertação total, um objetivo que pode muito bem ser chamado de *humanismo radical* (ou *revolucionário*).

Tal como a libertação foi distorcida na sociedade industrial, também o foi o conceito de razão. Desde o início do Renascimento, o principal objeto que a razão tentou apreender foi a Natureza, e as maravilhas da técnica foram os frutos da nova ciência. Mas as próprias pessoas deixaram de ser objeto de estudo, exceto mais recentemente, nas formas alienadas da psicologia, da antropologia e da sociologia. Cada vez mais elas foram degradadas a uma mera ferramenta para objetivos econômicos. Nos menos de três séculos que se seguiram a Spinoza, foi Freud o primeiro

a tornar novamente o “homem interior” um objeto da ciência, apesar de Freud ter sido prejudicado pela estreita estrutura do materialismo burguês.

A meu ver, a questão crucial hoje é se podemos coadunar o conceito clássico de libertação interior e exterior com o conceito de razão nos seus dois aspectos: aplicado à natureza (ciência) e ao ser humano (autoconsciência).

Antes de começar a fazer sugestões relativas a certos passos preparatórios na aprendizagem da arte de viver, quero ter certeza de que não haverá mal-entendidos sobre as minhas intenções. Se o leitor esperava que este capítulo fosse uma breve receita para aprender a arte de viver, é melhor parar por aqui. Tudo o que quero – e posso – oferecer são sugestões da direção em que o leitor encontrará respostas, e esboçar provisoriamente quais são algumas delas. A única coisa que pode compensar o leitor pela incompletude do que tenho a dizer é que falarei apenas de métodos que pratiquei e experimentei.

Este modo de apresentação implica que, nos capítulos seguintes, não tentarei escrever sobre todos ou mesmo apenas sobre os métodos mais importantes de práticas preparatórias. São deixados de fora outros métodos, como a prática de ioga ou zen, a meditação centrada em uma palavra repetida, e os métodos de relaxamento de Alexander, de Jacobson e de Feldenkrais. Escrever sistematicamente sobre todos os métodos exigiria pelo menos um volume próprio e, para além disso, eu não seria capaz de escrever tal compêndio porque acredito que não se pode escrever sobre experiências que não se vivenciou.

Na verdade, este capítulo poderia terminar aqui mesmo, dizendo: leia os escritos dos Mestres da Vida, aprenda a compreender o verdadeiro significado das suas palavras, forme sua própria convicção sobre o que quer fazer da sua vida; e supere a ideia ingênua de que você não

precisa de nenhum mestre, nenhum guia, nenhum modelo, que você pode descobrir durante uma vida o que as maiores mentes da espécie humana descobriram em muitos milhares de anos – e cada uma delas construindo a partir das pedras e dos esboços que seus antecessores lhe deixaram. Como disse um dos maiores mestres da vida, o Mestre Eckhart: “Como pode alguém viver sem ser instruído na arte de viver e de morrer?”.

Contudo, não termino o livro aqui, mas tentarei apresentar de forma simples algumas ideias que aprendi estudando os grandes mestres.

Antes mesmo de considerar alguns dos passos que são úteis, devemos estar cientes dos principais obstáculos que se colocam no caminho. Se alguém não sabe o que evitar, todos os seus esforços serão em vão.

PAIDÓS