

Emocije i shvaćanje sreće

Načinović, Ana Pia

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:305731>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-20**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci

Filozofski fakultet

Rijeka

Ana Pia Načinović

Emocije i shvaćanje sreće

ZAVRŠNI RAD

Rijeka, 2019.

Sveučilište u Rijeci

Filozofski fakultet

Odsjek za filozofiju

Ana Pia Načinović

Matični broj: 00090756385

Emocije i shvaćanje sreće

ZAVRŠNI RAD

Mentor: doc. dr. sc. Iris Vidmar Jovanović

Preddiplomski studij: dvopredmetni studij Filozofije i Talijanskog jezika i književnosti

Rijeka,
rujan, 2019.

Sadržaj

1. Sažetak.....	1
2. Emocije	2
3. Sreća	5
3.1. Povijest rasprave	6
3.1.1. Aristotel: Nikomahova Etika.....	6
3.1.2. Epikur: Pismo Menekeju	9
3.1.3. Seneka: O sretnom životu	11
3.2. Suvremena stajališta	14
3.2.1. Moralnost, nemoralnost i sreća.....	14
3.2.2. Sreća i uspjeh.....	17
3.2.3. Perspektiva 1. lica.....	17
4. Zaključak	19
5. Literatura	20

1. Sažetak

Tema ovoga rada su emocije i shvaćanje sreće. Za pisanje rada koristila sam se literaturom starogrčkih filozofa za povijesni dio rada; *Nikomahovu Etiku* od Aristotela, Epikurovo *Pismo Menekeju* i *O sretnom životu* od Senece, dok sam za pisanje suvremenih stajališta o emocijama i sreći koristila knjige *The subtlety of emotions* autora Aarona Ben-Ze'eva, *Thinking about Feeling* od Roberta Solomona i *Happiness and goodness* od Stevena M. Cahna i Christine Vitrano, te popratne, sekundarne literature.

U prvom dijelu rada objasniti ću kompleksnost emocija gdje ćemo shvatiti koliko su one zapravo složeni fenomeni koje je teže opisati nego što to na prvu izgleda, te kako i na koje ih sve načine možemo analizirati. Dati ću uvid u razne teorije emocija te ću objasniti sličnosti i razlike koje takve teorije sadrže. Glavni dio rada biti će sreća i njeno shvaćanje kroz povijest filozofije s Aristotelom, Epikurom i Senece sve do suvremenih filozofa poput Cahna, Vitrano i Tiberius.

Priložiti ću razna shvaćanja samog pojma sreće i njene vrijednosti, te nužne i dovoljne uvjete za sretan i dobar život. Cilj ovog završnog rada je napraviti kratki osvrt na temu sreće kao jednu od zanemarenih filozofskih tema, dati uvid u sličnosti i razlike različitih autora i stajališta, te pokazati koje se osnovne ideje kriju iza postizanja sreće odnosno što je to potrebno za sretan život.

(ključne riječi: emocije, sreća, blagostanje, sretan život, dobar život)

2. Emocije

Teško je zamisliti život koji nije uključen u emocije, one su dio naše svakodnevnice i nalaze se u svakom aspektu našeg života. Opisati emocije jako je kompleksan zadatak. Smatramo da je lako prepoznati emocije kada ih uvidimo, ali ih je zapravo teško definirati jer su ovisne o kontekstu i drugim faktorima, a samo jezično korištenje emocionalnih termina je zbunjujuće i nejasno. Koristimo riječ 'emocija' u različitim konotacijama, a značenje emocionalnih termina varira od zemlje do zemlje. Jezična raznolikost i teško definiranje emocija čini težim identifikaciju i razumijevanje emocionalne fenomene. Na primjer, puno zemalja ne razlikuje termine 'ljubomora' i 'zavist'.

Emocije su kompleksni fenomeni koje možemo opisati na biološkim, fiziološkim, psihološkim, sociološkim i filozofskim razinama. Na fiziološkoj razini emocija se objašnjava putem neurotransmitera te autonomnih i somatičkih aktivnosti živčanog sustava, uključuje promjene koje su povezane s tokom adrenalina, krvnim tlakom, cirkulacijom krvi, otkucajima srca, disanjem, tenzijama u mišićima, tjelesnom temperaturom i obojenjem lica. Na psihološkoj se razini emocija sastoji od osjećaja, kognicije, evaluacije i motivacije. Na filozofskoj razini možemo raspravljati o racionalnosti samih emocija i povezati ih s moralom.¹

Sama karakterizacija termina 'emocije' je sporna i nejasna i predlažu se mnoge analize emocija. Postoje razne vrste podijele emocija, možemo ih dijeliti na pozitivne ili negativne, po usmjerenosti, intencionalnosti, intenzitetu, vremenu trajanja, raznoraznim aspektima poput bioloških, psiholoških, socioloških, evolucijskih ili kognitivnih, te mnogih drugih podjela, ovisno o literaturi na koju referiramo.

Tako će se kod sociološkog aspekta emocija smatrati da su one proizvod društva te da su podložne kulturološkim vrijednostima. Zastupnici ovakvih stajališta kao dokaz tome uzeti će da nemaju sve kulture iste emocije, postoje razlike između istočnog i zapadnjačkog svijeta te nekih plemena.

Poznati evolucijski aspekt kojeg Darwin zagovara u svojoj knjizi *Izražavanje emocija kod ljudi i životinja* bazira se na povezanosti ljudi i životinja i njihovim zajedničkim emocionalnim izrazima: radost, ljutnja, strah, tuga, iznenađenje i gađenje izražavaju se na skoro isti način kod ljudi i životinja. Mnogi se suvremeni psiholozi slažu s činjenicom da postoje univerzalne emocije koje imaju univerzalne facijalne izraze. Darwin je smatrao kako emocije

¹ Aaron Ben-Ze'ev, *The subtlety of emotions*, Cambridge: The MIT Press, 2001. Str. 10.

imaju evolucijsku povijest te njegovo stajalište sadrži tri ključna načela; prvo je načelo korisnosti koje nam pokazuje da su kroz evoluciju opstala ona ponašanja koja su se pokazala korisnima (gađenje nas je štitilo od otrovne hrane); drugo je načelo anti-teze koje nam govori da nas neka ponašanja vode prema onome što je suprotno od onoga što nam šteti; i treće, načelo o nemogućnosti samokontrole kojim se objašnjava nemogućnost kontroliranja emocija na tjelesnoj razini.²

Robert C. Solomon u knjizi *Thinking about Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions* daje uvid u dvije glavne teorije emocija; teorija osjećaja i kognitivna teorija. Teorija osjećaja (poznata i kao James-Lange teorija) tvrdi da je emocija fiziološka promjena izazvana vanjskim događajem. Koju god emociju osjećali ona će se manifestirati kroz tjelesne promjene, stoga je emocija percipiranje stanja u kojem se nalazimo odnosno kojeg osjećamo. Dakle, kako bi osjetili određenu emociju najprije trebamo osjetiti tjelesne promjene. Kada bi nekako mogli maknuti promjene koje emocije uzrokuju tijelu (protok adrenalina, ubrzano kucanje srca), ono što bi nam ostalo ne bi bila emocija već neutralno stanje intelektualne percepcije.³ Ovakvo stajalište emocije odvaja od razuma i kognitivnih misli te ih svrstava samo pod 'tijelo', radi čega je i kritizirana. Teorija osjećaja pojednostavljuje emocije i zanemaruje intencionalnost samih emocija; da imaju objekt na koji su usmjerene te da nam taj objekt ima određenu važnost. Drugi razlog zbog kojeg Solomon odbacuje ovu teoriju je taj da različite emocije mogu izazvati istu tjelesnu promjenu, odnosno da ne postoji fiziološka razlika kod nekih emocija poput ljutnje i straha ili sreće i ushićenosti.

Kognitivna teorija, za razliku od teorije osjećaja, stavlja naglasak na osvješćivanje emocije i na njenu intencionalnost. Ovo stajalište zauzimali su stoici, Descartes, Spinoza ali i suvremeni filozofi poput Roberta Solomona. Kognitivna teorija tvrdi da su emocije dio kognitivnih misli; one u sebi sadrže vjerovanja, misli i sudove. Na primjer, emocija straha u sebi sadrži sud da je objekt ili situacija koja me straši za mene opasnost.

Aaron Ben-ze'ev u svojoj knjizi *The subtlety of emotions* tvrdi da tipičnu emociju karakteriziraju nestabilnost, jak intenzitet, djelomična perspektiva i relevantna kratkoća. Ovi faktori karakteristični su za 'jake' ili 'prave' emocije i treba ih se razlikovati od raspoloženje,

² Beatrice de Gelder, *Emotions and the body*, New York: Oxford University Press, 2016. Str. 57.

³ Robert Solomon, *Thinking about Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions*, New York: Oxford University Press, 2008. Str. 85.

osjećaja i karakterističnih poremećaja osobnosti poput depresije i drugih.⁴ Emocije traju tek nekoliko minuta ili sati, raspoloženja traju duže i slabijeg su intenziteta, dok poremećaji osobnosti mogu potrajati i cijeli život. Ključni dio emocija su pojave komponente intencionalnosti (mentalnog stanja, evaluacije i motivacije) i komponente osjeta (fiziološkog). S druge strane, osjećaji u sebi sadrže samo intencionalnost, a raspoloženja i poremećaji osobnosti samo osjećajnu komponenta.⁵

Emocije se obično pojavljuju kada doživimo određenu vrstu nama bitne promjene, pozitivne ili negativne. Nešto što je neuobičajeno i izvanredno doživljavamo kao bitno i moramo reagirati na takav događaj. Emocije se pojavljuju kada nam se desi nešto novo, kada dođe do promjene koja rađa emociju. Prema tome, gubitak zadovoljstva ne vodi do neutralnog stanja već jada i nesreće; a gubitak nesreće ne vodi do neutralnog stanja, već sreće. Za razliku od emocionalnih ljudi, ravnodušni ljudi ne reagiraju na promjene i njihov život karakteriziramo kao izdržljiv, konstantan i bez varijacija. Dok se život emocionalnih ljudi opisuje kao iznenadan i promjenjiv.

Ben-Ze'ev stavlja naglasak na promjene u životu te tvrdi da su ljudi sretni kada se suočavaju sa promjenama. Dosada u braku ili uzbuđenost ljubavnih afera mogu biti objašnjene odsutnosti odnosno prisutnosti promjene. Odsustvom promjene možemo objasniti nezadovoljstvo bogatih ljudi; posjeduju sve što pozele ali nisu sretni jer su se navikli na sve što mogu imati, a samo ih promjena čini sretnima.⁶ Promjena nam donosi više informacija nego ponavljanje te je stoga uzbuđivija. Ponavljanje smanjuje uzbuđenost te može imati efekt sigurnosti i opuštanja, ali ne zahtjeva nove aktivnosti što rezultira odsustvom svijesti. Bez dovoljno raznolikosti naš se sustav za užitek počinje gasiti a s njime nam i svijest opada. Kada se suočavamo s promjenama, osim emocija aktivirana je i svijest.

Razlika promjene povezane sa svijesti i one s emocijama leži u tome da su emocionalne promjene izrazito osobnog značaja. Da bi promjena izazvala emociju moramo joj pridati osobnu važnost, mora biti važna za nas ili za nekoga u relaciji s nama. Dakle, promjena koja je relevantna za postizanje emocije je ona kojoj smo mi osobno dali značaj.

Beatrice de Gelder u knjizi *Emotions and the body* ukazuje na tri glavna elementa koja zajedno ili odvojeno, referiraju na sve što nas asocira s emocijama i oko kojih će se većina

⁴ Aaron Ben-Ze'ev, *The subtlety of emotions*, Cambridge: The MIT Press, 2001. Str. 32.

⁵ Ibid, str. 115.

⁶ Ibid, str. 14.

filozofa i psihologa složiti; prvo, emocije se odnose na određeni događaji koji se desio u našoj okolini ili u nama samima; zatim, emocije imaju učinke na um, razum i tijelo onoga koji ih proživljava; treće, emocije se referiraju na događaj koji nam je značajan.⁷

Kao što smo već spomenuli, emocije se pokreću unutarnjim ili vanjskim događajima što znači da su povezane s mentalnim stanjima vjerovanja i želja, te da su povezane sa tijelom na fiziološkoj, fizičkoj i kemijskoj razini. Emocije su povezane s našim ponašanjem i djelovanjem na način da potiču ponašanja koja su odraz naše osobne motivacije i ponašanja koja se mogu mijenjati ovisno o našim ciljevima.

3. Sreća

Ideja da je sreća bitna za ljude i njihova iskustva potiče još iz davnina, jedna je od glavnih osobnih pitanja koje čovjek mora riješiti. Koja je priroda sreće, njen izvor i njena vrijednost pitali su se mnogi filozofi još iz Antičke Grčke sve do danas. Ponajviše se pojavljivala u moralnoj filozofiji te se povijest etike može smatrati glavnim izvorom prvih rasprava o sreći, koje se kasnije razvijaju u suvremene rasprave o korisnosti same sreće, o blagostanju i dobrobiti.

Što je zapravo sreća, je li nužna za naš život i je li dovoljna? Ovisi li sreća o našem stanju uma ili o okolnostima? Pojam sreće pojavljuje se u svim kulturama, mnogi jezici čine razliku u kratkotrajnoj sreći (kao *radost* i *užitak*) i u dugotrajnoj sreći (kao *ispunjenost* i *zadovoljstvo*). Ne moramo biti radosni cijelo vrijeme kako bi dugoročno bili sretni.

Započeti ću s jezičnim aspektom sreće kojeg Cahn i Vitrano spominju u njihovoj knjizi *Happiness: Classic and Contemporary Readings in Philosophy* u kojoj ističu tri načina na koja možemo zahvatiti ovaj pojam. Prvi način na koji se može shvatiti sreća je *radost*, najbrži i najdirektniji osjećaj sreće kojeg možemo iskusiti. Radost se pojavljuje kada nam se određena želja ispuni, takvo stanje ne traje dugo i ne uključuje kognitivne procese (osim što prepoznajemo ispunjenje želje). Drugi kontekst u kojem možemo shvatiti sreću je *ispunjenost* ili jednostavno *biti sretan sa životom*. Kada ljudi kažu da su sretni sa životom pod time ne misle da su radosni i veseli

⁷ Beatrice de Gelder, *Emotions and the body*, New York: Oxford University Press, 2016. Str. 51.

cijelo vrijeme, već uzimaju u obzir cjelokupnu bol i radost, dobre i loše trenutke, te zbrajajući i oduzimajući zaključuju da im život dugoročno gledano teži prema pozitivnome. Ovakvo shvaćanje sreće ne tiče se toliko osjećaja koliko naše procjene i mišljenja o osjećajima koje smo kroz život iskusili. 'Računanje' sreće u ovom slučaju uključuje kompleksniji kognitivni proces, poput usporedbe s alternativnim mogućnostima ishoda.⁸ Uzmimo kao primjer da radimo u kafiću u kojem svaki dan razbijemo dvije čaše, ali danas možemo biti sretni što smo razbili samo jednu. Iako nas sam čin razbijanja čaše ne čini sretnima, u ovom slučaju sreća leži u procesu koji uspoređuje frustraciju ili jednostavno loš osjećaj kojeg smo očekivali i kojeg smo iskusili svaki dan, osim danas. I zatim treći, najširi kontekst sreće je *dobar život*. Aristotelova *eudaimonia* prikazuje ideju dobrog života i mogla bi se prevesti kao današnja 'sreća'. Aristotelova ideja uključuje život u kojem čovjek 'cvijeta' ili jednostavno ispunjuje svoj pravi i najveći potencijal. Kada filozofi i suvremeni psiholozi pričaju o sreći često misle upravo na ovaj kontekst sreće. 'Dobar život' ne sadrži određene karakteristike jer nije emocionalno stanje. Pošto svatko ima drugačiji potencijal, ne postoji nešto specifično čime se postiže ovakva sreća. Jedan od problema leži u tome što nije jasno tko će odrediti čovjeku koji je njegov najveći potencijal, na što neki odgovaraju da je značenje tog termina jednostavno u postignuću onoga čega god ljudi žele.

Recimo da se sreća može dokazati i mjeriti u znanstvenim istraživanjima u prvom i drugom pogledu, ali ne i u trećem. Radost kao emociju možemo dokazati fiziološkim promjenama i povećanoj aktivnosti dijela mozga namijenjenog za užitek. Za dokazivanje sreće kao zadovoljstva vlastitim životom mogu se uzeti u obzir izvješća ljudi o vlastitoj sreći. Dobar se život ne može izmjeriti radi subjektivnosti odgovora od čega se sadrži dobar život i koje su njihove granice potencijala.

U nastavku ću priložiti stavove o pojmu sreće, zadovoljstva, blagostanja, dobrog života i unutarnje sreće raznih filozofa iz Antičke Grčke te suvremenog doba.

⁸ Steven M. Cahn, Christine Vitano, *Happiness: Classic and Contemporary Readings in Philosophy*, New York: Oxford University Press. 2008. Str. 10.

3.1. Povijest rasprave

3.1.1 Aristotel: *Nikomahova Etika*

Prvi filozof koji je pokrenuo raspravu na temu sreće bio je Aristotel. Smatrao je kako je sreća krajnja svrha našeg djelovanja, vrhunac svega dobrog što nam život može pružiti. Ne samo da je svrha naših djelovanja, nego nam i čini život upotpunjenim.

Aristotelova *Nikomahova Etika* jedna je od značajnijih knjiga u povijesti etike u kojoj između ostalog piše o sreći (grč. *eudaimonia*) kao životu u skladu s vrlinom te životu fokusiranog na znanstvene i filozofske istine. *Eudaimonia* se danas prevodi kao sreća u najširem smislu riječi, izvorno bi značila blagostanje ili stanje u kojem čovjek 'cvijeta'. Razlika između sreće i *eudaimonie* je ta što je sreća određena emocija a *eudaiomia* nije emocija nego aktivnost koja se postiže djelovanjem.

Koristit ću se I, II i X knjigom iz *Nikomahove Etike*. Knjiga I u potpunosti je posvećena vrlini, kada živimo u vrlini odnosno djelujemo po vrlini onda dolazi do *eudaimonie* ili blagostanja. Ona je krajnja svrha ljudskog djelovanja. Sva naša djelovanja vode do nje, sve što u životu radimo, radimo da bismo bili sretni; prolazimo ispite na fakultetu da bismo diplomirali, želimo diplomirati jer želimo imati dobar posao, želimo dobar posao jer želimo financijsku sigurnost koja će nam između ostalog omogućiti trošenje novaca na stvari koje volimo i to će nas na kraju učiniti sretnima. Nema daljnjeg obrazloženja osim što želimo biti sretni i želimo imati dobar život, *blagostanje* je krajnja svrha našeg života.

Aristotel u 7. odsjeku I Knjige tvrdi kako biramo sreću uvijek radi nje same i nikada radi nečega drugoga, jednako tako bi uvijek trebali birati vrline poput časti i samodostatnosti radi njih samih, čak i kada one ne rezultiraju ničime.⁹ Vrline između ostalog biramo i radi sreće, smatramo da ćemo postići sreću ukoliko ih posjedujemo. Pri kraju I Knjige objašnjava kako ni jedna funkcija čovjeka nema toliku trajnost u vremenu kao aktivnosti koje u sebi sadrže vrlinu.

U Knjizi II Aristotel raspravlja o samoj prirodi vrlina te pojašnjava zašto su one toliko bitne za dobar život. Vrline dijeli na intelektualne i moralne; dok se intelektualne vrline usvajaju učenjem (mudrost), moralne vrline pojavljuju se u nama kao rezultat navike (hrabrost). Nitko se ne rađa s vrlinama u sebi već se svi rađamo s potencijalom za moralne vrline, ali samo onda kada djelujemo na ispravan način (i kad nam ponavljanjem postane navika) možemo

⁹ Aristotel, *Nikomahova Etika*, Zagreb: Globus, 1988. 9. Str (1097b)

posjedovati vrline. Kao što muzičar postane muzičar tako što vježba konstantno na glazbenom instrumentu, na isti način čovjek uči vrline vježbanjem odnosno prakticiranjem istih, nije dovoljno samo misliti na vrline. Stoga ukoliko nam vrline stvarno pređu u navike, djelovanje u skladu s njima biti će ugodno. Razlika djelovanja u kreposti (vrlini) i biti krepostan je što kreposna osoba zna da djeluje u skladu s vrlinom, ciljano djeluje u skladu s vrlinom i to čini samo radi vrline a ne drugih svrha, te mu je takvo djelovanje određeno i odlučno. Kao što smo već spomenuli, Aristotelu su vrline krucijalne zato što nas vode do *blagostanja*, te ih iz tog razloga trebamo konstantno koristiti. U 6. i 7. odsjeku Knjige II objašnjava kako se vrline uvijek nalaze između dva ekstrema; tako će se na primjer vrlina hrabrosti nalaziti između straha i drskosti; plemenitost će biti između škrtarenja i rasipanja.¹⁰ Aristotel za razliku od mnogih suvremenih i antičkih filozofa, ne stavlja naglasak na racionalnost s ciljem moralnog napredovanja već na vježbanje moralnih vrlina dok nam ne postanu navika i uđu u svakodnevicu. Dakle, kako bi postali kreposni ključno je ponavljati određenu radnju, čisto razmišljanje i argumentiranje o vrlinama neće nas učiniti kreposnima.

Knjiga X započinje raspravom o užitku nakon koje zaključuje da užitak (zadovoljstvo) nije najveće dobro iz razloga što nije svako zadovoljstvo vrijedno izbora. Zadovoljstva ne predstavljaju neko dobro sami po sebi, ali kada im ljudi prilaze s vrlinom onda takva zadovoljstva povećavaju količinu sreće u ljudima. U odsjecima 6, 7 i 8 raspravlja o nužnoj vezi vrline i sreće, smatra da sreća sama po sebi nije stanje već aktivnost te je ona uvijek ispravna i vrijedna odluka. Najvrjednija aktivnost za sretnog čovjeka je ona koja se tiče vrline, stoga možemo zaključiti da sreću nećemo pronaći u pukoj zabavi i užitku (kao što bi prosječan čovjek mogao misliti), već u aktivnostima koje su u skladu s vrlinom. Pošto je sreća aktivnost u skladu s vrlinom, mora biti u skladu s najvišom vrlinom a to je misaono promatranje uma odnosno njegova moć spoznaje o lijepim i božanskim stvarima. Dakle, najveću sreću pronaći ćemo u samom razmišljanju. Potpunu sreću pronaći ćemo u ovoj aktivnosti iz razloga što je razmišljanje nešto u čemu uživamo radi njega samog i nema većeg cilja kojemu je namijenjen, zato što prakticiramo ovu vrlinu u slobodno vrijeme i što se više predamo razmišljanju to će nam ono više zadovoljstva dati.¹¹ Misaono promatranje odnosno razmišljanje jedina je neprekidna djelatnost jer misliti možemo neprestano, za razliku od drugih djelatnosti koje ne možemo neprestano činiti. Pošto je razmišljanje najbolja vrlina, Aristotel smatra da je proučavanje filozofije najveće zadovoljstvo koje možemo iskusiti.

¹⁰ Aristotel, *Nikomahova Etika*, Zagreb: Globus, 1988. 33. str (1107b)

¹¹ Ibid, 227. str (1176b)

Većina ljudi živi život vođen emocijama i nagonima, tražeći užitke i izbjegavajući boli te nemaju intrinzičan ukus za ono lijepo i za prave užitke. Naime, kako bi čovjek posjedovao vrlinu, treba od malena biti učen raspoznavanju onog dobrog od onog lošeg, treba znati prepoznati i cijiniti što je dobro, te odbijati i protiviti se lošem.

Kada bi učenje o sreći bilo toliko učinkovito za vođenje dobrog života, tada bi filozofija bila cjenjenija nego što je, ali same riječi i argumenti neće promijeniti ljude i natjerat ih da postanu dobri: potrebno je ponavljati i uvježbavati vrline sve dok nam ne postanu navika. Po Aristotelu će sretan život obuhvaćati razmišljanje i učenje, ali neće izostaviti dokolicu, odnosno slobodno vrijeme za socijaliziranje i zabavljanje s drugim ljudima.

3.1.2. Epikur: Pismo Menekeju

Jedno od tri pisma kojih je Epikur napisao je *Pismo Menekeju* u kojemu govori o svojoj etici po kojoj se za postizanje sreće trebamo riješiti nepotrebnih želja i straha od smrti te postignuti vlastitu autonomnost i samodostatnost.

Pismo započinje jednom usporedbom; kada kažemo da je čovjek previše mlad ili star za ulazak u filozofiju, odnosno da mu je vrijeme za filozofiju već prošlo ili treba tek doći isto je kao da kažemo da je naše doba za sreću prošlo ili treba tek doći. Moramo razmišljati o stvarima koje nas čine sretnima jer izgleda da dok su one prisutne imamo sve što nam treba, a dok su odsutne učiniti ćemo sve da ih vratimo. Nepotrebni strahovi predstavljaju nam glavni izvor nesreće i rješavanje takvih strahova dovesti će nas do ugodnijeg života.

Epikur smatra kako se ne smijemo bojati smrti jer ona za nas nije ništa, pošto se sve dobro i zlo nalazi u osjetu, a smrt je lišena osjeta. Prihvatanje smrti nam omogućuje uživanje u ovome smrtnom životu. Njegov poznati argument protiv straha od smrti tvrdi kako je smrt za nas neutralna pojava jer dokle god smo živi, ona nije prisutna; ali kada ona stupi, mi ne postojimo. Dakle, smrt ne predstavlja ništa, ni živima ni mrtvima, jer kod živih ne postoji, a mrtvi

više ne postoje.¹²

Nadalje objašnjava kako mudar čovjek ne bježi od života niti se boji njegovog kraja te kako dobar život vrijedi više od dugog života, ilustrirajući to primjerom s hranom u kojem čovjek

¹² R. D. Hicks, *Letter to Menoecus by Epicurus*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016. URL: <http://classics.mit.edu/Epicurus/menoec.html> (datum posjeta: 9. rujna 2019.)

ne bira najveću porciju hrane i ništa više, već onu najukusniju. Na isti način čovjek se ne bi trebao radovati najdužem periodu u životu, nego onom u kojem najviše uživa.

Epikur dijeli želje na prirodne i nepotrebne, s time da su od prirodnih neke nužne više a neke manje, a neke od nužnih potrebne su za sreću, dok su druge bitne za odmor tijela, a treće za sam život. Razumijevanje nužnih želja omogućuje nam da sve izbore usmjerimo na zdravlje naše duše i tijela jer je to cilj blaženog života. Potrebna nam je uroda onda kada osjećamo bol radi odsustva urode; ali kada ne osjećamo bol tada više ne trebamo urodu. Radi toga naziva zadovoljstvo početkom i krajem blaženog života. Zadovoljstvo ili uroda predstavlja nam prvo dobro i prirodna nam je, stoga nećemo birati svaku urodu, nekada ćemo preskočiti više manjih uroda kako bismo tek kasnije došli do one veće i uživali u njoj. Nakon što smo duži vremenski period prolazili kroz patnju i bol, osjećaj urode i zadovoljstva biti će intenzivniji. Kada Epikur tvrdi da je uroda kraj gledamo na urodu kao lišenost boli u tijelu i brige u umu. Sreću ne čini opijanje, ni zadovoljstvo u požudi, ni uživanje u luksuznim predmetima, već zdrav razum koji zna što treba izabrati a što izbjegavati, pritom odbacujući nebitna mišljenja koja su najveća smetnja duši.

Uzevši sve u obzir, Epikur zaključuje kako je mudrost najveće dobro jer iz nje proizlaze sve ostale vrline te nas uči kako nije moguće živjeti ugodno bez da živimo mudro, ponosno i ispravno. Zato što su vrline po prirodi povezane sa ugodnim životom i takav je život neodvojiv od njih. Na kraju zaključuje da takav čovjek smatra kako je bolje biti nesretan u razumnim djelima nego napredovati i biti sretan bez razuma, ili laički rečeno, bolje biti tužan Sokrat nego sretna svinja.

Dodati ću kako Epikur u Glavnim naucima daje 40 glavnih nauka o životu, od kojih se mnoge već pojavljuju u *Pismu Menekeju* stoga ih neću ponoviti, nego ću izdvojiti samo one koje su vezane za sreću, a nisu spomenute u *Pismu Menekeju*.

U osmoj točki odnosno po redu osmom nauku, piše kako nijedno zadovoljstvo nije loše samo po sebi, ali sredstva s kojima dolazimo do određenih zadovoljstva nose sa sobom veću smetnju nego samo zadovoljstvo. Ovdje stavlja naglasak na moralnost koja nas mora pratiti na

putu ostvarenja zadovoljstva. U XXVII nauku daje veliki značaj prijateljstvu i piše kako od svih stvari koje trebaju mudrosti za stvaranje blaženog života, najvažnija je prijateljstvo.¹³

3.1.3. Seneka: O sretnom životu

U daljnjem tekstu izložiti ću shvaćanje sretnog i dobrog života iz Senekinog dijaloga *O sretnom životu*. Seneka je bio zagovornik stoicizma – doktrine po kojoj je za sreću potreban život u skladu s razumom, odbacivanje želja i strahova, mirno prihvaćanje bilo koje životne situacije i dobrovoljno ispunjavanje vlastitih obaveza. Stoici su smatrali da jedino što je važno u životu je briga o duši, posjedovanje vrline koja je sama po sebi nužna i dovoljna za sreću, te kako bi imali život pun vrlina moramo živjeti u skladu s prirodom. Smatrali su da su emocije oblici sudova a ne iracionalne reakcije. Da bi se neutralizirala ili promijenila emocija, moramo promijeniti sud na kojem se ta emocija bazira. Ne postoje iracionalni dijelovi duše (zato što je priroda racionalna i organizirana, a mi smo dio prirode) te stoga razum može mijenjati emocije.

Prije svega moramo shvatiti što nas čini sretnima, što zapravo želimo i koji nam je cilj u životu. Nakon toga moramo tražiti put koji će nas najbrže dovesti do cilja, i na tom putu (ukoliko se nalazimo na pravome putu) otkriti ćemo koliku udaljenost prelazimo svaki dan i koliko smo bliži ostvarenju cilja kojeg potiču prirodne želje ili nagoni. Ali sve dok izgubljeno lutamo bez cilja i pratimo one koji nas dozivaju u različitim smjerovima, život će biti potraćen na pogreške.

Svačiji je put drugačiji i ne smijemo poput ovaca pratiti masu ispred nas, birajući njihov put a ne naš, jer prateći masu živjeti ćemo poput većine - samo imitirajući jedne druge a ne u skladu s razumom. Praćenje mase dovesti će nas do destrukcije, jer kao i kod mase ljudi u kojoj svi guraju jedni druge, nitko neće pasti bez da povuče nekoga za sobom. Oni koji se nalaze na početku uzrokuju loše onima iza njih te je stoga opasno vezati se za povodljivom masom. Sve dok biramo vjerovati drugima više nego nama samima i našim mišljenjima, biti ćemo uništeni radi greške koju su započeli oni na čelu mase i koja je naposljetku došla i do nas. Sve što nam treba je odmaknuti se od mase i biti ćemo upotpunjeni, ali ljudi idu protiv razuma i sami sebe sabotiraju. Najbolji primjer kojim Seneka ilustrira praćenje mase i

¹³R. D. Hicks, *Principal Doctrines by Epicurus*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016. URL: <http://classics.mit.edu/Epicurus/princdoc.html> (datum posjeta: 9.rujna 2019.)

iracionalnost ljudi, i koji između ostalog dokazuje da se po tom pitanju ništa nije promijenilo u zadnjih 2000. godina, je glasanje na izborima. Ljudi glasaju za čija su usta puna obećanja prije izbora, a jednom izabrani, ne održe obećanja i promjene stajališta te se onda isti ti ljudi koji su ih izabrali čude kako su mogli biti odabrani.

Dakle, praćenje mase je dokaz najgore odluke, to što je većina na jednoj strani ne znači da je ta strana bolja ili više ispravna, moramo pronaći ono što je najbolje činiti a ne ono što je najčešće učinjeno. Posao otkrivanja najboljeg za nas same čini naša duša.¹⁴

Trebamo pronaći ono dobro, ne kojeg možemo pokazivati nego osjećati, koji prelazi izgled, koji je konkretan i konstantan i čija se ljepota krije malo dublje. I nije skriveno negdje daleko samo trebamo znati gdje tražiti. Seneka kao i ostali stoici prati put Prirode, doktrinu koja zagovara život u skladu s prirodom, svemirom i njegovim zakonima, te se u tome krije prava mudrost.

Iz toga proizlazi da je sretan život onaj koji je u harmoniji sa svojom prirodom. Ovakav se život može postići kroz tri odrednice. Prvo, moramo imati zdrav i miran razum koji ne odmiče kontroli; drugo, moramo voditi hrabar život pun energije, spreman na sve izvanrednosti, trebamo biti pažljivi prema tijelu i čuvati ga, i sve to bez nemira i anksioznosti; treće, moramo biti oprezni i svjesni na sve prednosti koje život pruža ali bez da se previše vezemo za njih jer ne smijemo postati robovi darova Sudbine, već trebamo znati kako ih koristiti.¹⁵ Jednom kada se oslobodimo svega što nas veseli i čega se bojimo, postići ćemo pravi mir i trajnu slobodu koji će na početku u nama izazvati čistu radost, nakon koje slijede mir i harmonija duše te pravo dostojanstvo i dobrota. Seneka smatra da je sretan čovjek onaj koji ne prepoznaje dobro i zlo osim dobrog i zlog uma, koji cijeni čast i koji ne poznaje za veće dobro od onog koje je sam u stanju napraviti.

Stoga zaključuje da je za čovjeka nužno, htio on ili ne, da cijelo vrijeme u sebi nosi radost i sreću, ali onu istinsku i duboku, jer zadovoljstvo pronalazi u sebi i ne priželjkuje veću sreću od svoje unutarnje. Onda kada prerastemo užitke, prerasti ćemo i bol te će nas sve to dovesti do slobode, ali samo ukoliko postanemo ravnodušni prema sudbini. Pojam slobode isto tako igra veliku ulogu u ovoj raspravi, a do slobode dolazimo oslobađanjem želja i strahova. Sretan život temelji se na ispravnim i istinosnim sudovima, tada se um oslobađa svake bolesti i dodira s njom jer zna kako je može izbjeći. Čovjek može biti sretan samo ako je razuman,

¹⁴ Lucije Anej Seneka, *Dijalozi*, Zagreb: Nova Akropola, 2007. 87. str

¹⁵ Ibid, 88. str

ako ima ispravna mišljenja; ako je zadovoljan sa sadašnjosti (u skladu s okolnostima), bez obzira kakva ona bila; ako dopušta razumu da 'popravi' svaki uvjet postojanja.

Vrlina i užitak neovisni su jedan od drugog, vrlini često fali zadovoljstvo ali nikad joj nije nužno. Užitak za razliku od vrline nije ključan za sreću, postoje mnogi ljudi kojih je Sudbina nagradila s obiljem užitka ali ne posjeduju vrlinu, jer dok pohlepno uživaju ne posjeduju zdrav i miran razum te stoga ne žive s vrlinom. Moramo pratiti najbolji mogući život, a ne onaj s najviše užitaka, jer kako bi Seneka rekao, užitak nas ne bi trebao voditi na pravi put nego nam biti usputni suputnik. Ono što nas treba voditi je Priroda, ona je ta koja nam daje savjete i koju razum prati. Dakle, kao što je rečeno na početku, sretan život je isto što i život u skladu s prirodom. Ako se čovjek pridržava svega gore navedenog, stvoriti će se snažna i ujedinjena energija koja je u harmoniji sa sobom, a razum koji nije u svađi sa sobom, koji je siguran u svoja uvjerenja i koji je stvorio sklad među svim svojim dijelovima, postići će najviše dobro.¹⁶ Možemo dakle zaključiti da se po Seneki sreća nalazi u najvišem dobru, a ono se nalazi u zdravom razumu, njegovoj slobodi, mirnoći i harmoniji.

Seneka je poznat i po tome što kritizira Epikura te smatra kako je poznato Epikurovo stajalište o užitku kao najvećoj sreći, neispravno i plitko. Davanje tolike vrijednosti samom užitku i još tvrditi da je ono u skladu s prirodom rezultirati će manjkom samokontrole i slijepim trčanjem za predmetom užitka. "Samo neka nas vodi vrlina i svaki korak je siguran!" (Seneka, 2017), a kada pustimo strastima da nas vode, izgubiti ćemo vrlinu i nećemo više posjedovati užitke nego će oni posjedovati nas.¹⁷

Velika količina užitaka može nam štetiti, dok s druge strane, ne postoji prevelika količina vrline. Ako nam se s vremenom broj užitaka i njihov intenzitet povećava, postajati ćemo sve inferiorniji, dok oslobađanjem potrebe za užitkom i korištenjem vrline približiti ćemo se jednakosti s božanstvenim.

¹⁶ Lucije Anej Seneka, *Dijalozi*, Zagreb: Nova Akropola, 2007. 94. str

¹⁷ Ibid, 100. str

3.2. Suvremena stajališta

3.2.1. Moralnost, nemoralnost i sreća

Glavna teza knjige *Happiness and goodness: philosophical reflections on living well* od Cahn, Vitrano i Talisse, jest da moralnost nije nužna za sreću, te stoga čovjek može biti nemoralan i sretan. Time ne potiču nemoralnost već samo tvrde da se moralnost temelji na nečemu što je neovisno od ljudske sreće. Njihova knjiga prikazuje prednosti i probleme s kojima se moralne i nemoralne osobe mogu susresti. Razmatraju veze između sreće, moralnosti i dobrog života te zaključuju da su moral i sreća ključni sastojci dobrog života, te nas zajedno i vode do njega.

Njihovi stavovi o postizanju sreće razlikuju se od prethodno navedenih filozofa, prema njima sreća nije misteriozna i teško dohvatljiva, kako bismo je ostvarili ne trebamo voljeti istinu, predati se filozofiji, riješiti se strasti i užitaka. Puno je jednostavnije od toga, sve što trebamo je raditi ono što nas čini sretnima. Odnosno baviti se aktivnostima koje smatramo da su zabavne i ugodne. Ono što je bitno je da su takve aktivnosti vođene razumom. Dakle, živjeti dobro znači slijediti ono što nas čini sretnima u granicama razuma i morala.¹⁸

Platon je jedan od filozofa koji je smatrao da je moral usko povezan sa srećom, točnije, da su moralni ljudi sretni i obrnuto, da su sretni ljudi moralni ljudi. Na njegovoj se ideji temelji i stav suvremene filozofkinje Philippe Foot. Ona smatra da odsustvo morala ne može dovesti čovjeka do istinske sreće koja mora proizlaziti iz nečega dubljeg u ljudskoj prirodi, poput brige o djeci i prijateljima te ljubavi prema slobodi i istini.¹⁹

Uzmimo kao primjer čovjeka koji u životu ima tri cilja: steći slavu, materijalno bogatstvo i biti na dobrom glasu. Ne zanimaju ga prijateljstvo ni iskrenost. Ostvario je svoje ciljeve, uživa u svojem luksuzu i svaku večer ide spavati miran i zadovoljan svojim životom. Moramo priznati da je takvom čovjeku dobro i da uživa u životu, ali Foot ga ne bi nazvala sretnim, dok ga Cahn i Vitrano smatraju sretnim bezobzira na njegovo nemoralno ponašanje. Prije bi rekli da mi nismo sretni sa njime jer ne želimo da se varanje i plitkost nagrađuju, ali ne možemo tvrditi da on nije sretan jer s njegovog stajališta on to je.

Mnogi se neće složiti s ovom idejom te će smatrati kako se takav čovjek može osjećati sretnim ili biti sretan u određenim granicama, ali ne istinski i potpuno sretan. Filozofi su se

¹⁸ Steven M. Cahn, Christine Vitrano, Robert Talisse, *Happiness and goodness: philosophical reflections on living well*, New York: Columbia University Press, 2015. Str. 13.

¹⁹ Ibid, Str. 21.

kroz povijest držali ove tvrdnje jer kada bi tvrdili da postoje nemoralni ljudi koji su istovremeno sretni, cijela filozofija morala pala bi u vodu jer se gubi motivacija za moralnim djelovanjem. Dakle, možemo zaključiti da sreća i moral nisu ovisni jedni o drugom, da se 'lošim' ljudima događaju dobre stvari, život ih nagrađuje i oni su sretni, dok s druge strane 'dobre' ljude život može 'gaziti' i učiniti ih nesretnima.

Iako su sreća i moral pojmovno neovisni jedan od drugog, empirijski dokazi otkrivaju povezanost moralnog karaktera i sreće. Većina nas želi uspostaviti i održati odnos s ljudima koji će vjerojatnije reagirati na nas pozitivno ukoliko se pokažemo kao drage i iskrene osobe, stoga će nam moralno djelovanje povećati šanse za sreću. Mnoga su istraživanja dokazala kako su ljudima socijalni odnosi poput obiteljskih, prijateljskih i partnerskih, najveći izvor sreće. Pitanje koje Cahn i Vitrano postavljaju je: imamo li više koristi kada stvarno djelujemo moralno ili kada samo pružamo dojam moralne osobe? Pojedinaac koji je naizgled moralan mogao bi uživati u svim prednostima koje moralna osoba inače ima, ali i iskoristiti situacije u kojima odsutnost morala vodi do sreće.

Uzmimo u obzir ova četiri slučaja: (1) moralna osoba koja se doima moralnom; (2) nemoralna osoba koja se doima moralnom; (3) moralna osoba koja se doima nemoralnom i (4) nemoralna osoba koja se doima nemoralnom. Svi će se složiti da je 4. slučaj najgora opcija, takva će osoba biti nesretna jer ju društvo neće prihvatiti ili bi mogla završiti u zatvoru. Nakon nje najgore prolazi osoba iz 3. slučaja. Iako se može ponositi činjenicom da djeluje moralno, ne može izbjeći negativne posljedice koje asociramo s nemoralom. Neizbježno je da osoba iz 1. slučaja bude sretna, ali susrest će se s određenim preprekama u situacijama u kojima za sreću treba djelovati nemoralno. Dakle, takva će osoba žrtvovati svoju sreću radi etičkih standarda što nas vodi do zaključka da nas moralni put ponekad vodi do tuge. Osoba iz 2. slučaja ima sve prednosti moralne osobe dok istovremeno izbjegava nedostatke predanosti moralu. Takav pojedinac zadržava opciju nemoralnog djelovanja kada je u pitanju veća osobna sreća. Istina je da takva osoba riskira razotkrivanje, ali ako je stekla reputaciju dobre osobe, a djeluje nemoralno samo kada se isplati i kad su šanse za razotkrivanje minimalne, biti će sretnija od osoba iz preostalih slučajeva.²⁰

²⁰ Steven M. Cahn, Christine Vitrano, Robert Talisse, *Happiness and goodness: philosophical reflections on living well*, New York: Columbia University Press, 2015. Str. 33-35.

Cvjetanje čovjeka

Strategija koju Richard Kraut zagovara kao dobar život jest 'cvjetanje' čovjeka što uključuje posjedovanje, razvijanje i uživanje u kognitivnim, emocionalnim, osjetilnim i socijalnim moćima. Oni koji 'cvjetaju' u potpunosti će razviti svoje kapacitete i ostvariti pun potencijal kojeg već prirodno sadrže u sebi. Ovakav se pristup susreće s mnogo primjedbi; prvo, imamo više od jednog talenta, s toga ne možemo ostvariti sve naše potencijale na visokoj razini u jednom ovako kratkom životu (neke ćemo stvari morati ostaviti neispunjene); drugo, ne možemo od malena znati koje sve potencijale i sposobnosti imamo, neke otkrivamo s vremenom; treće, nisu sve sposobnosti (poput laganja i varanja) vrijedne razvijanja.²¹

Sreća i neznanje

Za razliku od starogrčkih filozofa koji su smatrali da je sreća usko povezana s istinom, a neki su smatrali da sreća zapravo i je poznavanje istine, Cohn i Vitrano smatraju kako sreća može biti utemeljena na neistini. Tvrde da možemo biti sretni iz određenih razloga koje smatramo istinitima ali ne znamo da oni to nisu.²² Uzeti ću kao primjer posvojeno dijete koje cijeli život ne zna da je posvojeno i sretno je radi činjenice što ima roditelje koji ga vole i brinu o njemu, te kasnije u životu saznaje da je posvojen i prestaje biti sretan. Njegova ranija sreća nije bila osnovana na istini već na lažnom uvjerenju, stoga ne možemo tvrditi da sreća ovisi o poznavanju istine.

3.2.2. Sreća i uspjeh

Zamislimo dva olimpijca, jedan je osvojio srebrnu medalju a drugi je došao zadnji. Kada bi nas pitali koji je od njih dvoje uspješniji rekli bismo prvi. Kada bi nas pitali koji je od njih sretniji, vjerojatno bismo opet rekli prvi. Ali generalni uspjeh nije isto što i osobni uspjeh ili što mi smatramo svojim uspjehom. Olimpijca koji je osvojio srebro a ciljao je na zlato, neće biti sretan i smatrati će to svojim neuspjehom. S druge strane, zadnji će olimpijca biti sretan

²¹ Ibid, str. 13.

²² Ibid, str. 63-66.

jer će samu mogućnost sudjelovanja na Olimpijskim igrama smatrati svojim najvećim uspjehom. Poanta ove priče je razumjeti razliku između uspjeha i individualne procjene tog istog uspjeha.

Imamo sklonost osuđivanja života prema uspjehu, bilo slavnom, financijskom, akademskom ili nekom drugom. Smatramo da je neka poznata osoba uspješnija od one koja je zatvorena u sebe ili da je profesor koji je objavio više članaka i knjiga uspješniji od onog koji ih je objavio samo par. Takvim razmišljanjem život spuštamo na natjecateljsku igru u kojoj pobjeđuju ljudi koji imaju više novaca, slave ili uspjeha. Ali novac i slava nisu ključni znakovi dobrog života i možemo reći da nam ne trebaju 'generalni' uspjesi i novac da bi živjeli dobro. Sve što trebamo je pratiti zadovoljstvo s razumom.²³

3.2.3. Perspektiva 1. lica (first person point of view)

Valerie Tiberius u knjizi *The Reflecting Life: Living Wisely With Our Limits* svoje stajalište o dobrom životu naziva Reflektivna Mudrost (the Reflective Wisdom Account) kojim objašnjava kako se do dobrog i sretnog života dolazi spojem razuma (reflektivne komponente) i emocija ili strasti (ne-reflektivne, nekontrolirane komponente).²⁴ Brani ideju perspektive prvog lica jer kao što naziv već govori, radi se o našoj perspektivi zajedno s našim životom.

Da bi znali kako trebamo živjeti moramo najprije saznati koji nam je cilj, ali teško ćemo pronaći konsenzus oko jednog ili više ciljeva jer je nemoguće da svima odgovaraju isti ciljevi. Tiberius za razliku od prijašnjih filozofa ne postavlja pitanje "Što je sretan život?" nego pokušava dati odgovor na "Kako trebam živjeti?". Da bi odgovorili na ovo pitanje trebamo uzeti u obzir da imamo dvije 'sile' koje djeluju u nama: razum i strasti. Dakle, imamo dvije opcije; ili ćemo razumom koristiti reflektivnu ili razumnu perspektivu koja će držati pod kontrolom emocije, strasti i želje; ili ćemo voditi život ne-reflektivnom perspektivom odnosno dopustiti ćemo emocijama, strastima i nagonima da nas vode.

Filozofi su oduvijek smatrali da je razum taj kojeg moramo slušati i kojemu se moramo predati, Platon je govorio kako ćemo živjeti dobro samo onda kada su nam sva tri dijela duše

²³ Steven M. Cahn, Christine Vitrano, Robert Talisse, *Happiness and goodness: philosophical reflections on living well*, New York: Columbia University Press, 2015. Str. 69.

²⁴ Valerie Tiberius, *The Reflecting Life: Living Wisely With Our Limits*, New York: Oxford University Press, 2008. Str. 19.

u harmoniji, a do sklada može doći jedino kada razum vlada strastima. Na prvu izgleda da je razum bolji izbor, dok nas strasti vuku u različite smjerove on uskače i spašava nas s pravom odlukom. Kada bolje razmislimo, razum i nije toliko pouzdan koliko ga smatramo, racionaliziranjem ponekada krivo predvidimo što će nas usrećiti i zadovoljiti te nas razum često može dodatno zbuniti i omesti. S druge strane, pustiti strasti da nas vode nije najbolja opcija jer nam često trenutne i prolazne želje ili strasti mogu dugoročno uništiti interese i ciljeve.

Tiberius stoga predlaže načine s kojima možemo poboljšati naše reflektivne sposobnosti (na način da se usklade s našim emocijama i željama) kako bi nas vodile na pravi put. Moramo 'raditi' na našim mislima i razumu tako da razvijamo određene vrline, kvalitete uma i navike razmišljanja s obzirom na naše želje i mogućnosti. Vrline o kojima raspravlja dio su reflektivne mudrosti (*reflective wisdom*), koja je osim vrlina sačinjena i od pažljive fleksibilnosti (*attentional flexibility*). Pažljiva fleksibilnost ima moć zaustaviti pretjerano razmišljanje i prepustiti se osjećajima. Dakle, mudar čovjek neće razmišljati i reflektirati konstantno, nego će znati kada treba iskusiti život i uživati u njemu bez razmišljanja.²⁵

Vrlina samosvijesti nam pomaže u donošenju ispravnih odluka, dok nam vrlina optimizma pomaže tako da na neki način iskrivljuje činjenice za našu dobrobit (sa svrhom uljepšavanja i olakšavanja života). Ove vrline dokazuju da prikladno reflektiranje ne uključuje neprekidno traganje za istinom. Perspektiva subjektivnosti ili 1. lica igra veliku ulogu u *reflektivnoj mudrosti*, naime, kako Tiberius ne promiče specifične mjere za razvijanje karaktera, ostaje nam sloboda pronalaženja odgovora na pitanje "Kako trebam živjeti?". Njeno stajalište vodi nas do zaključka kako je za dobar život potrebno živjeti mudro, a mudar čovjek zna kako živjeti u svojim granicama.

²⁵ Valerie Tiberius, *The Reflecting Life: Living Wisely With Our Limits*, New York: Oxford University Press, 2008.

Zaključak

Ovaj rad daje nam uvid u emocije kao kompleksnih fenomena kojih je teže opisati nego što to na prvu izgleda. Svaka emocija može biti analizirana na različitim razinama; fiziološkoj, biološkoj, psihološkoj, sociološkoj, filozofskoj. Pitanje koje najviše okupira filozofe jest jesu li one dio naših kognitivnih sposobnosti i u sebi sadrže intencionalnost, motivaciju i evaluaciju ili su samo fiziološke promjene. Mnogi smatraju da one nisu samo tjelesne promjene, nisu iracionalne te nam pružaju puno korisnih informacija o situaciji i objektu na kojega su usmjerene ali i o nama samima.

Sreća je u filozofiji bila vrlo zanemarena tema osim u nekoliko etičkih rasprava o dobrom životu među stoicima i starogrčkim filozofima. Ideja da je sretan i dobar život usko povezan s moralom, odnosno da je za sreću potrebno moralno ponašanje, potiče još od Aristotela koji je smatrao da se *eudaimonia* kao krajnja svrha naših života može postići samo uz aktivnosti koje sadrže vrlinu, stoga nemoralan čovjek ne može biti sretan jer nije postigao krajnju svrhu. Ova ideja imala je snažan utjecaj na razvoj nekih modernijih stajališta poput onih od Valerie Tiberius, iako postoje i stajališta koja ne smatraju da je za sretan život potrebna vrлина ili moral što smo vidjeli kod Cahna i Vitrano.

Iako se neke ideje dobrog i sretnog života ne podudaraju, svejedno možemo izvući ono bitno oko čega će se većina složiti; sreću pronalazimo u sebi i dobar život je život u kojem pratimo svoje ciljeve i želje ali u granicama razuma i poželjnog morala. Savršen savjet za sretan život glasao bi: pratiti srce ali s razumom. Poanta je da osobna sreća ovisi o osobnom izvještaju sreće ili tuge, a ne tuđem. Sretni smo onda kada mislimo da to jesmo i kada ispunjavamo svoje kriterije sreće.

Literatura

1. ARISTOTEL. 1988. *Nikomahova Etika*, Zagreb: Globus.
2. GELDER, Beatrice de. 2016. *Emotions and the body*, New York: Oxford University Press.
3. BEN-ZE'EV, Aaron. 2001. *The subtlety of emotions*, Cambridge: The MIT Press.
4. CAHN, Steven M.; VITRANO, Christine; TALISSE, Robesrt. 2015. *Happiness and goodness: philosophical reflections on living well*, New York: Columbia University Press.
5. CAHN, Steven M., VITRANO, Christine. 2008. *Happines: Classic and Contemporary Readings in Philosophy*, New York: Oxford University Pres.
6. HICKS, R. D. (2016.) Letter to Menoeceus by Epicurus, CreateSpace Independent Publishing Platform, <http://classics.mit.edu/Epicurus/menoec.html> (datum posjeta: 9. rujna 2019.)
7. HICKS, R. D. (2016.) Principal Doctrines by Epicurus, CreateSpace Independent Publishing Platform, <http://classics.mit.edu/Epicurus/princdoc.html> (datum posjeta: 9.rujna 2019.)
8. SENEKA, Lucije Anej. 2007. *Dijalozi*, Zagreb: Nova Akropola.
9. SOLOMON, Robert. 2008. *Thinking about Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions*, New York: Oxford University Press.
10. TIBERIUS, Valerie. 2008. *The Reflecting Life: Living Wisely With Our Limits*, New York: Oxford University Press.