

The Art of Loving: Jawaban atas Kegelisahan Tentang Cinta

Judul buku	: <i>The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta</i>
Nama pengarang buku	: Erich Fromm
Penerbit	: PT Gramedia Pustaka Utama
Penerjemah	: Andri Kristiawan
Tahun terbit	: 2005 (cetakan pertama), 2020 (edisi digital)
Jumlah halaman	: x + 177 halaman

Andai semua orang mahir mencintai, mungkin seisi dunia akan terasa damai. Kenyataannya tak sedikit sepasang kekasih yang awalnya saling mencintai lalu suatu saat saling membenci. Di sisi lain, banyak anak-anak tidak mendapat ‘cinta tak bersyarat’ dari ibunya. Yang lebih mengkhawatirkan, berbagai kasus depresi menyiratkan bahwa tidak semua orang mampu mencintai diri sendiri. Sebenarnya, apa itu cinta? Mengapa begitu banyak persoalan tentang cinta?

Kegelisahan saya tentang cinta cukup terobati setelah bertemu dengan buku bertajuk *The Art of Loving*, atau Seni Mencintai dalam Bahasa Indonesia. Dalam karyanya yang fenomenal ini, Erich Fromm berargumen bahwa cinta adalah seni, sehingga ada teori dan praktik yang perlu dikuasai. Karena itu saya jadi mengerti, persoalan-persoalan cinta terjadi akibat tidak memahami keduanya.

Cinta dalam Teori dan Tindakan

Kata ‘penyatuan’ atau ‘peleburan’ kerap disebutkan di buku ini. Pada dasarnya, cinta menimbulkan hasrat untuk melebur dengan individu lain. Hasrat yang menjadi kekuatan untuk menjaga ras manusia, klan, keluarga, atau masyarakat agar selalu bersama. Tanpa cinta, kemanusiaan tidak akan ada (hlm. 23).

Walau kita semua memiliki hasrat yang sama, kemampuan setiap orang dalam mencintai tentu berbeda-beda. Kemampuan seseorang dalam mencintai tergantung pada bagaimana orang

tua mencintainya. Idealnya, dicintai oleh ibu merupakan pengalaman pasif dan tidak bersyarat, sehingga tidak ada yang harus dilakukan untuk mendapatkannya. Beda halnya dengan cinta ayah, perlu usaha dan kepatuhan untuk memperjuangkannya. Pribadi yang dewasa mampu mencintai dengan nurani ibu dan ayah. Jika hanya memakai nurani ayah, seseorang akan cenderung menjadi kejam dan tidak manusiawi. Jika hanya memakai nurani ibu, seseorang akan sulit berkembang karena kurang bisa mempertimbangkan sesuatu (hlm. 56).

Seseorang yang penuh cinta akan terjalin dengan dunia secara keseluruhan. Sebab itu, ada banyak jenis cinta, yaitu cinta sesama, cinta erotis, cinta diri, dan cinta Tuhan. Jika seseorang hanya mencintai satu orang atau objek lalu acuh tak acuh dengan yang lain, itu bukanlah cinta, melainkan egoisme untuk membentuk hubungan transaksional (hlm. 58-59).

Itulah teori cinta secara singkat. Sebenarnya cukup sederhana untuk dipahami, tetapi sayangnya kapitalisme yang membuatnya rumit. Ketatnya rutinitas kerja seolah-olah sengaja membuat kita tidak menyadari kesendirian. Manusia modern seperti dipaksa untuk mengabaikan hasrat manusiawinya yang paling mendasar, yaitu kerinduan untuk menyatu dengan individu lain, bahkan dengan Tuhan. Tanpa disadari kita mencari jalan pintas untuk mengatasi kesendirian, seperti kecanduan terhadap suara dan tontonan yang disuguhkan oleh industri hiburan, serta kepuasan sesaat dengan membeli barang-barang baru (hlm. 111).

Untuk lepas dari kesenangan yang semu, bagaimana seharusnya mempraktikkan seni mencintai? Kiranya sama saja seperti menguasai seni yang lain. Kuncinya adalah menerapkan kedisiplinan, konsentrasi, dan kesabaran. Ketiga hal tersebut juga harus didukung keyakinan. Yakin pada diri sendiri terlebih dahulu untuk meyakini orang lain. Yakin bahwa dirinya akan tetap sama kini dan nanti, akan merasa dan bertindak sesuai harapannya saat ini (hlm. 158).

Pada intinya, memahami cinta secara teoritis menjadi langkah awal yang baik. Yang lebih penting adalah bagaimana kita menggunakan teori tersebut dalam bertindak, seperti yang ditegaskan pada kutipan Fromm, “Cinta adalah suatu tindakan, bukan suatu kekuatan pasif; cinta berarti 'bertahan di dalam' (*standing in*), bukan 'jatuh' (*falling for*).”

Pemikiran Mendalam Berbalut Sampul Sederhana

Buku bersampul biru *aqua* ini memang terkesan kurang menarik secara visual. Ya, tidak ada ilustrasi tentang cinta sama sekali. Hanya ada judul, nama penulis, sinopsis, nama penerbit,

dan harga buku yang terpampang jelas menggunakan tipografi *sans-serif*. Meski terlihat sederhana, informasi pada sampul cukup mewakili tema 'cinta' yang dibahas pada karya ini.

Hal menggugah baru akan terasa ketika menyelami isi pemikiran Fromm halaman demi halaman. Ia menyampaikan kekeliruan manusia tentang cinta, lalu menjelaskan bagaimana seharusnya cinta itu dipahami secara ideal. Menurut saya, gagasannya tentang cinta sangat filosofis. Sudut pandang keilmuannya di bidang psikoanalisis turut berkontribusi dalam karya ini. Tak hanya itu, pembahasan karya Fromm semakin kaya karena ia menambahkan pemikiran dari filsuf, seperti Jalaludin Rumi dan Spinoza.

Buku ini semakin lengkap dengan pembahasan persoalan-persoalan cinta akibat kapitalisme. Sedikit disayangkan karena lebih condong membahas fenomena di belahan bumi barat. Walau demikian, nilai-nilai yang dibahas di buku ini sangat relevan untuk diterapkan dimana pun saat ini juga kedepannya.

Saya membutuhkan waktu kurang lebih dua belas hari untuk menyelesaikan buku ini. Cukup lama untuk buku yang tidak terlalu tebal. Saya perlu membaca beberapa paragraf berulang kali lantaran terjemahannya agak rumit untuk dipahami. Namun, saya tidak keberatan untuk membaca tulisan ini berkali-kali karena akhirnya saya menemukan jawaban atas kegelisahan saya tentang cinta.

Gambaran Ideal Tentang Cinta yang Harus Dipahami Semua Orang

Rating 8/10 untuk The Art of Loving. Walau Fromm tidak memberi solusi praktis untuk masalah percintaan, gagasannya berhasil membuat saya memahami gambaran ideal tentang cinta.

Bagi siapapun yang memiliki kegelisahan seperti saya, buku ini sangat direkomendasikan untuk menyelami buah pikiran Fromm secara utuh tentang cinta. Akan lebih mudah memahaminya jika sudah terbiasa membaca nonfiksi terjemahan.

Anak Agung Indira Yufanda Hersalita