

MAIRITA SATIKA

“Šodienas steigā mēs visi pārāk daudz domājam – pārāk daudz meklējam – pārāk daudz gribam – un aizmirstam par prieku vienkārši būt.”

Ekharts Tolle

levads

Cilvēka daba un raksturs, to duālā izpausme Ēriha Fromma redzējumā ietver kardināli pretēju izpausmju iespējamību. Nobriedušam radošam raksturam diemžēl vienmēr ir iespējams pretstatīt kādu no neproduktīvās rakstura orientācijas paveidiem.¹ Brižiem pārņem sajūta, ka neproduktīvā rakstura orientācija proporcionāli ir biežāk sastopama nekā produktīvā. Taču tikpat klātesoša ir arī autora pārlicība, ka uz jautājumu par cilvēka eksistences problēmu (jēgu) ir iespējama produktīva un radoša atbilde. Turklāt pastāv mierinājums – abas šīs galējības viena otru izslēdz. Piemēram, tur, kur nav iespējama nobriedusi mīlestība, ir vērojams kāds no pseidomīlestības paveidiem.

Fromms ir pārliecināts, ka mūsdienu sabiedrības kultūra, vide, kurā cilvēks ir veidojies un turpina dzīvot, kā arī kultūras vidē iedibinātie mehānismi un noteikumi neizbēgami veicina cilvēka atsvešināšanos no sevis, saviem līdzcilvēkiem un arī no dabas. Taču, lai cik veiksmīgi šie mehānismi darbotos atsvešinātības nodrošināšanai un maskēšanai, tie tomēr nav pietiekami, lai pilnībā apklusinātu fundamentālākās cilvēciskās vēlmes – ilgas pēc transcendences un vienotības. Cilvēkā ir klātesošs izaugsmes potenciāls, produktīva ievirze. Bet atkal – ar to vien nepietiek. Visi grib mīlestību – mīlēt un būt mīlēti. Taču arī ar gribu vien nepietiek. Ir vajadzīga drosme ieraudzīt, drosme rīkoties un drosme izturēt. Tik daudzi ir aizvēruši savu sirdi – tāpēc, ka ir bail. Nav drosmes atbildēt sev uz jautājumu, kas es esmu, kāds es esmu, kas es gribu būt. Nav drosmes atzīt, ka atsakos būt cilvēcisks, jo svarīgāka ir personīgā labsajūta – šī šķietami drošā, bet diemžēl tikai iedomātā pasaule.

¹ Par neproduktīvajām rakstura orientācijām detalizētāk var lasīt V. Sīles rakstā “Mūsdienu cilvēks Ēriha Fromma skatījumā: destruktivitāte”.

Šajā rakstā tiks aplūkots Fromma humānistiskās psiholoģijas skatījums uz cilvēka dabu un tās dualitāti, pievēršot uzmanību viņa piedāvātajiem risinājumiem, kas būtu noderīgi arī mūsdienu cilvēkam centienos atpazīt, attīstīt un piedzīvot produktīvas rakstura orientācijas, kā arī pārvarēt atšķirtību un sasniegt vienotību. Rakstā tiks aplūktas Fromma raksturotās mīlestības formas un pseidomīlestības izpausmes, kā arī Fromma mīlestības mākslas (prakses) un apzinātības prakses līdzība.

Mīlestība un pseidomīlestība

Fromma piedāvātajos risinājumos apvienota informācija gan par teorētisko zināšanu, gan praktisko mēģinājumu nepieciešamību. Tomēr jāsaprot, ka bez teorijas un prakses ir jāņem vērā vēl kāds būtisks priekšnoteikums, kas, kā raksta Fromms, ir nepieciešams, lai sasniegtu augstākos rezultātus – izvēlēta ceļa apguvei apzināti un mērķtiecīgi jāpiešķir maksimāla nozīme. Tas ir jautājums par to, kā izvēlamies izmantot savu enerģiju. Vai tie mērķi, par kuriem notiek cīņa dienu no dienas, ir izsvērtas prioritātes un izdarītas izvēles? Vai ir uzdots jautājums, kas vēlamies būt?

Fromms atgādina, ka cilvēkam būtu jāapzinās, ka viņam ejams attīstības un pilnveidošanās ceļš. Tā ir iespēja apzināties sevi, cilvēkus sev līdzās, pagātnes pieredzi un arī cerība piedzīvot nākotnes iespējas. Cilvēka atšķirtības apziņu, vainas izjūtu un nemieru ir nepieciešams un ir iespējams pārvarēt, lai gan atbildes uz šo jautājumu var būt dažādas – gan neproduktīvas, gan arī produktīvas izvēles, piemēram, produktīva mīlestība. Fromms ir pārliecināts, ka mīlestība ir attieksme, rakstura orientācija, kuras apzināta izdzīvošana dod iespēju piedzīvot vienotību un saistību – ar sevi pašu, mīlestības objektu (šeit ir iespējams runāt par dažādiem mīlestības veidiem) un vienlaikus ar pasauli kopumā.

Par visfundamentālāko un visu mīlestības paveidu pamatu Fromms sauc *brāļa mīlestību*. Attīstīta spēja mīlēt ataino cilvēku vienotības pieredzi un nozīmē spēju mīlēt visus cilvēkus. Neatkarīgi no visām iespējamajām un pastāvošajām atšķirībām mūs vieno cilvēciskās būtības kodols. Brāļa mīlestība ir vienlīdzīga mīlestība, un vienlīdzība ir skaidrojama ar cilvēciskās būtības identitāti, ar spēju uztvert un sazināties ar jebkuru cilvēku no cilvēciskās būtības dziļumiem, neļaujot citādībai, nezināmajam vai svešajam kļūt par šķērslī līdzietībai, sapratnei un mīlestībai.

Vēl viens būtisks mīlestības paveids ir *mātes mīlestība*. Mātes mīlestībā realizētā attieksme būtiski ietekmē bērna personības attīstības procesu un līdz ar to dzīvi pieaugušā vecumā. Runājot par mātes mīlestību, Fromms uzsver divus nozīmīgus aspektus. Viens no tiem ir rūpes un atbildība, kas ir tik ļoti nepieciešamas

aizsargātai bērna attīstībai. Otrs būtiskais aspekts ir mātes attieksme. Tikai māte, kas ir laimīgs cilvēks, spēj nodot mīlestību uz dzīvi arī bērnam. Šo attieksmi bērni var pārņemt tikai tad, ja pati māte ar tādu dzīvo. Tas nozīmē, ka katram pieaugušam cilvēkam, katram vecākam ir ar sevi jāstrādā.

Mātes beznosacījumu mīlestība ir veids, kā nebūt narcistiskam un egoistiskam. Māte, kas spēj sniegt šo beznosacījumu mīlestību, ir apzināta un autentiska situācijā, attiecībās, kuras piepilda viņas dzīvi. Šo attiecību kvalitāte un tajās valdošā attieksme – dzīves mīlestība un rezultātā arī laimes izjūta – ir atkarīga no mātes spējas būt šeit un tagad, pieņemt šo brīdi, šo situāciju, šīs attiecības. Tā ir iekšēja pārlicība un miers, kas rodas, praktizējot un realizējot apzinātu un autentisku dzīvi. Tikai tad māte varēs izstarot mīlestību pret dzīvi. Bērns, būdams ar viņu, to augot un attīstoties pārņems.

Fromms uzsver: mātei un bērnam ir nevienlīdzīgo attiecības – viens sniedz atbalstu, rūpes un palīdzību, savukārt otrs to saņem. Tas parāda šo attiecību altruistisko un nesavtīgo dabu, kas tāpēc tiek raksturota kā augstākais mīlestības paveids. Tā ir mīlestība pret augošu bērnu – bērnu, kas reiz pats kļūs par autonomu pieaugušo. Lai aptvertu bērnu un vecāku attiecību iespējamo modeļu daudzveidību, Frommam nākas runāt arī par neirotikās mīlestības formām, kas nelabvēlīgi ietekmē bērna personības attīstību un līdz ar to viņa nākotnes attiecības.

Viens no neirotikās mīlestības attiecību veidiem, ko izceļ Fromms, ir zēna pieķeršanās mātei, kas noteiktam vecumposmam ir atbilstoša un pieņemama, taču kļūst problemātiska, ja sastingst vienā attīstības stadijā un emocionālā līmenī turpina saglabāties arī vīrieša vecumā. Šī pārlicējo lielā orientācija uz māti, pārmēru ciešā pieķeršanās viņai, ir mātes tēla negatīvais aspekts, kas saistīts ar mātes attieksmi pret savu bērnu, kuras mērķis ir panākt, ka viņš vienmēr paliek bezpalīdzīgs bērns un nevar dzīvot bez mātes, lai arī cik savā patiesajā būtībā viņa būtu valdonīga un iznīcinoša.

Vēl viena bērnu un vecāku attiecību neirotika forma, kas arī uzskatāma par neveselīgu un tāpēc risināmu, ir pārspīlēta zēna pieķeršanās tēvam. Arī šajās attiecībās nozīme ir mātes attieksmei (kas, ļoti iespējams, ir auksta un norobežota) ne tikai pret bērnu, bet ģimeni kopumā, tāpēc attiecības, kas veidojas starp ģimenes pārstāvjiem, nesniedz bērnam tik svarīgo drošo pamatu un mīlošo atbalstu. Vēlākā posmā tas neizbēgami atstāj norobežojošu ietekmi uz nu jau pieaugušā dēla attiecībām ar citām sievietēm.

Par pamatu citu neirotikisku mīlestības formu attīstībai var minēt situācijas, kad ģimenē vecāki nemīl viens otru, taču pieņem lēmumu palikt kopā un izlikties vai kad vecāki apzināti vai neapzināti izvēlas savu problēmu projicēšanu uz bērniem. Šie, protams, nav vienīgie iespējamie cēloņi, bet vieni no biežākajiem. Tie nodrošina, ka attiecības, kuras veidos šādās ģimenēs auguši bērni, izpaudīsies kā neirotikas mīlestības formas.

Taču, lai cik bezcerīgi tas viss neizklausītos, neatkarīgi no iespējamām neproduktīvajām mātes vai vecāku orientācijām un psiholoģiskajiem faktoriem (vai tas būtu mātes mīlestības narcistiskais elements vai mātes varaskāre, vai transcendences nepieciešamība), cilvēkbērna attīstību virza produktīvs spēks – tā ir nepieciešamība augt un izaugt par pilnīgi patstāvīgu, atsevišķu indivīdu.

Katrai mātei noteiktā bērna attīstības posmā, tam pieaugot arvien vairāk un vairāk, nākas saskarties ar mātes mīlestības pārbaudījumu – viņai jāsaprot un jāatbalsta bērna atšķiršanās process. Un Fromms ir pārliecināts, ka šajā brīdī tikai nesavtīga, altruistiska mātes mīlestība izturēs šo pārbaudījumu. “Vienīgi patiesi mīloša sieviete – sieviete, kas ir laimīgāka dodot nekā ņemot, kas ir stabila pati savā esamībā, spēj būt mīloša māte” (Fromms, 2003, 60).

Kā jau tika pieminēts, mātes mīlestībai būs iespēja uzplaukt visā tās krāšņumā tikai tad, ja sieviete būs spējīga mīlēt sevi (pašmīla), taču ne mazāk būtisks priekšnoteikums ir spēja mīlēt savu partneri (erotiskā mīlestība) un arī visus cilvēkus (brāļa mīlestība).

Ir vēl kāda mīlestības forma, ko Fromms izceļ atsevišķi, un tā ir *erotiskā mīlestība*, kas ir pretēja iepriekš minētajām mīlestības formām. Runājot par atšķirīgo, Fromms uzsver, ka erotiskajai mīlestībai atšķirībā no brāļa un mātes mīlestības ir savs īpašs raksturs. Erotiskā mīlestība savā būtībā ir tām pretēja, jo tās mērķis ir pilnīga vienotība ar vienu cilvēku. Taču erotiskā mīlestība nav egoisms divatā vai vienotības pārdzīvojuma ilūzija. Erotiskās mīlestības būtība, pēc Fromma domām, izpaužas tās duālajā dabā. No vienas puses mēs visi esam vienlīdzīgi, visi esam Viens Vesels (Fromms, 2003, 60), kas vedina uzskatīt, ka partnera personībai nav izšķirošas nozīmes, mēs taču varam visus vienādi mīlēt ar brāļa mīlestību. No otras puses, mēs katrs esam unikāls un individuāls, un erotiskajai mīlestībai ir tik svarīgi šie atšķirīgie, individuālie, tieši mums raksturīgie elementi.

Erotiskā mīlestība ir sevišķa, jo, mīlot savu partneri, mēs mīlam visus cilvēkus, visu dzīvo. Lai fiziskā saplūšana nebūtu ātri gaistoša vienotības ilūzija, bet sniegtu paliekošu vienotību, erotiskajai mīlestībai ir jābūt arī brāļa mīlestībai. Svarīgi, ka attiecībām ir raksturīgs maigums. Maigums ir brāļa mīlestības tiešs rezultāts, kas izpaužas gan fiziskajās, gan nefiziskajās mīlestības formās (Fromms, 2003, 62).

Līdzīgi ir ar brāļa mīlestību un mātes mīlestību. Tās neaprobežojas ar vienu cilvēku. Mīlot savu brāli, tiek mīlēti visi brāļi, visi cilvēki; mīlot savu bērnu, tiek mīlēti visi bērni.

Pseidomīlestības izpausmes

Lai mīlestības formas būtība būtu pēc iespējas saprotamāka, Fromms, raksturojot arī erotisko mīlestību, piedāvā piemērus tam, kas nav nobriedusi erotiskā mīlestība. Tiek minēta impulsīva ļaušanās iemīlēšanās pārdzīvojumam, attiecību paviršums un virspusīgums, apzināta nevēlēšanās izzināt attiecību partneri, kas nenovēršami veicina pārdzīvojuma īslaicīgumu. Fiziska savienošana vai virspusējas attiecības, kā, piemēram, savas personiskās dzīves apspriešana, apvienošana kopīgos priekšstatos par vai pret pārējo pasauli, savu jūtu izrādīšana visā to iespējamā spektrā, maldinoši var šķist iedarbīga pieeja atšķirtības pārvarēšanai. Taču šāda divu cilvēku apvienošana pret pasauli, šāds egoisms divatā nespēj sniegt gaidīto vienotības pārdzīvojumu.

Tieši tāpat ir kļūdaini cerēt, ka seksuāls apmierinājums būs pietiekams pamats mīlestības uzplaukšanai attiecībās. Process ir tieši pretējs – spēja mīlēt, ietverot visus mīlestības pamatelementus, ir tā, kas atbrīvo un apbalvo. Mīlestība kā savstarpējs seksuāls apmierinājums un mīlestība kā “brigādes darbs”, kā osta, kur paglābties no vientulības, ir mīlestības – sociāli modelētas mīlestības patoloģijas (Fromms, 2003, 98) – divas bieži sastopamas mīlestības sairšanas formas.

Vēl vienu gana bieži novērojamu pseidomīlestības formu Fromms dēvē par elku mīlestību. Tas ir stāsts par nobriedušu pieaugušo, kas savu partneri uzlūko par elku, kuram ir projekcijas veidā piedēvējis sev nepiemītošas vai neattīstītās, bet tik kārotās spējas. Šai mijiedarbībai nevar piedēvēt nobriedušu attiecību statusu; tā vietā, lai atrastu sevi, indivīds ir gatavs sevi pazaudēt partnerī.

Līdzīga neirotikās mīlestība forma, tikai pēc būtības ar gluži pretēju nozīmi – nevis idealizējot, bet izceļot negatīvo – ir projekcijas mehānismu izmantošana: šajā gadījumā partnerim projekcijas veidā tiek piedēvēti paša trūkumi un vājības. Ļoti iespējams, ka partnerattiecības ir abpusēja projekcija, kas abiem attiecībās iesaistītajiem ļauj neuztraukties par saviem trūkumiem, turklāt izbaudīt iespēju parūpēties par otra vainošanu vai pārveidošanu. Būtisks šādu attiecību trūkums, līdzīgi, kā tas ir ar citām pseidomīlestības formām, – nenotiek ne indivīda, ne attiecību pilnveide un izaugsme.

Vēl viena pseidomīlestības izpausmes forma – sentimentālā mīlestība vai tāds sentimentālās mīlestības aspekts kā mīlestības abstrahēšanās laikā – ir raksturīga divu cilvēku attiecībām, kas nav gatavi uzņemties atbildību veidot attiecības šeit un tagad. Daudz drošāk šīs jūtas ir izdzīvot fantāzijā, raugoties uz jūtu un gaidu piepildījumu un izspēli mākslas pasaules valodā vai kavējoties pagātnes vai nākotnes vīzijās. Iespējams, šāda attiecību izvēle remdē atšķirtības izjūtas un vientulības nogurdināto indivīdu vai pāri, taču šī izvēle neļauj ieraudzīt un līdz ar to atrisināt vai mainīt kopābūšanas kvalitāti.

Neirotiskās mīlestības skaidrojums meklējams apstākļi, ka fiziski, finansiāli, sociāli, intelektuāli un visādi citādi pieauguši cilvēki nav emocionāli nobrieduši un atdalījušies no savu vecāku tēliem.

Cilvēka uzvedība un attieksme pret sevi un līdzcilvēkiem parāda to, ka cilvēks ir būtne, kas atrodas ceļā, būtne, kurai ir iespēja būt attīstībā. “Cilvēku iespējams saprast vienīgi viņa apziņas attīstības perspektīvā.” (Rubenis, 2016, 46) Cilvēks redz pasauli tikai tādu, kādu to viņam ļauj ieraudzīt pakāpe, kura dzīves gaitā ir sasniegta. Pasauli ir iespējams “redzēt un uztvert tikai atbilstoši savai attīstības pakāpei. Katrā pakāpē pasaule izskatās citāda” (Rubenis, 2016, 47), ja vien cilvēks izmanto iespēju to redzēt.

Pāra attiecībās būtisks faktors ir katra indivīda emocionālais briedums. Tas ir iekšējais briedums, indivīda spēks, attīstības pakāpe, drosme un gatavība uzņemties atbildību par sevi un savu dzīvi. Šo emocionālo briedumu nenosaka nodzīvoto gadu skaits vai profesionālās prasmes. Tā ir spēja būt atklātam, godīgam un īstam vispirms ar sevi un tad – attiecībās ar partneri un arī citiem cilvēkiem.

Glūži tāpat kā iespējams runāt par indivīda brieduma pakāpi, var aplūkot mīlestības briedumu, jo tikai no indivīda izvēlēm, kas saistītas ar viņa spēju uztvert, ir atkarīga mīlestības evolūcija. “Cilvēkā ir neaptverams potenciāls. Tikai no cilvēka atkarīgs, vai ir iespējama mīlestības evolūcija no ģenitālā uz sirds līmeni. Divu cilvēku mīlestība sirds līmenī pārvērš ne tikai viņus pašus, bet ir spējīga pārvērst arī visu pasauli.” (Rubenis, 2016, 133) Jo tā ir mīlestība no savas esības dziļumiem, izjutot otru cilvēku līdz viņa esības dziļumiem. Tas nav viegls un ātrs ceļš, kas sola garantētus un grandiozus panākumus. Tas patiesībā, ļoti iespējams, ved cauri daudzām ne tik patīkamām atklāsmēm. Jā, “jo dziļākas ir attiecības, jo vairāk atklājas mūsu nepilnības. Tās atklājas ilgās pēc mīlestības un var tikt pārvērstas, transformētas tikai Mīlestībā” (*Ibid.*, 135).

Katra cilvēka uzdevums ir meklēt un arī atklāt mīlestību sevī un pasaulē. Gan mūsu attīstības progress, gan iekšējā apmierinātība, gan vienotība ar pasauli ir iespējama tad, ja ir mīlestība. Mīlestību nav iespējams piemānīt

“ne ar skaistu runāšanu, ne zināšanām, ne pareizu ticību (relīģiju), ne morāli vai labdarību. Mīlestību nav iespējams aizstāt. Viss, ko uzskatām par vērtīgu, bez mīlestības zaudē jēgu. Tāpēc mīlestība ir vienīgā cilvēces nākotnes iespēja. Citas nav. Mīlestības attiecības ir maigākais un dabiskākais vienotības katalizators cilvēkā un starp cilvēkiem. Tā ir nepieciešamība būt vienotam, apvienotam, viengabalainam, ar visu esību savienotam (izglābtam!) cilvēkam. Kāda gan cita varētu būt dzīves jēga, dzīves filosofija, kas cilvēkus attīstītu un ļautu tiem mierīgi dzīvot citam ar citu, ja ne mīlestība? Taču šī atskārsme nāk ļoti, ļoti lēni.” (Rubenis, 2016, 149)

Lai būtu iespējams atrast mīlestību pasaulē, ir būtisks viens priekšnosacījums – mīlestība ir jāatrod sevī, attieksmē pret sevi, pret sevi kā vienu

no cilvēkiem. *Spēja mīlēt sevi* un spēja mīlēt citu cilvēku savā būtībā ir nesaraucjami cieši saistītas. Tā ir aktīva piedalīšanās, kam raksturīga vienojoša enerģija. Mīloša attieksme pret sevi un mīloša attieksme pret citiem ir savstarpēji saistītas un viena no otras izrietošas. Nav iespējams mīlēt citus, nemīlot pašam sevi. Tikai esot vērtīgs pats sev, esot savas mīlas objekts, cilvēks atveras pasaulei, caur viņu strāvo radoša mīlestības enerģija un cilvēks ir spējīgs mīlēt arī citus.

Lai skaidrotu kādu no cilvēka sevis realizēšanas formām, Fromms ļoti bieži izmanto pretstatus, kas ne vien ļauj ieraudzīt cilvēka būtības izpausmes plašo spektru, bet arī sniedz daudz smalkāku un dziļāku pašu iespēju raksturojumu. Mīlošai attieksmei gan pret sevi, gan citiem Fromms pretstata patmīlīgu, egoistisku un narcistisku attieksmi.

Sākotnēji varētu šķist, ka labākais piemērs, lai runātu par spēju mīlēt sevi pašu, varētu būt patmīlīgs vai egoistisks cilvēks, tomēr ātri vien nākas saprast, ka šajā gadījumā runa ir par pretējo – pilnīgu nespēju sevi mīlēt vai pat sevis nīšanu. Ego sevi nemīl.

Dieva mīlestība

Ir vēl kāda būtiska mīlestība... Runājot par Dieva mīlestību, Fromms atgriežas pie cilvēku alkām pēc mīlestības. Dieva mīlestība uzlūkojama kā iespēja pārvarēt atšķirtības nemieru un panākt vienotību, taču pašu Dieva mīlestības iedabu nosaka divi būtiski faktori. Viens no tiem ir Dieva mīlestības rakstura izpaušana, balstoties uz matriarhālo vai patriarhālo aspektu. Otrs faktors ir “indivīda sasniegtā brieduma pakāpe, arī Dieva jēdziena izpratnē un viņa mīlestībā uz Dievu” (Fromm, 2003, 73).

Bridī, kad Dievs netiek uzlūkots kā tēvs vai māte, cilvēks apjauš, ka par Dievu neko nezina, pat nepiemin viņa vārdu. Mīlēt Dievu nozīmē pašam būt mīlošam, izstarot sevī mītošo augstāko enerģiju radošā, aktīvā izpausmē, kuras ierosinātājs ir ilgas, bet mērķis – patiesība un vienotība.

Mūsu maņas nav pietiekamas, lai uztvertu Dievu. Dieva būtību nevar aptvert vai saprast ar prātu. Prāts var tikai sniegt nojausmu, ļaut apzināties, ka nevaram visu saprast vai sniegt visam galīgu skaidrojumu. Domu pasaulei, prātam tas nav pa spēkam. Vienīgā iespēja, kas palīdz tuvoties šai netveramajai pasaulei, ir būt darbībā, kas ļauj izdzīvot vienotības pārdzīvojumu. Fromms ir pārliecināts – Dieva mīlestība nav ne mūsu zināšanas par Dievu mūsu prātā, ne domas par mūsu mīlestību pret Dievu, bet gan sevis un Dieva vienotības pārdzīvojums (Fromm, 2003, 84).

“Dievu nevar redzēt, taču viņu var satikt visos, kas patiesi mīl. Cilvēks var neko nezināt par esības jēgu, Dievu, taču, ja viņš / viņa mīl, tad saprot svarīgāko. Mīlestība ir nozīmīgākais ceļš pie dziļākās dzīves apgaismības. Kad cilvēks mīl, tad viņam visa pasaule atklājas vienota un laba.” (Rubenis, 2016, 149)

Mīlestību nevar pastāstīt un nevar saprast. Mīlestību var tikai piedzīvot.

Runājot par Dieva mīlestību, neizbēgama temata sastāvdaļa ir mīlestības sairšana. Visa cilvēces attīstības perioda sasniegumi un vēsturiskās pārmaiņas, kas ir cilvēka sevis meklējumi, joprojām ir procesā. Tie ir bezgalīgi procesi ar attīstības vai, gluži otrādi, regresijas pazīmēm. Neatkarīgi no Dieva un cilvēka savstarpējo attiecību formas, vai tā būtu atgriešanās pie Dieva kā pie tēva vai mātes, vai jauna, iepriekš nebijusi attieksme pret Dievu kā izdevīgu sadarbības partneri, turpinās cilvēka atsvešināšanās no sevis visās tās iespējamās nozīmēs un līmeņos. Pat ja paraugāties uz šodienas tendencēm (Harari, 2018, 291), kad cilvēks sāk pretendēt uz Dieva statusu, cerot panākt ne tikai mūžīgu jaunību, bet, iespējams, pat nemirstību, alkdams iemantot visvarenu spēju radīt un kontrolēt, cilvēks nav atbildējis uz jautājumu, kas mēs vēlamies būt. Kādi ir mūsu mērķi? Kāpēc joprojām esam neapmierināti? Vai ir izdevies iepazīt sevi? Ko iesāksim ar jauniegūto varu un spējām? Vai tas ir pareizais ceļš?

Cilvēks pats sev ir lielākais jautājums. Jautājums, uz kuru atbildi sev var sniegt tikai katrs pats, ja vien ir drosme izmantot vienīgo, nepārtraukti pieejamo resursu – sevi, ja vien esam gatavi ne tikai ieskatīties spogulī, bet arī ieraudzīt to, kas tur atspoguļojas. Mūsu lielais uzdevums ir formulēts sena mistiķa vārdos: “Kļūsti par to, kas tu esi! Apgūsti sevi!” (Rubenis, 2016, 58) Tā ir katra paša izvēle, katra paša atbildība un pakāpenisks un nebeidzams process, kuru uzņemties. Tai ir jābūt mūsu izvēlei un mūsu darbam. “Darbs ar sevi ir normāls ikdienas pienākums katram cilvēkam. Mūsu vietā to nevar izdarīt neviens cits, tikai mēs paši. Ja neīstenojam šo iekšējo darbu, tas vienkārši paliek mūžīgi nepadarīts” (Rubenis, 2016, 217).

Tā nav neizbēgamība, tas ir potenciāls, kura atmodināšana ir atkarīga tikai un vienīgi no izvēles, ko mēs gan kā atsevišķi indivīdi, gan kā cilvēce varam veikt.

Ērihs Fromms un apzinātības prakse

Tas, kā mēs reaģējam uz kādu notikumu, ir tiešā veidā saistīts ar mūsu katra pieredzes kopumu. Tas, cik atšķirīgi interpretējam situācijas, kurās nonākam, ir saistīts ar dzīves gaitā iegūto pieredzi un līdz ar to izveidojušos sevis izjūtu.

Ja mūsu reakcija nav atbilstoša situācijai, tas neizbēgami rada sarežģījumus. Taču neatkarīgi no tā, vai mēs to spējam aptvert vai ne, vienmēr iespējams redzēt, uztvert citādi un tāpat arī citādā veidā reaģēt, kas savukārt dod iespēju nonākt jau citā situācijā un gūt jaunu pieredzi, kas turklāt nebūtu uzskatāma par problemātisku. “Apzinātība ļauj mums pašiem ieraudzīt tos veidus, kā reaģēt, tos iemeslus, kuru dēļ tā reaģējam. Apzinātība ļauj ieraudzīt tos veidus, kā varam mainīt savu reakciju un tās iespējas, kuras varam izmantot, lai nonāktu pie citiem rezultātiem.” (Stabingis, 2020) Apzinātībai – tāpat kā mīlestībai – nevajadzētu būt kaut kam tādām, ko mēs darām, bet tam, kādi mēs esam.

Fromms raksturo cilvēku kā būtni, kas ir apdāvināta ar prātu. Cilvēks ir “dzīvība, kas sevi apzinās” (Fromms, 2003, 21). Apzinās sevi, telpu un laiku, kurā bez paša gribas piedzimst un nomirs. “Šī sevis kā atsevišķas realitātes apzināšanās, .. savas vientulības un atšķirtības, savas bezspēcības apzināšanās dabas un sabiedrības spēku priekšā, padara viņa vienpatno, nošķirto eksistenci par neizturamu cietumu” (*Ibid.*, 2003, 22). Lai nezaudētu prātu, ir jābūt iespējai, kā atrīvēt sevi no šī cietuma, un vienlaikus iespējai, kā būt savienotam ar pasauli.

Jautājums par atšķirtības pārvarēšanu un vienotības panākšanu ir būtisks katram cilvēkam neatkarīgi no laikmeta vai kultūras. Turklāt, kā atzīst Fromms, atbildes var būt dažādas un izpausties atšķirīgās formās, tomēr to skaits nav bezgalīgs. Lai aizbēgtu, izdzīvotu, izturētu realitāti, pastāv vairāki risinājumi, kurus var realizēt, izmantojot bēgšanas mehānismus. Taču Fromms ir pārliecināts, ka ir iespējama arī alternatīva, pozitīva izvēles iespēja, kas diemžēl joprojām bieži vien tiek atlikta un netiek izmantota.

Kā iemeslu tam var minēt vismaz divus savstarpēji saistītus un vienu no otra izrietošus faktoros: individuālos un ārējos. Runājot par vidi, kurā katrs dzīvojam, Fromma skatījumā apgalvojums, ka mūsdienu demokrātija ir veicinājusi personu individuāciju, jo to vairs neietekmē nekādi ārēji ierobežojumi, ir apšaubāms. Cilvēki uzsver, ka nepakļaujas ārējai autoritātei, ka viņiem piemīt domu, vārdu un jūtu brīvība un tas viņiem garantē individualitāti. “Tomēr tiesībām paust savas domas ir nozīme tikai tad, ja esam spējīgi domāt paši” (Fromm, 1956, 266). Brīvība no ārējas autoritātes ir vērtējama kā ieguvums tikai tādā gadījumā, ja iekšējie psiholoģiskie stāvokļi sniedz mums iespēju paust savu individualitāti.

Norādot uz ārējiem apstākļiem, kas veicina indivīda izolāciju un bezspēcību, un diskutējot par psiholoģiskajām sekām, Fromms analizē aspektus, kas sekmē piespiedu konformismu. Viens no aspektiem, ko viņš aplūko un kam ir vērtīgi pievērst uzmanību, ir spontāno jūtu apspiešana, kas ir cieši saistīta ar audzināšanu, kura ierasti tiek sākta ļoti agrā vecumā. Kultūrā, kurā audzināšana vai izglītība pārāk bieži slāpē bērna spontanitāti, oriģinālie psihiskie akti tiek aizstāti ar ārēji uzspiestām jūtām, domām un vēlmēm. Tas nebūt nenozīmē, ka audzināšanas process noteikti veicinās bērna spontanitātes apspiešanu. No tā var izvairīties – ja audzināšanas vai izglītības galvenais mērķis ir sekmēt bērna iekšējo neatkarību un individualitāti, tās izaugsmi un integritāti.

Kā piemērs spontānai jūtu ierobežošanai tiek minēta naidīguma un nepatikas jūtu apspiešana. Vienlaikus agrīnā audzināšanas posmā bērns tiek mācīts atzīt par savām tādas jūtas, kas nav viņa paša; viņam tiek mācīts būt mīlošam, nekritiski draudzīgam pret apkārtējiem un smaidīt. Turklāt tas, kas nebūs panākts ar audzināšanu, vēlāk tiks sasniegts ar sabiedrības spiedienu. Protams, pieaugot cilvēki daudzos gadījumos saprot, ka konkrētā rīcība ir tikai žests, taču vēl biežāk

tas netiek apzināts, kas savukārt liedz iespēju atšķirt pseidojūtas no spontānas sirsnības. Tādā pašā veidā tiek apspiestas un aizstātas ar viltojumu daudzas un dažādas citas spontānas emocijas, piemēram, viena no aizliegtajām emocijām, par kurām raksta Fromms, ir traģēdijas izjūta.

Vēl viens Fromma pieminēts vērā ņemams faktors, īpaši runājot par bērnu audzināšanu, ir oriģināla domāšana. Vēl tikai uzsākot dalību izglītošanās procesā, bērnu oriģinālā domāšana netiek novērtēta un veicināta – tā vietā par daudz vērtīgāku metodi tiek uzskatīta “gatavu domu” nodošana jaunajai paaudzei.

Viens no pieminētajiem piemēriem, kas spilgti ataino problēmas būtību, ir stingrā prasība zināt faktus, būt informācijas krātuvēm. Šo pārliecību balsta ticība, ka, tikai iegaumējot un zinot arvien vairāk faktu, ir iespējams iegūt zināšanas par realitāti. Turklāt šādas pieejas ietekme ir neizbēgama – veltot arvien vairāk un vairāk laika jaunu faktu apgūšanai, laika oriģinālai domāšanai vienkārši vairs neatliek vai ir nepietiekami maz. Lai nerastos pārpratums, ir svarīgi uzsvērt, ka, protams, domāšana, kas nebalstās faktos, ir bezsaturīga un fiktīva, taču arī tikai informācija pati par sevi bez domāšanas nebūs vērā ņemams ieguvums.

Vēl viena pārliecība, kas kavē oriģinālu domāšanu, ir uzskats, ka patiesība ir relatīva, vai ideja par jebkādas patiesības relativizāciju. “Šādā gadījumā domāšana zaudē būtisku stimulu – domājošās personas vēlmes un intereses –, tā vietā personai kļūstot par mašīnu, kas reģistrē faktus” (Fromm, 1965, 274). Šī oriģinālā domāšana un patiesība, pēc kuras tiecas indivīds, ir saistīta ne tikai ar vēlmi saprast ārpasauli un orientēties tajā, bet indivīda spēks ir lielā mērā atkarīgs no tā, vai viņš zina patiesību par sevi. Uzturēt ilūziju par savu būtību ir tikai līdzeklis, lai kristu vēl dziļākā pašapmānā. Indivīda lielākais spēks izpaužas maksimālā personības integrācijā, ko ir iespējams realizēt, tikai maksimāli pazīstot sevi, neļaujoties individuālās un sociālās dzīves pamatjautājumu aizmiglošanai. Tas ir ceļš, kas ved uz cilvēka spēka un laimes sasniegšanu.

“Viss iepriekš teiktais par oriģinalitātes trūkumu jūtās un domāšanā ir tikpat lielā mērā attiecināms uz gribu” (Fromm, 1965, 277). Šeit runa ir par ilūziju, mūsdienu cilvēka ilūziju, ka viņš pats ir savu vēlmju pazinējs un noteicējs, un neapzināšanos, ka šīs vēlmes ir noteiktu standartu atspoguļojums.

Fromms ir pārliecināts, ka zināt savas vēlmes nav nemaz tik viegls uzdevums, patiesībā ir vajadzīga drosmē un iekšējs spēks, lai tiktu galā ar šo, pēc Fromma domām, vienu no grūtākajiem uzdevumiem cilvēka mūžā. Vieglākais ceļš, mēģinot izvairīties no sarežģījumiem, ir pieņemt gatavus standartmērķus, vienlaikus izliekoties, ka tie ir paša izvēle.

Vienīgais šīs ilūzijas mierinājums – tā ļauj indivīdam palikt neziņā par savu nestabilitāti, kaut gan, zaudējot savu patību, indivīds jūtas bezspēcības un nedrošības jūtu pārņemts. Indivīds dzīvo pasaulē, kurā jūtas atsvešināts gan no sevis, gan no pasaules – īstenā saikne ir novājināta vai zudusi pilnībā.

Un šajā brīdī aplis noslēdzas un sāk iet uz riņķi. Patības zaudēšanas rezultātā, lai gūtu mierinājumu un atgūtu stabilitātes sajūtu, pastiprinās vajadzība pēc pakļaušanās – noteikumiem, citiem cilvēkiem, citu viedokļiem par to, kādam vajadzētu būt, citu standartiem, jo indivīds nevēlas saņemt nosodījumu un nonākt vēl lielākā atstumtībā. Tā ir atsacīšanās no spontanitātes un individualitātes.

Virspusēji raugoties, mūsdienu cilvēkam vajadzētu būt apmierinātam ar savu dzīvi un bieži vien tas tā arī izskatās, taču patiesībā indivīds ir neapmierināts, nelaimīgs un izmisis. Cilvēks, būdams noilgojies pēc dzīves un vienlaikus atsvešināts no tās, nespēj izjust dzīvi kā spontānu aktivitāti. Īstu piedalīšanos dzīvē aizstāj nodarbes, kas raksturojamas kā bēgšana no realitātes. Nedzīvojot dzīvi, netiek piepildīta tās jēga, un cilvēku, kas neizmanto viņam doto iespēju *būt*, pārņem izmisums, bezspēcība un nedrošība.

Vai mūsdienu pasaulē ir iespējama dzīve, kurā indivīds ir neatkarīga personība, vienots gan ar pasauli, gan cilvēkiem, gan dabu? Fromms uzskata, ka šāda izvēle un pilnvērtīga dzīve ir iespējama. Cilvēks var būt brīvs. “Šādu brīvību cilvēks var baudīt, realizējot savu patību, esot pats” (Fromm, 1965, 283). Ko nozīmē īstenot sevi? Ko nozīmē būt pašam? Viena no pārlicībām: šī mērķa sasniegšanai pilnīgi pietiek ar intelektuālu atklāsmi. Neapšaubāmi, prāts mums ir nepieciešams, un tā uzdevums ir nodrošināt mūsu eksistences nepārtrauktību, cik vien ilgi tas ir iespējams. Taču nevajag prātam piešķirt pārāk plašas pilnvaras un piedēvēt uzrauga funkciju. Šādi uztverts un izmantots, prāts rada ciešanas. Fromms vēlas uzsvērt, ka patības īstenošana ir daudz plašāks process. Tā sastāvdaļa ir ne tikai domāšana, bet arī vispusīga izpratne par cilvēka personību, ņemot vērā gan emocionālā, gan intelektuālā potenciāla izpausmi. Jautājums nav par potenciāla esamību – tas ir katram; jautājums ir par to, vai šis potenciāls tiek apzināts un tālāk arī izpausts. Tieši tas, Fromms ir pārliecināts, raksturo veselās, integrētas personības spontānu aktivitāti (*Ibid.*, 1965, 284).

Fromms pretstata automātiskas robota darbības – paradumus – spontānai pašizpaušmei. Turklāt spontāna pašizpaušme nav piespiedu, bet tieši pretēji – brīva rīcība, mērķtiecīga un radoša darbība. Šāda pašizpaušme ir ļoti raksturīga, piemēram, bērniem un radošiem cilvēkiem, taču ne tikai. Fromms liek aizdomāties un katram mēģināt atcerēties tos retos un nejaušos, vienlaikus pēc būtības pārlicinošos un laimīgos mirkļus, kad esam ļāvušies patiesai spontanitātei. Mirkļus, kas, ja vien cilvēki ļautu tiem izpausties biežāk, varētu pārtapt par viņu dzīves būtību.

Kāds neirozinātnieks reiz sacīja, ka smadzenes ir tik komplicētas, ka tās var izbrīnīt pašas savu iztēli. Smadzeņu komplicētība dod prātam bezgalīgi daudz sevis radišanas iespēju. Ja mēs iestrēgstam vienā vai otrā šablonā, tad ierobežojam sevis veidošanas un attīstības potenciālu (Sīgels, 2016, 61).

Tas, cik spēcīga ir patība, ir atkarīgs no tā, cik spontāni aktīvs ir indivīds. Citiem vārdiem – jo darbīgāka patība, jo spēcīgāka tā ir. Par vienotības un spēka

avotu var kļūt tikai tāda attieksme, saikne un darbība, kuras pamatā ir spēja rīkoties spontāni, drosmīga ļaušanās radošai aktivitātei. Neatkarīgi no tā, vai spējām to apzināties, neapstrīdami ir tas, ka lielākais apkaunojums ir nespēja būt pašam, savukārt lielākais lepnums un prieks – apziņa, ka paustās domas, jūtas un valoda ir savas patības atspoguļojums (*Fromm, 1965, 288*). Ir pārprasta un tiek nepamatoti uzsvērta darba rezultāta vērtība, jo prieku un apmierinājumu sniedz pati darbība, pats radošais process.

Ja cilvēks spontānā aktivitātē aptver savu patību un tādā veidā saista sevi ar pasauli, viņš pārstāj būt izolēts viens – viņš un pasaule kļūst par daļu no viena sakārtota veseluma, kurā cilvēkam ir sava atbilstoša vieta, tāpēc izgaist viņa šaubas par sevi pašu un savas dzīves jēgu. Šīs šaubas radās no viņa atšķirtības un kavēšanās dzīvot; tiklīdz viņš spēj dzīvot – nevis piespiedu kārtā vai automātiski, bet spontāni – šaubas pazūd. Cilvēks sevi apzinās kā aktīvu un radošu individuālitāti un atzīst, ka “ir tikai viena dzīves jēga – pati dzīve” (*Fromm, 1965, 289*).

Laikam turpinot savu ritējumu, Fromma cilvēka problēma nav zaudējusi savu aktualitāti. Ir virkne dažādu un atšķirīgu nozaru profesionāļu, kas, raksturojot mūsdienu cilvēku un pamatojot savu viedokli ar zinātniskos pētījumus iegūtiem rezultātiem, atbilžu meklējumus turpina Fromma iesākto sarunu un aktualizē agrāk piedāvātos risinājumus.

Atkal un atkal tiek atzīts, ka:

“.. mēs kā cilvēki kļūstam aizvien vairāk izolēti un izmisuši, pārpludināti ar informāciju un vientuļi. Kas mēs esam? Un kur mēs nonāksim, ja apzināti nedomāsim par to, kā enerģija un informācija pārpludina mūsu dzīvi? Tagad vairāk nekā jebkad ir svarīgi skaidri saprast, kas ir cilvēka dzīves būtība, kas ir prāts, un iemācīties uzturēt mentālo veselību – zināt, kas ir būtisks, lai pašu prātu būtu palīgs, nevis ienaidnieks.” (*Sīgels, 2017, 29*)

Fromms uzsver un paskaidro, ka jebkuras mākslas praktizēšana prasa disciplīnu, koncentrēšanos, pacietību un ārkārtīgu ieinteresētību. Turklāt ir jāreķinās, ka tam ir jāvelta visa sava enerģija un laiks – sava dzīve.

Kā lai praktizē disciplīnu, uzmanību, pacietību...? Kā panākt, ka prakse netiek uztverta kā sāpīga procedūra? Jo arī Fromms atgādina, ka ir “svarīgi, lai disciplīna netiktu lietota kā likums, kas uzspiests no ārpuses, bet, lai tā kļūtu par cilvēka paša gribas izpausmi”. Tā, lai šī prakse pamazām kļūtu par patīkamu paradumu, “kuru pārtraucot jūs galā izjustu tās trūkumu” (*Fromms, 2003, 114*).

Runājot par koncentrēšanās spēju, Fromms norāda, ka lielākais izaicinājums ir iemācīties būt vienatnē pašam ar sevi, nevis censties izvairīties no citādi neizbēgamā nemiera un nervozitātes, mēģināt nodarbināt rokas, muti, prātu, acis daudzās laiku bezjēdzīgi aprijošās aktivitātēs, citiem vārdiem – bēgot no realitātes. “Būt koncentrētam nozīmē dzīvot absolūti tagadnē, šeit un tagad” (*Fromms, 2003, 117*). Turklāt koncentrēšanās spēja “ir tieši tas nosacījums, kas nepieciešams, lai

spētu mīlēt” (*Ibid.*, 115). Attiecībās ar sevi un citiem kā svarīga iezīme tiek izcelta objektivitāte – tātad spēja redzēt cilvēku un lietas tādas, kādas tās ir.

Fromma piedāvātie vingrinājumi (ne tikai koncentrēšanās spēju attīstīšanai) sasaucas ar apzinātības praksi. Fromms raksta par ķermeņa pozu, elpošanu (vienkāršu tās vērošanu), prakses regularitātes svarīgumu u. tml., turklāt šos vingrinājumus jāmēģina veikt, lai ko mēs darītu. Lai tas, ko mēs darām, būtu arī tas, kam pievēršam un veltām visu savu uzmanību. Tas pats ir sakāms par apzinātības praksi – “uzmanības pievēršanu īpašā veidā: ar nolūku, pašreizējā brīdī un bez vērtēšanas” (*Kabat-Zinn*, 1994).

Apzinātība – fokusētas uzmanības veids – ir iespēja ne tikai ielūkoties sevī, ne tikai ieraudzīt sevi no malas un tāpēc nepakļauties jau ierastiem izturēšanās režīmiem, atbrīvoties no iestrādātām emocionālajām reakcijām, bet arī iespēja sevi pārveidot, kļūstot par sevi.

“Apzinātība ir prāta kvalitāte, ko mēs visi laiku pa laikam piedzīvojam un izbaudām, taču to lielā mērā var pastiprināt ar praksi, un, kolīdz tā kļūst pieejama stipra, tā ved tieši uz uzmanīgu mieru un skaidrību, kas veido emocionālās inteliģences pamatu.” (Taņš, 2013, 20)

Vairumam cilvēku potenciāls attīstīt apzinātību ir iedzimts. Bet neironu ķēdēm, kas to nodrošina, ir nepieciešams regulārs treniņš.

Apzinātības praktizēšana pēc samērā īsa laika ļauj novērot pamanāmus rezultātus gan fiziskās veselības, gan psihiskajā jomā, gan arī darbā, attiecībās un dzīvē kopumā. To apliecina daudzi pētījumi. Jo vairāk šī prakse ietekmē un maina smadzeņu darbību, prātu un pašu cilvēku, jo vairāk iespēju mainīt pasauli.

Ja lūkojamies pēc zinātniskiem pierādījumiem par to, kādi ir un kādi nav apzinātības prakses faktiskie ieguvumi, ir apkopoti dati, kuri liecina, ka šīs pozitīvās īpašības ir iespējams izkopt mūsu būtības dziļumos un ka ikviens no mums var sākt šo iekšējo ceļojumu (*Goleman & Davidson*, 2017).

Daudzi no mums, iespējams, nespēj pielikt intensīvas pūles (disciplīnu, koncentrēšanos, pacietību un nenogurstošu ieinteresētību), kas nepieciešamas, lai ietu pa dziļo ceļu. Bet pētījumi liecina, ka tādas īpašības kā miers un līdzcietība ir apgūstamas prasmes, kuras mēs varam iemācīt saviem bērniem un uzlabot sevī. Jebkurš solis, ko speram šajā virzienā, ir pozitīvs piedāvājums mūsu dzīvei un pasaulei (*Goleman & Davidson*, 2017, 292). Varam teikt, ka apzinātība ir prāta trenēšana – uzmanības un labvēlīgas attieksmes praktizēšana.

Papildus patīkamajiem stāvokļiem, ko var veicināt apzinātības prakse, vērtīgākais ieguvums ir pārveidotas rakstura īpašības, kas atstāj būtisku un labvēlīgu iespaidu uz mūsu ikdienas dzīvi – attiecībām ar sevi un citiem. Šīs būtiskās un tik svarīgās izmaiņas ir pārsteidzoši atšķirīgu smadzeņu funkciju ārējas izpausmes rezultāts. “Katrs no mums var attīstīt neparasti spējīgu prātu, kas pirmām kārtām ir pilnīgi mierīgs, laimīgs un līdzjūtīgs” (Taņš, 2013, 2).

Ir autori, kas, vēloties brīdināt, vērš uzmanību uz sekām gadījumā, ja neiemācīsimies apzināties šos smadzeņu mehānismus. Instinktīvi reaģējot, mēs:

“.. atgriežamies pie primitīvas izturēšanās bez elastības un līdzietības. Mēs rīkojamies impulsīvi, zaudējam spēju līdzsvarot savas emocijas un aizmirstam par morāles normām. Šādas nevaldāmas *autopilota* reakcijas var piedzīvot gan indivīdi, tā arī cilvēku masas. Tā vietā, lai justu izpratni un līdzietību arī pret tiem, kuri mūs apdraud, apzinātības iztrūkuma gadījumā mūsu reakcija ir naidīga un neelastīga, bez morāles robežām. Ja to pieļausim, tas būs ceļš uz bojāeju.” (Sīgels, 2016, 297)

Nav iespējams cilvēku vienkārši raksturot kā labu vai ļaunu. Cilvēka aktivitātei piemīt iedzimts dzīvesspars, iekšējs spēks, kas veicina izaugsmi, attīstību un katrā indivīdā snaudošās potencialitātes piepildījumu dzīvē. Ja cilvēkam izdodas realizēt savu patību pilnībā un bez kompromisiem, zūd arī pamatcēlonis asociālām tieksmēm. Cilvēces vēsturē šāda brīvība vēl nekad nav tikusi īstenota, bet tā ir ideāls, uz ko tiekties (Fromm, 1965, 296).

Nobeigums

Ir svarīgi nonākt pie secinājuma, ka būtiskākais jebkuras prasmes vai iemaņas pilnveidošanā ir tikai un vienīgi prakse, kuru nevar izlasīt, noklausīties, noskatīties, kuru mums neviens nevar izstāstīt vai iedot. Ja vēlamies sasniegt iecerēto rezultātu, vienīgais ceļš ir regulāra un pacietīga prakse.

Fromms uzsver, ka spontāna aktivitāte ir veids, kuru izvēloties cilvēkam ir iespēja atrisināt vientulības un atšķirtības problēmu, vienlaikus saglabājot sava es veselumu un pilnību (Fromm, 1965, 287). Spontāna savas patības īstenošana ļauj cilvēkam piedzīvot vienotību ar pasauli, kas izpaužas vienotībā ar citiem cilvēkiem, ar dabu un arī sevi pašu. Savukārt mīlestība un darbs ir būtiska spontanitātes sastāvdaļa – nobriedusi mīlestība, kas tiecas uz vienotību, nezaudējot iesaistīto pušu individualitāti, un radošs darbs, kas nevis piešķir būšanai piespiedu un smagnējības sajūtu, bet darbs kā radošs process, kura gaitā tiek piedzīvota vienotība.

Einšteins kādā vēstulē ir rakstījis, ka:

“.. cilvēks ir liela veseluma – Universa – daļa, kas ir ierobežota laikā un telpā. Viņš pieredz savas domas, jūtas un sevi kā kaut ko, kas ir atdalīts no visa pārējā, – tie ir apziņas radīti maldi. Šie maldi ir sava veida cietums, kas ierobežo mūsu pasauli, reducējot to uz personīgām vēlmēm un pieķeršanos tuvākajiem cilvēkiem. Mūsu uzdevums ir atbrīvoties no šī cietuma, paplašināt mūsu līdzietības lauku, ietvert tajā visas dzīvās būtnes un dabu visā tās krāšņumā.

To neviens nevar sasniegt pilnīgi, bet cenšanās pēc tā mūs atbrīvo un rada iekšēju stabilitāti.” (Sīgels, 2017, 332)

Ja vien tas ir iespējams, kāpēc to nedarīt?

Kad spontāni, radoši un oriģināli piedzīvojam realitāti, atveram savu būtību šim vienīgajam mums pieejamajam brīdim – tagad –, sajūtam mūsu esības saistību ar visu dzīvo. Mēs esam šeit, lai savienotos.

THE CONCEPT OF MODERN HUMAN BEINGS IN THE VIEW OF ERICH FROMM: LOVE

Summary

The article discusses the concept of modern human from the perspective of philosophical anthropology based on Erich Fromm's humanistic psychology. It examines Fromm's view on human nature and its duality, paying attention to the solutions proposed by the author, which would also be useful for modern human on how to recognise, develop and experience productive character orientations, how to overcome separation and achieve unity.

Objects of love: brotherly, motherly, erotic, self-love, love of God have been examined within the article, and it draws attention to manifestations of pseudo-love. It also reveals similarity between Fromm's art (practice) of love and the practice of mindfulness.

The question of overcoming separation and achieving unity is essential for every person, regardless of era or culture. As Fromm admits, the answers can be different, they can take different forms; however, their number is not infinite. In order to escape, survive, endure reality, there are several solutions that can be implemented using escape mechanisms. Fromm, however, is convinced that an alternative, positive option is also possible. Our humanity depends on the ability to think about how to exist and survive in the dehumanised world. It depends on our ability to be present – “here and now”.

In free, spontaneous activity human beings realise themselves and thus bind themselves to the world, ceasing to be an isolated atom. The human and the world become part of one arranged whole. Free, spontaneous activity is an approach in which a person has the opportunity to solve the problem of loneliness and separation while maintaining the whole and completeness of “Ego”, spontaneous implementation of their Self reunites them with the world – other people, nature and themselves.

Love and work are an essential part of spontaneity. A person is aware of themselves as an active and creative individual and recognises that there is only one “meaning of life” – the act of living itself.

The main goal is not to conform or possess, but “to be” – one has to choose between authentic life and the appearance of it. To be focused on the existence means living in the present, in the “here and now”.

Literatūra

1. Apzinātības un miera prakse. (b. d.). *Kas ir apzinātība*. <https://aumprakse.lv/apzinatiba/>
2. Fromm, E. (1965). *Escape from freedom*. Discus/Avon Book.
3. Fromms, Ē. (2003). *Mīlestības māksla*. Jumava.
4. Harari, J. N. (2018). *Sapiensi. Cilvēces īsā vēsture*. Zoldnera izdevniecība.
5. Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *The science of meditation. How to change your brain, mind and body*. Penguin Life.
6. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
7. Rubenis, J. (2016). *Viņa un viņš. Mīlestība. Attiecības. Sekss*. Zvaigzne ABC.
8. Sīgels, D. (2016). *Apzinātība*. Jumava.
9. Sīgels, D. (2017). *Prāts*. Jumava.
10. Stabingis, A. J. (2020). *Apzinātības tēmas: 202X*. <https://aumprakse.lv/apzinatibas-temas-2020/>
11. Taņš, Č. M. (2013). *Meklē sevī. Negaidīts ceļš pretim panākumiem, laimei (un mieram visā pasaulē)*. K. Port.