

# O ALTRUÍSMO COMO ESSÊNCIA DE UMA ESPIRITUALIDADE NO PENSAMENTO DE ERICH FROMM\*



Denis Cotta\*\*

**Resumo:** *este artigo visa apresentar a noção de altruísmo como fundamento de uma espiritualidade segundo o pensamento do filósofo e psicanalista Erich Fromm. Segundo o psicanalista, o indivíduo pode experimentar a vida por duas formas básicas de existência: o modo Ter (egocentrismo) e o modo Ser (altruísmo). Como recurso metodológico, este estudo se utilizará de uma análise teórico-bibliográfica das obras: “Psicanálise da Sociedade Contemporânea”, “Ter ou Ser?” e “Do ter ao ser”, todas de autoria de Erich Fromm. Deste modo, o presente manuscrito pretende mostrar que uma existência pautada pelo modo Ser pode se constituir como a base para a vivência de uma espiritualidade altruísta.*

**Palavras-chave:** *Espiritualidade. Altruísmo. Existência humana.*

Para o psicanalista e filósofo alemão Erich Fromm, a espiritualidade é parte integrante da dimensão antropológica da pessoa humana, e neste sentido, constitui-se como um dos elementos da condição da existência humana. Por ser dotado de razão, o indivíduo se diferencia dos animais irracionais, contudo, por meio de sua racionalidade também percebe a limitação de sua existência, fato que instaura no sujeito as chamadas necessidades existenciais. De acordo com Fromm (1974), as necessidades existenciais são formas com que o sujeito visa responder aos dilemas de sua existência, como a finitude de sua vida.

Ao contrário de Freud, que associou a totalidade das forças motivadoras do sujeito em sua teoria da libido, Erich Fromm entendeu que “[...] as mais poderosas forças motivadoras do comportamento do homem resultam da condição de sua existência, a ‘situação humana’” (FROMM, 1970, p. 41). Nesse contexto, o

\* Recebido em: 21.06.2019. Aprovado em: 06.11.2019.

\*\* Mestre em Ciências da Religião (PUC Minas). Membro da CLEROT (Comissão de Psicologia, Laicidade, Espiritualidade, Religião e outros saberes tradicionais) do Conselho Regional de Psicologia de Minas Gerais. *E-mail:* cottadenis@gmail.com

autor em foco concebe que todos os esforços e paixões do sujeito são vistos como tentativas em prol do encontro de uma resposta à própria existência. Como exemplo, Fromm (1970) aponta as religiões primitivas, teístas e não teístas, como tentativas do sujeito para encontrar uma solução aos problemas de sua existência, sobretudo no que tange à sua finitude (morte). Desta forma, Fromm (1970) sublinha sobre as chamadas “cinco necessidades existenciais” da situação humana, sendo elas: 1) necessidade de relacionamento; 2) necessidade de transcendência<sup>1</sup>; 3) necessidade de arraigamento; 4) necessidade de identidade e 5) necessidade de um quadro de orientação e devoção.

De acordo com o enfoque deste artigo, pretende-se elucidar apenas duas dessas necessidades existenciais, a saber: a necessidade de transcendência e a necessidade de um quadro de orientação e devoção. O objetivo deste recorte teórico é o de auxiliar na compreensão do conceito de espiritualidade no pensamento frommiano.

Para o psicanalista alemão, a necessidade de transcendência pode se configurar em duas formas distintas, ela pode ser criadora ou destruidora. Para Fromm (1970), os indivíduos possuem a necessidade de se transcender de um estado de criatura passiva para a de um ser criador. Neste contexto, o sujeito se depara com duas possibilidades de autotranscendência, a de criar (amar) e a de destruir (odiar). Assim, a ideia de criação e a de destruição são:

*[...] soluções para a mesma necessidade de transcendência, e a vontade de destruir cresce quando não pode ser satisfeita a vontade de criar. Contudo, a satisfação da necessidade de criar conduz à felicidade; a destruição conduz ao sofrimento, acima de tudo, o próprio destruidor (FROMM, 1970, p. 50).*

A partir do fragmento supracitado, percebe-se que a necessidade de transcendência poderá estar associada a uma orientação biófila (amor à vida) ou a uma orientação necrófila (amor à morte). De acordo com Fromm (1981), a pessoa que ama a vida se preocupa com o desenvolvimento de todas as esferas de sua existência, possui atitudes de criação e conservação de tudo o que é vivo. Já a pessoa de orientação necrófila é caracterizada pelo amor a tudo o que não é vivo. O prazer da pessoa de orientação necrófila está associado a assuntos mórbidos, como por exemplo, falar sobre doenças, funerais, guerras, assassinatos, dentre outros aspectos similares.

A necessidade de uma estrutura de orientação e devoção está associada à concepção frommiana de que o ser humano deve ser compreendido em sua integralidade: corpórea, psicossocial e espiritual. Neste paradigma, verifica-se que uma das necessidades primordiais do sujeito se refere ao sentido da vida e ao sentido de sua própria existência. De acordo com Fromm (1970), as estruturas de orientações (fundamentadas em sistemas teístas ou não teístas, filosóficos) auxiliam o sujeito em sua busca pelo significado da vida e em muitos casos em relação ao conceito de Deus<sup>2</sup>.

De acordo com Fromm (1970, p. 75), “[...] sejam quais forem seus conteúdos, todos esses sistemas respondem à necessidade do homem de ter não apenas alguns sistemas de ideias, mas também um objeto de devoção que dê sentido a sua existência e a sua situação no mundo”. Por fim, o autor, destaca que sem uma estrutura de orientação (qualquer que seja ela: teísta, não teísta, atéística, agnóstica, dentre outras) que lhe seja satisfatória, o sujeito não pode viver com boa saúde mental.

Assim, mediante a análise dessas duas necessidades existenciais tratadas por Fromm, é possível perceber a dimensão espiritual do indivíduo e a importância do aprimoramento dessa dimensão para a sua saúde mental e bem-estar. Neste paradigma, a espiritualidade na perspectiva frommiana possui uma ênfase ética no sentido de que, para que ocorra o aprimoramento espiritual, o sujeito deve transcender a prisão de seu egocentrismo, para assim ir ao encontro do outro e de si mesmo.

## SOBRE O TER E O SER NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

Para Erich Fromm, Ter e Ser<sup>3</sup> são modos singulares da existência humana, isto significa que cada sujeito é constituído por estes dois modos de existência, sendo um destes modos o determinante na vida do indivíduo. Segundo o psicanalista alemão, o conceito de modo de existência, deve ser entendido como a forma experiencial com que o indivíduo se orienta diante da vida, por intermédio de suas atitudes e de sua relação consigo e com o mundo que o cerca.

Em sua obra intitulada *Ter ou Ser?*, também considerada seu testamento intelectual, Erich Fromm sintetiza duas formas de existência diante da vida: uma orientação improdutiva (Ter); e uma orientação produtiva (Ser). Segundo este pensamento, a sociedade capitalista, também chamada por Fromm (2014) de “sociedade da aquisição”, possui um fator impactante sobre a prevalência do modo Ter. A sociedade contemporânea ocidental priorizou o “culto ao eu”, ao egocentrismo e ao prazer ilimitado do indivíduo, prazer que neste paradigma está associado ao consumo de bens de forma alienada.

Diante deste contexto social, pode-se sublinhar que a intensificação do chamado *homo consumens*, que de modo geral pode ser definido como um indivíduo pautado pela cobiça e pelo consumo exacerbado, enquanto um notável traço do sujeito orientado pelo modo Ter. Em outros termos, o “*homo consumens* é a pessoa cujo principal objetivo não é, primordialmente, possuir coisas, mas sim consumir cada vez mais e, desse modo, compensar seu vazio, passividade, solidão e ansiedade internos” (FROMM, 1984, p. 27). Este traço de modo de existência, do sujeito consumidor exacerbado, está diretamente vinculado ao modo de existência Ter, que por sua vez é reforçado pela sociedade da aquisição, que concebe a ideia do prazer ilimitado, uma ilusão que traz ao indivíduo uma grande frustração e sofrimento após a dose de prazer momentânea oferecida pelo consumo.

Diante deste paradigma, Fromm sublinha a possibilidade de uma ressignificação do modo existencial do sujeito, ou seja, uma reorientação do modo Ter para o

modo Ser, que em sua síntese é à saída do egocentrismo em prol do altruísmo. Em outros termos, é a possibilidade da mudança do coração do indivíduo e, assim, o reorienta em prol do amor e da solidariedade.

Neste prisma, cabe ressaltar algumas diferenças básicas entre os modos Ter e Ser, para que posteriormente se possa analisar a perspectiva de uma espiritualidade pautada pelo altruísmo. Assim, enquanto o modo Ter se refere à posse, e ao consumo de coisas, de pessoas e até mesmo de Deus, o modo Ser refere-se à renúncia da cobiça, e a vivência de uma atividade produtiva imbuída de alegria, além de ser um processo em que o sujeito se identifica com o mundo que o cerca (FROMM, 2014). É de suma importância destacar que do mesmo modo que o indivíduo é constituído de uma mescla de orientações improdutivas e produtivas, sendo uma a dominante, a mesma ideia perpassa o conceito de modo de existência. Isto é, o ser humano possui traços do modo Ter e do modo Ser, no entanto, cada indivíduo terá um modo de existência predominante. Cabe elucidar que a noção do modo Ter e do modo Ser não deve ser vista como uma ideia simplista ou de completo abandono das necessidades humanas. No âmbito das necessidades humanas, todos precisam adquirir roupas, alimentos, entre outras coisas; no entanto, a questão destacada pelo nosso autor corresponde ao consumismo e à priorização da posse e, sobretudo, o quanto estes aspectos egocêntricos prejudicam o indivíduo no processo de sua vida.

Um das características fundamentais sobre o modo Ser é a ideia de autenticidade do indivíduo. No modo Ser, o sujeito não se utiliza de uma *persona*, isto é, não finge ser alguém que não é verdadeiramente. A vida autêntica é uma das principais características do modo Ser, é a expressão da genuína personalidade de uma pessoa que se revela através de sua relação com o mundo e consigo mesma.

A predominância do modo Ter ou do modo Ser está intrinsecamente conectada à visão de mundo do indivíduo, fato que pode ser observado em suas experiências cotidianas. Deste modo, até mesmo a noção de aprendizado de um indivíduo que se orienta pelo modo Ter será diferente de outro que se oriente pelo modo Ser. De modo geral, o estudante cuja orientação existencial seja marcada pelo modo Ter terá como princípio norteador a escuta da fala do professor, e a consequente compreensão das teorias e dos pensamentos oriundos dos autores estudados. Este estudante se torna o que pode se chamar de uma enciclopédia ambulante, sem, no entanto, se apropriar adequadamente dos conteúdos memorizados. Já o estudante cuja orientação existencial seja o modo Ser, possui uma outra percepção: ao invés de procurar memorizar as teorias e falas do professor, se mostra um sujeito ativo e crítico. Segundo o pai da psicanálise humanista, os estudantes cuja orientação seja marcada pelo modo Ser “em vez de serem receptáculos passivos de palavras e ideias, eles prestam atenção, ouvem, e, mais importante, recebem e reagem ativamente, de modo produtivo. Aquilo que ouvem estimula seus próprios processos de pensar” (FROMM, 2014, p. 47).

Os modos Ter e Ser também podem ser relacionados à questão da fé. Uma fé baseada na experiência do Ter pode ser definida como uma resposta formulada por

outros, ou seja, por uma autoridade externa que propicia ao indivíduo uma certeza absoluta e inquestionável. A fé que se fundamenta no modo Ter está associada ao aspecto de fé irracional tratada no capítulo anterior, que se equipara a uma muleta “[...] para aqueles que querem estar na certeza, aqueles que querem uma resposta para a vida sem ousar procurá-la por si mesmos” (FROMM, 2014, p. 58).

Por outro lado, a fé que se baseia no modo Ser não é uma mera convicção em crenças baseadas em discursos externos. Ao contrário, a fé, neste sentido, é uma atitude do indivíduo diante da vida. Seja uma fé religiosa, política ou pessoal, a fé que fundamenta no modo Ser possui, como sua essência, a experiência subjetiva do indivíduo, aspecto que ressignifica o próprio conceito de Deus. Segundo Fromm, o conceito de Deus baseado no modo Ser transcende a si mesmo, como apontado por influenciadores da mística cristã, como Pseudo-Dionísio, o autor desconhecido da obra intitulada *A nuvem do não saber*, e Mestre Eckhart. No pensamento destas pessoas “[...] o conceito de Deus tende a ser o de Único, o ‘Espírito’ (Aquele que não é uma coisa), reunindo assim modos de ver contidos nos Vedas e no pensamento neoplatônico.” (FROMM, 2014, p. 59). De forma geral, a fé baseada no modo Ser exprime a experiência íntima e individual do próprio sujeito, e não em crenças dogmáticas ditadas por uma autoridade irracional. A fé, neste âmbito, só se torna certeza (*emunah*) mediante a experiência subjetiva do indivíduo, assim como a vivência espiritual baseada no modo Ser.

O amor também possui duas perspectivas no que se refere aos dois modos de existência. No modo Ter, amar está associado à posse do amado(a), de algum objeto, de uma crença, entre outros aspectos. É uma espécie de aprisionamento e se configura em um egocentrismo. Uma pessoa aprisionada nesta forma de pseudoamor não poderá experimentar uma prática espiritual voltada verdadeiramente ao outro e, neste sentido, nem mesmo voltada a Deus. Se o amor não for produtivo, o sentido espiritual de qualquer prática será anulado pelas motivações narcisistas do indivíduo, que podem ser conscientes ou inconscientes (FROMM, 2014).

A atividade de amar autenticamente produz no sujeito a necessidade de amar o outro como expressão do seu amor a Deus (no caso teísta), o que levará a outras qualidades humanas como a solidariedade e a compaixão. O ato de amar fundamentado no modo Ser integra um ato de amor à vida, que engloba toda a natureza, é uma construção (assim como o próprio sujeito que está em constante mudança), que demanda tempo e humildade para o reconhecimento de suas próprias limitações. Em suma, o ato de amar não é algo acabado, mas um processo que flui assim como as águas de um rio, em que a pessoa pode se purificar ao ver no reflexo das águas as suas imperfeições. Na medida em que percebe as suas próprias limitações, o indivíduo é capaz de aperfeiçoar a sua empatia em relação às limitações do seu semelhante e, assim amá-lo de forma mais genuína, ao reconhecer na alteridade que é própria do outro uma parcela de sua própria humanidade.

## O ALTRUÍSMO COMO FUNDAMENTO DE UMA ESPIRITUALIDADE

Antes de um aprofundamento da noção de espiritualidade no pensamento frommiano, é necessário, a priori, sublinhar o que Fromm entende por espiritualidade. O pensamento do autor em foco está associado a uma ideia de espiritualidade que se fundamenta no ato de transcendência, isto é, um movimento do indivíduo relacionado ao abandono da prisão do egoísmo e do isolamento. Cabe salientar que este conceito de espiritualidade está concatenado à necessidade existencial humana de um quadro de orientação e de devoção e que, de certo modo, também se coaduna à noção frommiana de experiência religiosa, tratada no tópico anterior. Além disso, deve-se esclarecer que a perspectiva de espiritualidade adotada por Fromm é advinda da escritora e ativista norte-americana Susan Sontag (1933-2004) e se refere a: “[...] planos, terminologias, ideias relacionadas a uma conduta que visa a resolver uma contradição estrutural penosa inerente à condição humana, à plena realização da consciência humana, à transcendência” (SONTAG, 1969 *apud* FROMM, 2013, p. 38).

A partir destas ponderações, pode-se dizer que Fromm compreende a espiritualidade como uma atividade interna do indivíduo, que visa o máximo aperfeiçoamento de seu viés espiritual por intermédio da transcendência. De acordo com o psicanalista alemão, o ato de transcendência no viés espiritual deve ser compreendido como a capacidade produtiva do sujeito de se libertar de uma vivência regida pelo egocentrismo. Em outras palavras, é viver na prática o espírito do altruísmo.

Nestes termos, pode-se falar em uma espiritualidade pautada pelo altruísmo, em que o modo Ser deve ser cultivado pelo sujeito, em razão de uma espiritualidade imbuída de valores como a fraternidade, a compaixão e o amor. Diante deste contexto, a figura de Jesus de Nazaré é evocada por Fromm como um exemplo genuíno de um mestre espiritual do modo Ser, que através de suas mensagens difundiu a vivência de uma espiritualidade regida pela prática do amor e da solidariedade.

De acordo com Fromm (2014), pode-se perceber que no Novo Testamento ocorre um protesto contra o modo Ter, e um discurso em prol do modo Ser, sendo Jesus de Nazaré o principal difusor deste pensamento espiritual. Nosso autor ressalta que os integrantes do cristianismo primitivo eram pessoas pobres, excluídas e marginalizadas socialmente; assim, eles viam a riqueza como um mal e que de certo modo impedia o indivíduo de se aprimorar espiritualmente. Nas palavras do psicanalista alemão, o “[...] espírito dos primeiros cristãos era de plena solidariedade humana, às vezes expressa na ideia de uma partilha comunal espontânea de todos os bens materiais” (FROMM, 2014, p. 68).

Em síntese, o protesto do cristianismo primitivo foi expresso pelo desapego às posses, que, como consequência, demandaria um desapego de si, do “culto ao eu” e neste sentido tentaria imbuir no indivíduo (a partir de suas mensagens) a necessidade da comunhão e da solidariedade. Segundo Fromm (2014), esta mensagem foi difundida de forma sublime pelo grande mestre espiritual do

amor, a saber, Jesus de Nazaré. Diante deste paradigma, o nosso autor identifica o núcleo do ensinamento espiritual de Jesus, que é expresso no seguinte trecho bíblico:

*Não acumuleis para vós outros tesouros sobre a terra, onde a traça e a ferrugem corroem e onde os ladrões escavam e roubam; mas ajuntai para vós outros tesouros no céu, onde traça nem ferrugem corrói, e onde ladrões não escavam nem roubam; porque onde está o teu tesouro aí estará também o seu coração (MATEUS 6, p. 19-21 apud FROMM, 2014, p. 69).*

A mensagem que perpassa os ensinamentos de Jesus não se refere a uma noção fanática ou desprovida de sentido, pelo contrário, ela reflete a preocupação do grande mestre em relação ao aperfeiçoamento espiritual do sujeito. Dito em outras palavras, Jesus de Nazaré, enquanto um mestre espiritual, tentava de todas as formas promover nos indivíduos daquele contexto uma ressignificação do ato de viver, em que o modo Ser deveria prevalecer ao modo Ter. Desta forma, a pessoa se libertaria de uma existência improdutiva, arraigada na aquisição e nas posses e, em consequência, poderia se libertar da prisão do egoísmo (FROMM, 2014).

Segundo Fromm (2014), além da difusão de uma mensagem que conduz o indivíduo ao altruísmo, Jesus também representa a essência da postura do modo Ser, enquanto Satanás representa o modo Ter. Esta concepção é analisada pelo psicanalista alemão na passagem bíblica da tentação de Jesus no deserto, em que Satanás assume a perspectiva do consumo, da posse e da valorização exacerbada da riqueza. Como forma de sintetizar a postura antagônica entre Jesus e Satanás, Fromm sublinha o seguinte trecho bíblico: “Então se aproximou dele o tentador, e lhe disse: ‘Se és filho de Deus, ordena que estas pedras se tornem pão.’ Jesus, porém, respondeu: ‘Está escrito: ‘O ser humano não vive só de pão, mas de toda palavra que sai da boca de Deus’” (Mt 4,3-4). De acordo com Fromm, essa passagem bíblica possui uma forte ênfase no modo de existência Ser, sendo a premissa para uma espiritualidade que sugere o abandono à cobiça. A questão, como dita anteriormente, não se detém as necessidades humanas de sobrevivência, nem mesmo a compra de artigos supérfluos, mas na proporção e no significado que o indivíduo atribui a essas aquisições.

Para Fromm (2014), as mensagens de Jesus possuem uma ênfase psicológica no que se refere ao equilíbrio entre as esferas do intelecto e da emoção do indivíduo. Para o psicanalista alemão, Jesus tentava por meio de suas mensagens sensibilizar as pessoas a respeito da empatia para com o próximo. Segundo o nosso autor, o objetivo das mensagens de Jesus era o de promover uma reorientação espiritual dos indivíduos, baseada em atitudes de solidariedade e de compaixão.

A compaixão é ressaltada por Fromm como um dos elementos essenciais do budismo, tendo como seu grande mestre espiritual Sidarta Gautama, o Buda histórico. O psicanalista alemão elucida que a compaixão budista está para além da no-

ção de empatia, não é simplesmente se colocar no lugar do outro, é criar formas para aliviar/extinguir o sofrimento daquela pessoa. Em outras palavras, para o autor em foco, o budismo salienta a vivência do altruísmo como um elemento constituinte de sua práxis espiritual.

Diante das ideias tratadas até o momento, no que concerne a uma espiritualidade baseada no modo Ser, pode-se observar que a renúncia ao narcisismo é umas das premissas fundamentais para uma vida espiritual mais saudável. Conforme abordado pelo pai da psicanálise humanista, não existe amor que possa ser construído sob a base do narcisismo. Pelo contrário, onde há narcisismo não pode haver amor. Sendo assim, uma prática espiritual satisfatória deve promover no sujeito a necessidade de se deslocar em direção ao outro, de sair de seu “próprio mundo” em direção ao coração do seu semelhante. Essa saída, se assim pode-se chamá-la, deve ser baseada na humildade de reconhecer a diferença como a essência da personalidade e da subjetividade que constituem o outro. Uma prática espiritual fundamentada no modo Ser deve se ocupar da produtividade e do desenvolvimento interno, uma atividade interna que “significa renovar-se, evoluir, dar de si, amar, ultrapassar a prisão do próprio eu isolado, estar interessado, desejar, dar” (FROMM, 2014, p. 97).

Neste sentido, pode-se conceber que uma espiritualidade baseada no modo Ser deve se orientar por uma atividade produtiva, que implica a participação não alienada desta atividade. Nesta esfera espiritual, o sujeito cuja existência é caracterizada pelo modo Ser se atenta ao sentido daquilo que pratica, ele se deixa envolver e adquire a noção que faz parte daquele processo. Nos termos de Fromm (2014, p. 100): “as pessoas produtivas dão a alma a tudo que tocam. Dão nascimento as suas próprias faculdades e dão a vida a outras pessoas e a coisas”. A pessoa produtiva espiritualmente sente uma preocupação pelo desenvolvimento do outro, que se expressa pelo amor gratuito dirigido ao seu semelhante.

Diante destas proposições, o autor também ressalta a vida contemplativa como uma atividade produtiva, diferentemente de algumas perspectivas que defendem que a contemplação é um estado de passividade improdutiva. Ao citar São Tomás de Aquino, Fromm (2014) reafirma que a vida contemplativa é um dos modos para aprimoramento dos conhecimentos espirituais e a mais elevada atividade humana. O ato de criar um “tempo para si” é observado em outros escritos de Erich Fromm, como, por exemplo, em sua obra *A arte de amar*, na qual o psicanalista ressalta a questão do cultivo das “belezas interiores” como uma das premissas para o ato de amar. Deste modo, mediante estes argumentos, pode-se conceber que a contemplação, vista como “um tempo para si”, pode auxiliar o indivíduo em seu aprimoramento espiritual e, consequentemente auxiliá-lo em sua convivência com o outro.

Neste viés, a contemplação deve ser entendida como um dos elementos constituintes da prática da espiritualidade pautada pelo modo Ser. O nosso autor defende a ideia de que a prática contemplativa pode auxiliar o indivíduo a se aperceber de coisas que antes lhe eram ocultas. Isso quer dizer que, o sujeito cuja orien-



tação existencial seja o modo Ser, é capaz de visualizar o mundo ao seu redor em sua integralidade e não de forma fragmentada e alienada. Neste contexto, o sujeito que se orienta pelo modo Ser, ao contemplar uma montanha, não se preocupa prioritariamente com a sua altura ou em escalá-la, sua intenção é apreciá-la, viver aquele momento em sua totalidade.

Outro aspecto imprescindível de uma prática espiritual associada ao modo Ser é a capacidade de dar e de participar. Em muitas ocasiões e devido em grande parte aos impactos da sociedade aquisitiva, o indivíduo acaba por perder ou enfraquecer a potencialidade de se doar. Segundo Fromm, os grandes mestres espirituais sempre propagavam em suas mensagens a necessidade do desapego das posses materiais, ou seja, uma postura contra a cobiça humana. Neste viés, a vontade de dar se associa a outro ato de suma importância para uma espiritualidade baseada no modo Ser, a saber, o amor autêntico. Essa dialética é um dos fundamentos da atividade espiritual, a capacidade de doar é uma das premissas para se amar verdadeiramente. A pessoa imbuída da vontade de doar expressa o seu amor ao romper com a perspectiva improdutiva acumuladora e aquisitiva, fato que incide no aprimoramento de suas capacidades produtivas. De forma geral, “manifesta-se a vontade de dar entre as pessoas que verdadeiramente amam” (FROMM, 2014, p. 109).

A solidariedade humana em sua vertente genuína (e não imbuída de falsos valores, como o ato de se vangloriar pelos atos caridosos praticados) também é vista pelo nosso autor como essencial ao modo Ser de existência. Ao se pensar em uma espiritualidade pautada pela solidariedade, o indivíduo pode se unir ao outro sem perder a sua singularidade. Essa união genuína fornece aos indivíduos a percepção de que “o mundo não gira em torno de si”, e instaura uma necessidade de auxiliar o outro em seu crescimento intelectual, emocional e espiritual. Conforme abordado anteriormente, a solidariedade, como ato de doação, integra variados aspectos que podem ser: financeiros/materiais, emocionais, entre outros. Além disso, a espiritualidade altruísta também pode ser associada à noção de experiência de participação, em que a ênfase recai sobre o compartilhamento da existência entre indivíduos. Em outras palavras:

*Nada une as pessoas mais (sem restringir a sua individualidade) que comungar sua admiração e amor por uma pessoa; comungar uma ideia, uma obra musical, uma obra de arte, um símbolo; participar de um ritual – e compartilhar a tristeza. A experiência da participação vivifica e mantém viva a relação entre indivíduos; é a base de todas as grandes religiões, de todos os movimentos políticos e filosóficos* (FROMM, 2014, p. 120).

A experiência de participação, citada anteriormente, é um dos traços característicos de uma espiritualidade pautada pelo altruísmo. De acordo com o psicanalista alemão, o indivíduo só pode ampliar as suas forças espirituais mediante a prática. Assim, “enquanto o Ter baseia-se em algo que diminui com o uso, o

ser aumenta com a prática. A sarça ardente que não se consome é o símbolo bíblico para este paradoxo” (FROMM, 2014, p. 116). De acordo com o autor em foco, do mesmo modo que a sarça ardente não se consome com o fogo, o sujeito que pratica a solidariedade e o amor ao próximo não perde as suas forças, pois no ato de dar o indivíduo encontra a expressão de sua vitalidade. O amor ao próximo, como traço da espiritualidade altruísta, promove um ciclo de renovação em ambos os envolvidos. O amor dirigido ao outro é sempre uma atitude produtiva, corajosa e que visa o desenvolvimento do ser amado. Neste sentido, ao amar genuinamente, o indivíduo não se preocupa em “perder” o amor dirigido ao outro, pois a base do amor verdadeiro é a gratuidade (FROMM, 1971).

## A ALEGRIA COMO ESSÊNCIA DE SAÚDE ESPIRITUAL

Para Fromm, a alegria transcende o estado de euforia, ela deve ser tratada como um aspecto de suma importância na vivência de uma espiritualidade altruísta. Porém, a princípio é necessário destacar uma diferenciação entre o estado de alegria e a ideia de prazer, aspectos que são comumente tratados como sinônimos, o que, no entanto, não se verifica, caso se faça uma análise mais apurada de suas particularidades. De acordo como o psicanalista alemão, o prazer está atrelado ao modo Ter e é caracterizado pela necessidade de satisfação, mesmo que de formas improdutivas, nocivas, e até destrutivas aos outros e ao próprio indivíduo. Outra característica do prazer são os seus efeitos de curto prazo e que de certo modo criam um ciclo de dependência nos indivíduos, que sempre necessitam serem satisfeitos através da aquisição de mais momentos de prazer.

Os meios de aquisição de prazer na maioria das vezes são confundidos com momentos de alegria, artificialmente criados mediante o uso de bebidas, drogas, sexo, entre outros. De acordo com o psicanalista alemão, a questão que deve ser ressaltada neste viés é que o prazer não provoca mudanças duradouras, mas passageiras. Em outras palavras, “prazer e excitação conduzem à tristeza depois que o alvo foi atingido; porque a excitação foi experimentada, mas o vaso não aumentou. As nossas forças íntimas não aumentaram” (FROMM, 2014, p. 122).

O autor em foco sublinha que a falta de alegria leva o sujeito a procurar meios artificiais de prazer, tentando, com isso satisfazer a sua necessidade de alegria que, neste caso, será miseravelmente frustrada, por não ser autêntica. Já no modo Ser, a perspectiva vivencial se apresenta de outra maneira: O indivíduo cuja existência é fundamentada pelo modo Ser, se preocupa em aprender e expressar a alegria pelo próprio ato de viver; isto é, o sujeito adquire a capacidade de se alegrar pelo dom da vida.

A alegria é um dos aspectos mais importantes na vivência espiritual, seja ela religiosa, mística, ou não teísta. A essência da espiritualidade altruísta é a alegria em compartilhar com o outro a sua existência, é a felicidade da comunhão com o todo. Segundo Fromm, grandes movimentos espirituais (como é o caso da

corrente mística judaica do hassidismo) elencam a alegria como fator de suma importância na vida espiritual do indivíduo. O próprio lema do hassidismo é: “Serve a Deus com alegria”, lema este retirado de um versículo do livro dos salmos. Para o hassidismo, o maior pecado que os homens cometiam para com Deus era não servi-lo com alegria e bondade de coração. Percebe-se deste modo, que a alegria autêntica, proveniente das forças internas do sujeito é essencial para o aperfeiçoamento de sua dimensão espiritual.

De acordo com Fromm (2014, p. 122), no modo Ser a alegria é expressa como uma “[...] manifestação produtiva das nossas próprias faculdades essenciais. Alegria não é o êxtase ardente de um instante. Alegria é a luz sem chama que acompanha o ser.” Dito de outra maneira, a alegria é uma atitude perante a existência e o sinal de uma vida espiritual saudável, ao passo que a tristeza e a depressão são consideradas como um indício de erros espirituais do indivíduo.

## O CULTIVO DA VIDA AUTÊNTICA

Por fim, Fromm ressalta a importância do cultivo de uma vida autêntica para a constituição de uma vivência espiritual madura. Segundo o pai da psicanálise humanista, para que haja uma vida autêntica é necessário que o indivíduo se abstenha de fontes externas autoritárias, que o conduzem a alienação. A alienação para Fromm é um dos elementos que impossibilitam a autenticidade da existência humana. O sujeito alienado de si e do outro, não é capaz de atribuir um sentido para a sua vida e não consegue aprimorar as suas potencialidades.

De acordo com o autor, as paixões irracionais (amor à morte, narcisismo maligno, relações simbióticas, dentre outras) privam o sujeito de sua liberdade existencial. Nas palavras do psicanalista alemão:

*Os grilhões externos são simplesmente colocados dentro do homem; os desejos e os pensamentos do aparato-sugestão da sociedade enchem-no e acorrentam-no mais profundamente que os grilhões externos. Isto é assim porque o homem ao menos está ciente dos grilhões externos, mas não dos grilhões internos e os carrega com a ilusão de que é livre (FROMM, 1992, p. 22).*

Neste sentido, Fromm ressalta que o sujeito só poderá ser livre verdadeiramente se ambos os grilhões (externos e internos) sejam destruídos, e para que isso ocorra é necessária uma orientação da condição da existência humana; isto é, é preciso uma reorientação da própria existência em favor do modo Ser. De acordo com o psicanalista e comentarista frommiano, Rainer Funk, as paixões irracionais conduzem o indivíduo a uma vida vazia e desprovida de autenticidade, em outros termos, o sujeito se torna o que a sociedade deseja que ele seja.

A vida autêntica, nas palavras de Fromm (2007), é oriunda do conhecimento verdadeiro de si mesmo, é o oposto de viver sob uma *persona* (máscara) idealizada.

Assim, pelo fato do sujeito interagir com o mundo externo através de uma *persona* e não por meio de seu verdadeiro eu (*self*), a sua existência será pautada pela dissimulação. Para o autor, viver por meio de uma *persona* é o mesmo que não viver plenamente. Somente quando o sujeito se defrontar com as suas racionalizações<sup>4</sup> e paixões irracionais poderá vislumbrar o caminho para a liberdade. Neste contexto, a vida autêntica é defendida no paradigma frommiano como um requisito essencial e indispensável à saúde psíquica e espiritual do ser humano. Não há como estabelecer o rompimento da cobiça, em última análise do modo Ter, se o sujeito não se confrontar com as suas limitações e tendências narcísicas. Segundo Pereira (2018), o indivíduo saudável é aquele que supera as suas paixões irracionais e transcende a posição de um ser regido pelo destino. Ainda de acordo com Pereira, somente após romper com a conduta egocêntrica, o sujeito poderá encontrar o caminho para uma existência mais feliz e saudável a partir da comunhão de amor e solidariedade com o outro.

Para Fromm (2007), o cultivo da vida autêntica, da felicidade e do bem-estar advindos desta forma de existência, só poderão ser experienciados mediante a prática, o esforço e a dedicação da arte de viver. De acordo com o psicanalista humanista, não há métodos ou “receitas espirituais” que propiciem ao sujeito um aprimoramento espiritual sem que haja em contrapartida o esforço e a dedicação. Em outras palavras, o aprimoramento espiritual está intrinsecamente associado “[...] com uma mudança fundamental do ser humano, da egocentricidade para a liberdade interior” (FROMM, 1992, p. 34).

A busca pela liberdade interior é condição *sine qua non* para a vida autêntica e para o aperfeiçoamento espiritual, é a capacidade do sujeito de ver o mundo que o cerca sem os grilhões da ilusão e da alienação. Neste paradigma:

*A fé na vida, em si próprio, nos outros deve ser construída sobre a pedra sólida do realismo. Isto quer dizer, com a capacidade de ver maldade, onde ela está, de ver o embuste, a destruição, o egoísmo, não somente quando for óbvio, mas em seus vários disfarces e racionalizações. De fato, fé, amor e esperança devem caminhar juntos com tamanha paixão de ver a realidade com toda a sua nudez (FROMM, 1992, p. 37).*

Para que o indivíduo possa combater os grilhões da ilusão e possa ser livre de modo integral, ele deve realizar uma tomada de consciência, encontrar o sentido de sua existência e assim, poderá trilhar o caminho do autoconhecimento e da espiritualidade. Segundo Fromm, este caminho é essencial para se experienciar à vida de forma autêntica e livre das crenças limitantes. Deste modo, o sujeito só poderá vivenciar a espiritualidade do Ser e romper com o egocentrismo, se primordialmente se libertar de uma existência alienada e assim, encontrar-se consigo mesmo.

## CONCLUSÃO

De modo a sintetizar o caminho de análise percorrido, vale destacar as ideias centrais apresentadas como princípios de uma espiritualidade segundo o modo Ser de existência. Nesse âmbito, o amor produtivo é responsável por uma grande parcela desta proposta, pois sem a prática de um amor genuíno não há a possibilidade de o indivíduo abandonar seu narcisismo e se dirigir ao outro com um espírito de solidariedade e compaixão. Desta maneira, ao conseguir superar a prisão do egoísmo, o sujeito do modo Ser é capaz de doar, de se doar e de praticar a solidariedade. Além disso, vale destacar a prática da contemplação como forma de aprimoramento pessoal e espiritual. Segundo esta linha de raciocínio, é vital que o indivíduo instaure esses momentos de encontro consigo mesmo, como forma de autoavaliação, fato que poderá culminar em novos pensamentos produtivos e uma ressignificação de sua visão de mundo.

Fromm também alude sobre a importância do cultivo da alegria autêntica, que se revela como uma expressão do amor à vida. Apesar das adversidades e das revezes da vida, as quais todos os seres humanos compartilham, a alegria no modo Ser é uma atitude que o sujeito assume perante a existência, que nada tem a ver com posses, títulos e outras formas e variações do Ter. Em suma, a alegria genuína, instaurada na vida e na atitude espiritual do indivíduo, é uma das variadas formas de que ele dispõe para expressar a sua gratidão por viver e por contemplar as belezas do mundo que o cerca.

E, por fim, o psicanalista alemão ressalta a importância do cultivo de uma vida autêntica, protagonizada pela liberdade integral e destituída de crenças limitantes e de paixões irracionais e destrutivas. Assim, livre das cadeias da ilusão e de uma conduta narcísica, o sujeito poderá encontrar o caminho para o seu aprimoramento espiritual.

## ALTRUISM AS ESSENCE OF SPIRITUALITY IN ERICH FROMM'S THOUGHT

**Abstract:** *this article aims to present the notion of altruism as the foundation of spirituality according to the thought of the philosopher and psychoanalyst Erich Fromm. According to this psychoanalyst, the individual can experience life through two basic forms of existence: the mode of having (egocentrism) and the mode of being (altruism). As a methodological resource, this study will be using a theoretical-bibliographical analysis of the following works: "The Sane Society", "To have or To be" and "The art of being", all of them by Erich Fromm. Thus, the present manuscript aims to show that an existence guided by the Being Mode can constitute as the basis for the experience of an altruistic spirituality.*

**Keywords:** *Spirituality. Altruism. Human existence.*

## Notas

- 1 O ato de transcendência se refere etimologicamente à noção de exceder, ultrapassar, elevar-se. Na perspectiva frommiana de espiritualidade, a transcendência está associada de modo geral à capacidade do sujeito superar o seu ego.
- 2 Em sua obra intitulada *O espírito de liberdade*, Erich Fromm elucida que compreende o que a Bíblia e as pessoas religiosas querem dizer quando falam de Deus, mas afirma que não concorda com o conceito/pensamento expresso por elas. De acordo com o autor em foco, uma ideia pode ser transformada com o passar do tempo em uma ideologia, perdendo desta forma, a essência da experiência humana. Neste sentido, o psicanalista alemão discorre que: “um conceito jamais pode expressar adequadamente a experiência a que se refere. Ele a descreve, mas não é a ideia” (FROMM, 1975, p. 20).
- 3 Ambos os termos, quando descritos com iniciais maiúsculas, estarão representando um modo de vivência autônoma do indivíduo. Em outras palavras, o modo Ter (egocentrismo) e o modo Ser (altruísmo) refletirão a orientação existencial predominante do sujeito.
- 4 O termo racionalização é considerado no âmbito psicanalítico como um mecanismo de defesa que está relacionado a uma tentativa do sujeito em explicar de forma coerente suas ações ou pensamentos. A racionalização é uma tentativa de criar argumentos com o intuito de justificar um acontecimento, comportamentos, entre outros. Como exemplos de racionalização pode-se elencar alguns grupos que erroneamente tentam justificar preconceitos raciais e sexuais em favor de certos “valores” por eles defendidos.

## REFERÊNCIAS

COTTA, Denis. Uma proposta de experiência religiosa fundamentada no amor ao próximo, segundo o pensamento de Erich Fromm. *Sacrilegens*, Juiz de Fora, v. 16, n. 1, p. 25-37, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/sacrilegens/issue/view/1351>. Acesso em: 28 out. 2019.

FROMM, Erich. *Ter ou ser?* 4. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2014.

FROMM, Erich. *Rever Freud: por uma outra abordagem em psicanálise*. São Paulo: Loyola, 2013.

FROMM, Erich. *La vida auténtica*. Barcelona: Paidós, 2007.

FROMM, Erich. *Do ter ao ser: caminhos e descaminhos do autoconhecimento*. São Paulo: Manole, 1992.

FROMM, Erich. *Da desobediência e outros ensaios*. Rio de Janeiro: Zahar, 1984.

FROMM, Erich. *O coração do homem: seu gênio para o bem e para o mal*. 6. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1981.

FROMM, Erich. *O espírito de liberdade: uma interpretação radical do velho testamento e de sua tradição*. 3. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

FROMM, Erich. *Análise do homem*. 9. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1974.

FROMM, Erich. *A arte de amar*. Belo Horizonte: Itatiaia, 1971.

FROMM, Erich. *Psicanálise da sociedade contemporânea*. 6. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1970.

FUNK, Rainer. Educação entre ter e ser. In: GNISS, R. R. K. *Mudar a educação a partir do pensamento de Erich Fromm*. Goiânia: Kelps, 2011. p. 95-111.

NOVA BÍBLIA PASTORAL. São Paulo: Paulus, 2014.

PEREIRA, Salézio Plácido. *Consciência emocional*. Interpretação das emoções e sentimentos: pessoa saudável. Santa Maria: ITPH, 2018.