

## SENI MENYINTAI

### Terjemahan oleh YAKSARA/Moh.Ya'kub Terhadap Resensi Armand F. Baker atas Karya Monumental Erich Fromm: *The Art of Loving*.

Saya rasa, salah satu buku yg terpenting pada abad ke 20 adalah *The Art of Loving*, karya Erich Fromm, seorang Psikoanalisis berkebangsaan Amerika. Tema buku ini tentang kebersamaan antar manusia, atau penyatuan, dan hubungannya dengan cinta. Kebanyakan organisasi keagamaan saat ini di Amerka menggunakan kata “persaudaraan”, “kebersamaan,” dan “cinta” lantaran ketiga kata itu berkaitan dengan konsep bahwa umat manusia merupakan bagian dari Totalitas ketuhanan yg sama. Gagasan ini juga terungkap pada pernyataan Paul di Ephesians, “Hanya ada satu tubuh, dan satu Roh..., satu Allah dan Bapa dari semua, Allah yang di atas semua dan oleh semua dan di dalam semua.” (Ephesians, IV, 4-6). Karena kesatuan hakiki inilah, selain kita juga harus mencintai Tuhan di atas segalanya, maka kita juga harus mencintai tetangga sebagaimana kita mencintai diri kita sendiri. Dalam *The Art of Loving* Erich Fromm memberikan solusi penting dan praktis cara mewujudkan gagasan besar tadi dalam kehidupan nyata.

Fromm memulainya dengan satu upaya menentukan **apa yg akan menjadi kebutuhan paling mendasar dari umat manusia**. Telah banyak pemikir-pemikir besar memberikan jawabannya secara beragam. Bagi Erich Fromm, kebutuhan yang paling mendasar dari umat manusia adalah penyatuan, atau kebersamaan agar bisa terbebas dari penjara kesunyian. Pengalaman keterasingan diri, kata Fromm, merupakan penyebab utama kecemasan dan keputus-asaan serta hilangnya suatu harapan.

Orang telah mencoba cara yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan akan **kebersamaan** ini. Akan tetapi, satu-satunya cara yang benar-benar berhasil adalah melalui **tindakan mencintai**. Fromm bilang, “Jawaban yg sebenarnya terletak pada pencapaian penyatuan masing-masing pribadi sebagai ihtiar yang maha besar dalam diri manusia. Ini merupakan hasrat yang paling hakiki. Ia merupakan kekuatan yang menjaga ras manusia tetap dalam kebersamaan...Tanpa cinta kemanusiaan tidak akan pernah ada”. Ini pesan yang sangat kuat. Jika kita memikirkannya secara sungguh-sungguh tentang pesan itu maka sebagian besar dari kita pasti akan mengakui kebenarannya. Kadang-kadang kita cenderung merenungkan banyak hal secara parsial, seperti peperangan, kebencian, keegoisan diri, dan ketamakan tanpa menyadari kekuatan hubungan yang mendasarinya. Faktanya adalah, kemanusiaan terus eksis di planit ini sungguhpun kekuatan penghancur secara terus menerus membelahnya. Ini merupakan suatu bukti bahwa kekuatan cinta dapat menyatukan ikatan penyatuan itu kembali.

Namun, ini hanyalah teori. Untuk mengetahui alasan mengapa ini benar dan mengapa ini tetap terjadi kita perlu mengkaji beberapa aspek prasktis dari cinta. Pertama, terkuak adanya fakta bahwa cinta memerlukan sesuatu dari kita. Bagi Fromm cinta adalah seni. Karena itu, cinta merupakan sesuatu yg dapat dipelajari. Cinta tidak hadir secara alamiah; Ia bukanlah sesuatu yang kita lakukan secara naluriah. Mencintai adalah keterampilan yang harus dipelajari dan dipraktekkan dlm kebiasaan sehari-hari secara aktif. Banyak diantara kita telah tertanam suatu ide bahwa kita memiliki hak untuk dicintai. Imbasnya, kita memiliki kecenderungan untuk selalu menunggu, secara pasif, hadirnya orang lain untuk mencintai kita, dan selanjutnya kita merasa diperlakukan tidak adil ketika tidak ada orang lain yang mau perduli atas diri kita. Kebalikan dari itu, agar cinta senantiasa hadir, seseorang harus aktif bertindak; seseorang harus menunjukkan cintanya. Kata Erich Fromm, cinta memerlukan ikhtiar lebih banyak dari pada sekedar kepasifan kita. Oleh karena itu, implikasinya adalah bahwa, jika kita berharap untuk menerima cinta, maka kita sendiri harus terlebih dahulu memberikan cinta. Cinta bukanlah “Jalan satu arah”.

Dan hal itu membawa kita pada aspek praktis cinta yang kedua, yakni karena cinta itu aktif dan bukan pasif, maka cinta itu sejatinya memberi. Sampai pada titik ini cinta acapkali dipahami secara keliru. Banyak orang menafsirkan hal ini dengan memaknai cinta sebagai "berserah diri", yaitu pengorbanan suci, atau keadaan yg terlepas dari sesuatu. Mereka acapkali juga merasa bahwa cinta merampas kebebasannya sebagai individu. Fromm mengatakan bahwa pemahaman seperti itu tidak benar, paling tidak untuk dua alasan:

Pertama, cinta tidak terbatas memberi dalam bentuk materi. Aspek yang paling penting dari memberi adalah kita memberikan diri kita sendiri, kehidupan kita, kesenangan kita, penderitaan kita, minat kita, pengetahuan kita, pengertian kita, dan keperdulian kita. Lalu, yg kedua, memberikan diri kita sendiri dalam mencintai, sebagaimana orang takutkan, bukan berarti mengorbankan kebebasan kita sebagai individu. Hal ini terungkap di dalam agama Kristen dan Budha secara paradok: agar dapat menggapai Diri, kita perlu kehilangan Diri. Apa yang mesti kita hilangkan adalah, keegoisan diri, yakni segala sesuatu yang hanya berpusat pada diri sendiri. Kita harus menghilangkan ego kita agar bisa menggapai jiwa kita. Dan bagi siapa saja yang masih mencemaskan kebebasan diri sendiri, Fromm menekankan bahwa memberikan diri kita sendiri dalam mencintai nyata-nyata dapat meningkatkan kebebasan kita untuk memberi. Mencintai adalah memberi. Hal ini memperkaya si pemberi karena mencintai dapat menambah kesadarannya untuk menjadi individu bebas dan aktif yang senantiasa memiliki sesuatu yang bernilai untuk diberikan kepada orang lain. Cinta adalah aktif, cinta itu memberi, dan cinta itu menghasilkan penyatuan yg memperkuat kesejatan individualitas kita.

Selain aspek-aspek cinta yg sifatnya mendasar ini, Fromm juga membahas elemen cinta lainnya, yakni keperdulian, tanggung jawab, rasa hormat, dan pengetahuan. Keperdulian merupakan perhatian aktif untuk kehidupan dan pertumbuhan orang yang kita cintai. Tanggung jawab merupakan upaya untuk merespon kebutuhan orang lain, yakni kesadaran akan keterbukaan atas orang yang kita cintai. Rasa hormat berarti kita menghargai orang lain sebagai seorang individu, yang kita terima dia sebagaimana adanya dan tidak mengubahnya atau tidak menjadikan dia sebagai obyek bagi kebutuhan kita sendiri. Pengetahuan berarti kita harus memahami orang lain, baik pada tataran rasional, intuitif, maupun pada tataran emosional.

Elemen cinta yang terakhir adalah kepercayaan. Saya ingin membahasnya di sini secara singkat. Untuk memberikan diri kita kepada orang lain, kita harus memiliki kepercayaan kepada orang itu. Mencintai berarti membuka diri kita sendiri, dan dengan terbuka berarti kita memiliki kepekaan. Sebagian dari kita ragu-ragu melakukan ini karena dulunya kita memiliki pengalaman tersakiti atau dikecewakan. Namun, tanpa adanya kesadaran keterbukaan ini, yang dilandasi kepercayaan, maka tidak ada cinta. Oleh karena itu, cinta merupakan tindakan kepercayaan, dan siapapun yang memiliki sedikit kepercayaan maka dia juga memiliki sedikit cinta.

Setelah berbicara berbagai aspek cinta—memberi, peduli, tanggung jawab, rasa hormat, pengetahuan, dan kepercayaan—Fromm melanjutkan bahasannya pada jenis-jenis cinta yang berbeda, yakni: cinta saudara, cinta ibu, cinta ayah, cinta diri, dan cinta erotis. Ketika dia mengawali bahasannya mengenai cinta yang sifatnya persaudaraan, Fromm melontarkan pernyataan yang agak mengejutkan. Dia mengatakan, jika kita tidak mencintai semua orang maka kita sesungguhnya tidak mencintai siapapun. Tentu saja hal ini merupakan bagian dari 10 perintah Tuhan yg sulit dilaksanakan, yakni sejatinya kita tidak hanya mencintai orang yang mencintai kita, namun juga kita harus mencintai musuh-musuh kita. Cinta sejati bertumpu pada satu sikap, yakni cara berfikir atau cara merasakan, yang ditujukan kepada seluruh semesta dan segala isinya. Hanya orang yang kapasitas kepribadiannya telah berkembang matanglah yang memiliki kapasitas untuk mencintai sesamanya dengan kerendahan hati secara total tanpa pamrih. Jika seseorang bilang, dia mencintai hanya pada satu orang, atau sekelompok orang, dan acuh tak acuh dengan yang lainnya, maka ini bukanlah cinta sejati. Inilah yang disebut keegoisan diri, atau apa yang Fromm sendiri sebut dengan "Egotisme untuk Duo". Agar dapat mencintati dengan sebenar-benarnya mencintai, dan bukan dalam bentuknya yang egoistis, maka cinta harus senantiasa dalam keterbukaan, yakni cinta yang tak mementingkan diri sendiri, suatu cinta dalam wujud persaudaraan, yang merupakan sikap dasar yang mendasari semua jenis cinta yang lainnya.

Selain itu, saya ingin mengatakan bahwa mencintai seorang musuh bukan berarti mencintai seluruh tindakannya yang tak terpuji. Tapi kita harus bisa memisahkan manusia dan perbuatannya. Orang itu bisa jadi melakukan tindakan yang dirasakan salah olehmu, sehingga jikalau kamu mau menyalahkannya ya menyalahkan tindakannya bukan orangnya. Dengan cara inilah kita dapat mencela tindakan seseorang tanpa kita perlu

menunjukkan sikap tidak mencintai atas pribadi orang tersebut. Tentu saja hal ini tidaklah mudah dilakukan, namun bukan berarti hal itu tidak bisa dilakukan. Memang, membenci atau acuh tak acuh itu jauh lebih mudah dilakukan karena tidak memerlukan daya-upaya untuk bisa melakukannya. Sebaliknya, mencintai itu senantiasa memerlukan daya-upaya untuk mewujudkannya.

Marilah kita lihat tipe cinta lainnya. Salah satu tipe cinta yang paling kita kenal adalah cinta ibu, yakni cinta tanpa syarat dan melekat begitu kuatnya. Ibu mencintai anaknya tanpa peduli apakah sang anak mencintainya ataupun tidak. Alasannya sederhana. Dia adalah anaknya. Sebaliknya, cinta ayah selalu dengan syarat. Artinya, cinta ayah tidak selalu hadir di sana. Ia selalu bertumpu pada perangai anak, apakah anaknya patuh atau bisa memenuhi harapan sang ayah. Selain itu, Fromm menunjukkan bahwa di dalam diri kita terdapat perpaduan watak maskulin dan feminim, dimana masing-masing orang juga memiliki kemampuan untuk mengungkapkan sisi cinta ibu dan cinta ayah secara bersamaan. Kenyataannya, cinta yang matang merupakan hasil dari kemampuan memadukan keseimbangan kedua tipe cinta yang berbeda itu. Ketika keseimbangan cinta ayah dan cinta ibu itu hilang atau yang satu terlampaui dominan dari yang lainnya maka efek negatifnya akan hadir. Cinta ibu, misalnya, jika terlalu kuat, maka cenderung menjadi posesif dan membatasi perkembangan anak karena menjadikan diri anak terlalu tergantung kepada ibu. Sebaliknya, cinta ayah, ketika mejelma terlalu besar, ia menjadi keras dan memaksa atau otoriter. Oleh karena itu, adalah penting bagi setiap orang untuk belajar mencapai keseimbangan antara dua bentuk cinta itu. Sebagaimana Fromm utarakan bahwa dalam keseimbangan ini menjadikan satu-satunya dasar bagi kematangan cinta, tidak hanya terjadi pada diri anak-anak, namun juga terjadi pada semuanya.

Setelah berbicara cinta ibu dan cinta ayah dari sudut pandang anak, Fromm mengatakan bahwa anak pada awalnya mencintai dengan harapan utamanya untuk dicintai. Dia memandang dirinya sebagai obyek cinta ibu yang tanpa syarat. Pada periode awal perkembangan anak, kebutuhan ini, bagi cinta ibu yang tanpa syarat, menjadi cukup jelas bahwa sifat dasar itu telah membekali diri anak untuk melindungi dirinya. Walaupun hal itu baik bagi diri anak, namun cinta yg terpusat yang hanya didasarkan pada suatu kebutuhan, justeru tidak baik bagi proses pendewasaan.. Sangat disayangkan, sebagian orang tidak pernah tumbuh menjadi dewasa, suatu bentuk cinta yang tidak matang yang hanya berharap untuk menerima, bukannya memberi. Secara singkat, Fromm mengatakan bahwa orang yang tidak matang bilang, "Saya mencintaimu karena saya membutuhkanmu", sebaliknya orang yang matang akan bilang, "Saya membutuhkanmu karena saya mencintaimu." Orang yang tidak matang dalam mencintai selalu menempatkan kebutuhannya terlebih dahulu, sebaliknya orang yang matang dalam mencintai justeru menempatkan cinta pada tempat yang lebih penting dari kebutuhannya.

Tipe cinta penting lainnya adalah *cinta diri*. Adalah terlihat aneh berbicara tentang cinta diri, karena ia hadir kontradiksi dengan apa yang sudah disampaikan sebelumnya, yakni cinta terbuka untuk semua. Akan tetapi, Fromm justeru menunjukkan bahwa bukanlah ini masalahnya. Alasannya, pertama, kita harus membedakan antara cinta diri dengan keegoisan diri. Keegoisan diri adalah satu bentuk egotisme yang tidak ada hubungannya dengan cinta. Bagi Fromm, orang yang mementingkan diri sendiri atau egois sebenarnya tidak mencintai dirinya sendiri sebab keegoisan diri memisahkan dirinya dari orang lain dan membuat dirinya menderita kesunyian dan kesendirian. Sebaliknya, seseorang yang di dalam dirinya penuh cinta lantaran mencintai semua orang berarti juga mencintai dirinya sendiri. Jika saya mencintai sesama sebagai sesuatu yang baik maka mencintai diri saya sendiri seharusnya juga menjadi hal yang baik. Gagasan semacam inilah yang terungkap di dalam Bible, "Cintailah sesama sebagaimana mencintai diri sendiri". Ungkapan ini berimplikasi pada, cinta untuk diri sendiri tidak dapat dipisahkan dengan cinta pada orang lain.

Sejauh ini orang bahkan mengatakan bahwa jika saya tidak dapat mencintai diri saya sendiri terlebih dahulu, maka saya tidak akan mampu mencintai orang lain. Jika saya tidak mencintai diri saya sendiri, yakni: jika saya tidak memiliki keyakinan dengan diri saya sendiri sebagai seseorang yang berharga untuk dicintai, maka saya akan selalu merasa gelisah dan terus akan menggantungkan hubungan saya dengan orang lain. Hal ini berakibat pada pola hubungan yang tidak matang, yang hanya didasarkan pada satu kebutuhan, yakni kebutuhan untuk mendapatkan perlindungan dari kegelisahan saya sekalipun hal itu, tanpa disadarinya, akan menghancurkan kemampuan saya untuk membuka diri saya sendiri di dalam hal mencintai.

Fromm merasa, dan saya pikir kita sependapat, bahwa cinta erotis, atau cinta fisik seringkali dipahami secara sangat keliru. Orang acapkali melakukan kekeliruan pemikiran bahwa, karena mereka tertarik secara fisik dengan orang lain, maka mereka juga merasa telah jatuh cinta dengan orang itu. Akan tetapi, jika hubungannya hanya terbatas pada fisik, maka hubungan itu tidak akan pernah memuaskan kebutuhan dasar berupa kebutuhan akan **kebersamaan**, melainkan hanyalah perasaan sementara saja. Kenyataannya, jika hubungannya hanya fisik, maka hubungan itu dapat membuat orang merasa semakin jauh terlepas ikatannya dari sebelumnya. Hal itu benar-benar membuat mereka tidak suka, atau bahkan saling membenci satu sama lainnya karena pola hubungan semacam itu hanya menekankan sisi-sisi dasar kesendiriannya. Sebaliknya, jika cinta fisik dibarengi dengan adanya satu sikap saling mencintai, bahkan jika itu berupa cinta yang sifatnya cinta persaudaraan, maka hubungan semacam itu dapat membentuk pola cinta yang matang. Dan dengan cara inilah hubungan itu dapat juga menjadi sarana untuk menggapai penyatuan yang lebih erat ketimbang hanya sekadar pola hubungan yang sifatnya sementara itu.

Pada bahasan terakhir ini saya ingin menjelaskan pentingnya cinta pada masyarakat kita saat ini. Fromm merasa, dan saya setuju, bahwa posisi cinta pada masyarakat kita saat ini sangatlah memprihatinkan. Dia benar-benar merasa bahwa prinsip dasar yang dijadikan tumpuan masyarakat kita acapkali tidak sejalan dengan prinsip cinta. Pada masyarakat modern, sistem perdagangan bebas selalu didasarkan pada suatu gagasan persaingan, yakni gagasan untuk menang dengan cara mengalahkan orang lain. Nilai-nilai yang bersifat materi terlalu diberikan penekanan sehingga mengorbankan nilai-nilai yang sifatnya spiritual. Bagi Fromm, masih mungkin mengedepankan cinta pada situasi dunia semacam ini, kendatipun sulit dilakukan, dan cepat ataupun lambat, perubahan radikal haruslah tetap dilakukan agar cinta terus eksis.

Tanggapan husus atas pandangan semacam ini adalah akan menjadi fatalistik dan menjadi ungkapan, "Saya tidak dapat mengubah dunia, kalau begitu, kenapa saya harus mencobanya?". Bisa jadi itu benar. Namun, upaya apapun untuk mengubah keadaan masyarakat harus dimulai dari masing-masing individu. Dan jika setiap individu benar-benar melakukannya, maka perubahan dapat terjadi dan benar-benar terjadi. Adalah sama pastinya bahwa, benci menghasilkan benci dan cinta dapat menghasilkan lebih banyak cinta. Dengan begitu, sekali lagi, ikhtiar untuk selalu mencintai haruslah tetap tertanam di dalam pikiran. Cinta itu aktif, cinta itu memberi, cinta itu membuka diri. Cinta menuntut bahwa kita harus melepaskan keangkuhan diri kita agar cinta dapat memperkaya kesejatan diri kita. Cinta tidaklah didasarkan pada kebutuhan yang mementingkan diri sendiri melainkan pada pengakuan bahwa kita semua merupakan bagian dari energi ketuhanan yang membentuk semesta ini.