

# Filozofija emocija - slučaj ljutnje

---

**Kučar, Damjana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*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:186:008755>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-02**



*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET

**Damjana Kućar**

**Filozofija emocija – slučaj ljutnje**

(Završni rad)

**Rijeka, 2022.**

SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET  
Odsjek za Filozofiju

Damjana Kućar  
Matični broj: 0009087006

Filozofija emocija – slučaj ljutnje  
(Završni rad)

Preddiplomski sveučilišni studij Filozofije i Engleskog jezika i književnosti

Mentor: doc. dr. sc. Iris Vidmar Jovanović

Rijeka, 7. rujna 2022.

## IZJAVA

Kojom izjavljujem da sam završni rad naslova *Filozofija emocija – slučaj ljutnje* izradila samostalno pod mentorstvom doc. dr. sc. Iris Vidmar Jovanović.

U radu sam primijenila metodologiju znanstvenoistraživačkoga rada i koristila literaturu koja je navedena na kraju završnoga rada. Tuđe spoznaje, stavove, zaključke, teorije i zakonitosti koje sam izravno ili parafrazirajući navela u završnom radu na uobičajen način citirala sam i povezala s korištenim bibliografskim jedinicama.

Studentica

Damjana Kućar

Potpis

---

## Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. TEORIJE EMOCIJA.....	3
2.1. Teorija osjećaja.....	5
2.2. Kognitivne teorije.....	6
3. FILOZOFIJA EMOCIJA .....	8
3.1. Aristotel .....	8
3.2. René Descartes .....	10
3.3. Baruch de Spinoza.....	12
3.4. David Hume .....	15
4. EMOCIJA LJUTNJE .....	18
4.1. Seneka .....	20
4.2. Aaron Ben-Ze'ev .....	23
4.3. Martha C. Nussbaum.....	26
5. ZAKLJUČAK .....	30
6. SAŽETAK I KLJUČNE RIJEČI.....	31
7. POPIS LITERATURE .....	32

# 1. UVOD

Ljudi su svakodnevno suočeni s emocionalnim reakcijama, kako vlastitim, tako i onim drugih ljudi, koje vrlo često imaju velik utjecaj na naše živote. Ne samo da mi sami možemo prepoznati da smo u nekom emocionalnom stanju, da proživljavamo neku emociju, već ih prepoznamo i kod drugih. Sama rasprava o emocijama dio je ne samo filozofske sfere, već i sfere brojnih znanosti, poput psihologije, sociologije i biologije.

Teško je raspravljati o emocijama a da ne promotrimo pristupe koje su ponudili mnogi značajni autori i filozofi kroz povijest. Razni stavovi su mogući, stoga neki zastupaju teorije koje emocije prikazuju kao loše sastavnice naših života, dok za druge predstavljaju važan pozitivni aspekt ljudskog postojanja.

Tradicionalno, emocije su smatrane prijetnjama razumu i filozofskom promišljanju, a česta je i usporedba razuma i emocija korištenjem metafore gospodara i roba, a s obzirom na to da su emocije opasne i primitivne, trebale bi biti pod kontrolom razuma (Lewis i Haviland-Jones (ur.), 2000: 3).

Tako je i ljutnja jedna od često kritiziranih emocija. Ona se nerijetko povezuje s frustracijom i sukobima s drugim osobama, a najčešće se javlja kao reakcija na doživljenu nepravdu. S jedne strane, problematika ljutnje je u njezinu agresivnom iskazivanju koje može dovesti do negativnih posljedica, kako za osobu na koju je usmjerena, tako i za osobu koja se ljuti. S druge strane, ova emocija može biti i pozitivna zato što nas potiče da ispravimo nepravde i sankcioniramo društveno neprihvatljiva ponašanja. Stoga ljutnja nije samo destruktivna emocija, već može biti važan pokretač pozitivnih promjena. Sebe i na neki način štitimo time što se ljutimo jer pokazujemo osobama u svojoj okolini što smo u stanju učiniti i time ih upozoriti da takve radnje ne ponavljaju.

Cilj je ovoga rada predstaviti najvažnije aspekte emocija, a posebno emociju ljutnje. Nastojat će se ukazati ne samo na načine za prevladavanje negativnih aspekata ove emocije, već i na nju kao sredstvo za put prema boljitku. Smatram da će se ovoj snažnoj emociji na taj način pridati zaslužena pozornost kao jednoj od vrlo utjecajnih emocija s kojom se često susrećemo u svakodnevnom životu.

U radu će se najprije izložiti poznate teorije emocija – teorija osjećaja te tri pristupa unutar kognitivne teorije. Svaka od teorija emocija stavlja naglasak na neki od četiriju aspekata

emocija za koje se smatra da su uvijek prisutni u emocionalnoj reakciji, a koji će također biti ukratko predstavljeni.

Nadalje, bit će objašnjene teorije odabranih filozofa koji su značajno pridonijeli filozofskoj raspravi o emocijama. Najprije će biti riječi o Aristotelovoj teoriji, kao jednoj od najistaknutijih o ovom filozofskom problemu. Nakon toga slijede Descartesova, Spinozina te Humeova teorija, od kojih svaka ima svoju zapaženu ulogu.

Zatim slijede poglavlja o središnjoj emociji ovoga rada, a to je ljutnja, na primjeru koje će karakteristike i značaj emocija biti dodatno razrađene i preispitane. O ovoj su izražajnoj, često problematičnoj, ali i motivirajućoj emociji govorili mnogi filozofi. Još od dalekih povijesnih rasprava ljutnja je prepoznata kao vrlo značajna za život ljudi i mnogi su osjećali potrebu da ju na neki način „ukrote“.

Ovoj će se emociji pristupiti iz perspektiva velikih filozofskih imena, kako kroz povijest filozofije, tako i suvremenog doba. Najprije će biti prikazana Aristotelova definicija ljutnje kao uvod u ostale teorije. Od povijesnih pristupa odabrana je i Senekina kritička teorija o ljutnji, u duhu stoičkoga negativnog stava prema emocijama. Zatim slijede obilježja emocije ljutnje koje je ponudio filozof Aaron Ben-Ze'ev. Za kraj, kao predstavnica suvremenih rasprava odabrana je utjecajna američka autorica i filozofkinja Martha C. Nussbaum.

## 2. TEORIJE EMOCIJA

Emocije se obično javljaju kada doživimo neku promjenu u životu koja je za nas značajna, a percipiramo ju kao pozitivnu ili negativnu (Ben-Ze'ev, 2001: 13). Na primjer, gubitak voljene osobe potaknut će u nama tugu. Takvo reagiranje na promjene ima i evolucijsku prednost. Naime, obraćanje pažnje na promjene koje ukazuju na neku nestabilnost u životu omogućuje preživljavanje. Dakako, ima ljudi koji su emocionalniji od drugih koji su indiferentni i ne pridaju takvu posebnu pažnju promjenama. No, određene promjene koje nam se događaju pokreću u nama uzbuđenje. Stoga dosada koja se može javiti u braku ljudi mogu nadoknaditi uzbudljivom ljubavnom aferom, a bogati ljudi koje ne čini sretnima obilje jer su ga navikli imati, sreću mogu pronaći upravo u promjenama (Ben-Ze'ev, 2001: 14).

Jedan od razloga za složenu tematiku emocija jest široki spektar onoga što one obuhvaćaju. Stoga će prije predstavljanja aspekata prisutnih u emocionalnom iskustvu i nekoliko teorija emocija biti prikazana neka obilježja samih emocija, poput intencionalnosti i motivacijskog faktora.

Intencionalnost je važna karakteristika emocija. Ovaj pojam označava usmjerenost na neki objekt, odnosno da su emocije o nečemu. Ona podrazumijeva našu sposobnost prepoznavanja razlike između subjekta i objekta. Na primjer, objekt naše ljubavi može biti naš životni partner, a objekt naše ljutnje političari. Također, objekti naših emocija mogu biti i aspraktni, poput ljubavi prema glazbi ili ljutnje zbog nepravde. Takav nam odnos prema objektima u svijetu koji nas okružuje omogućuje da razlikujemo opasne od korisnih objekata. Ben-Ze'ev kaže kako se intencionalnost sastoji od tri aspekta, a to su: spoznajni, evaluativni i motivacijski. Spoznajni aspekt uključuje informacije o danim okolnostima, evaluativni uključuje procjenu važnosti tih okolnosti za pojedinu osobu, a motivacijski uključuje naše želje, odnosno spremnost da u takvim okolnostima djelujemo (Ben-Ze'ev, 2001: 50).

Važna je i motivacijska uloga koju emocije imaju, a odnosi se na našu želju i spremnost da učinimo nešto da održimo ili promijenimo neke okolnosti iz prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti (Ben-Ze'ev, 2001: 60). Ona potječe iz činjenice da emocije nisu tek neka teorijska stanja, nego su povezane uz stvari koje vrednujemo u životu. Ben-Ze'ev navodi kako se motivacijska komponenta može očitati u ponašanju na tri načina: kao želja koju osoba zaista izrazi ponašanjem, kao želja koju osoba nije izrazila svojim ponašanjem zbog nekih vanjskih ograničenja, te puka želja koju osoba nije ni namjeravala izraziti ponašanjem. Primjer želja koje



doista i manifestiramo motivirane su emocijom ljubavi. Ona nas nerijetko motivira da poljubimo ili zagrlimo voljenu osobu, da joj pomazemo ili da se zajedno zabavljamo.

Kada raspravljamo o emocijama, četiri su aspekta uvijek prisutna kada smo u nekom emocionalnom stanju. To su fenomenološki (subjektivni osjećaj), fizički (neurofiziološki), kognitivni te ponašajni aspekt.

Fenomenološki aspekt na neki je način primaran jer se odnosi na naš subjektivni doživljaj, odnosno ono što osjećamo kada doživljavamo i proživljavamo određenu emociju. On ne podrazumijeva da treba išta izvanjsko da bismo znali u kakvom smo emocionalnom stanju. Kada proživljavamo neku emociju, neizostavan je i fizički aspekt koji podrazumijeva neurofiziološke promjene koje se javljaju, a na koje nemamo utjecaja. Primjeri takvih promjena uključuju crvenjenje lica, lupanje srca ili znojenje dlanova. Nadalje, kognitivni aspekt odnosi se na to da nam emocionalna stanja daju informacije kako se svijet oko nas odnosi prema nama, vjerovanje o tome kakav je naš položaj u svijetu. Nekada je naše okruženje takvo da nam omogućuje ostvarenje naših planova i želja te se osjećamo dobro, no ako to nije slučaj, javljaju se negativne emocije. Konačno, kod ponašajnog aspekta emocija, s obzirom na informaciju koju imamo kada smo u emocionalnom stanju, počinjemo djelovati na određeni način. Emocije nas stoga motiviraju i potiču na djelovanje.

Ova četiri aspekta nužno se pojavljuju zajedno u emocionalnom iskustvu, a za bolje shvaćanje kako funkcioniraju koristit će se emocijom straha, konkretno, strahom od zmija. Zamislimo da je pored neke osobe zmija te osoba prima informacije da se nalazi u blizini opasnosti. Upravo ta spoznaja o okolnostima o vanjskom svijetu odnosi se na kognitivni aspekt emocije, a s obzirom na tu informaciju osoba odlučuje djelovati na određeni način. Osoba će se htjeti što prije maknuti, u čemu je vidljiva veza kognitivnog i ponašajnog aspekta. Ono što omogućuje bijeg su tjelesne promjene, poput ubrzanog pumpanja krvi i lučenja adrenalina, iz čega se vidi važnost neurofiziološkog aspekta. Uz ove aspekte, subjektivni doživljaj omogućuje osobi da zna da se nalazi upravo u emocionalnom stanju straha.

Neki autori daju prednost nekom od ovih aspekata, pa s obzirom na to postoje različite teorije, od kojih su poznatije teorija osjećaja (osjeta) i kognitivne teorije.

## 2.1. Teorija osjećaja

Ova teorija emocija prednost daje subjektivnom aspektu emocija jer se pod emocijama shvaća zamjećivanje tjelesnih promjena koje se događaju kada je netko u emocionalnom stanju. Ova teorija još ima naziv i James-Langeova teorija, prema Williamu Jamesu i Carlu Langeu koji su ju formulirali. Za njih je, dakle, emocija isto što i naše percipiranje da je došlo do tjelesnih promjena kojima je uzrok neki vanjski događaj. Čini se da se emocije događaju u tijelu čovjeka, stoga oni koji zastupaju ovu teoriju emocija smatraju da ne možemo zanemariti tjelesni aspekt. Postavljaju pitanje kako bismo uopće znali da smo u nekom emocionalnom stanju kada bismo odstranili tjelesne aspekte emocija.

Da bi pojam osjećaja u ovom kontekstu bio jasniji, de Sousa (1987) napominje da je nešto osjećaj ako zadovoljava uvjet da je svjesno te uvjet da proizlazi na neki način iz nekog tjelesnog stanja, a čini se da emocije zadovoljavaju oba uvjeta (str. 37).

William James na sličan je način formulirao ovu teoriju te ponudio analizu emocija kao osjeta i ne slaže se s idejom da su emocije neka kognitivna stanja koja su potaknuta činjenicama, niti da emocije dovode do tjelesnih promjena. Naprotiv, za njega „tjelesne promjene slijede neposredno nakon PERCEPCIJE uzbuđujuće činjenice i da naš osjećaj istih promjena dok se događaju JEST emocija“<sup>1</sup> (James, 1884: 189-190). Time želi reći da, primjerice, nije tako da se zbog informacije da je ispred nas vuk uplašimo i odlučimo pobjeći, već da osjećamo kako nam počne ubrzano lupati srce kada je vuk u našoj blizini, i upravo je taj osjećaj emocija straha. Dakle, emocija je zapravo svako naše osvješćivanje tjelesnih promjena kojima je uzrok neka vanjska činjenica. Kada bismo odstranili sve naše osjete tjelesnih simptoma, ništa nam ne bi ostalo od čega bismo mogli konstruirati emociju, već samo intelektualna percepcija (James, 1884: 193). Dakle, James ne želi da se emocije svedu na tek kognitivne stavove o onome što nam se događa.

Zastupnici teorije osjećaja navode i njenu evolucijsku prednost. Naime, objašnjenje emocija kroz prizmu tjelesnosti bolje objašnjava efikasnost emocija, s obzirom na to da javljanje osjeta tjelesnih promjena nije posredovano promišljanjima koja zahtijevaju duži vremenski period, pa su samim time i naše reakcije na ono što nam se događa brže.

---

<sup>1</sup> Vlastiti prijevod

Osim toga, čini se da kontroliranjem tjelesnih promjena koje prate određene emocije možemo kontrolirati i same emocije. Primjerice, strah je moguće kontrolirati tako da pokušamo dublje i sporije disati.

Ipak, ovoj teoriji mogu se uputiti razni prigovori. Čest je prigovor da drugim aspektima emocija ne daje dovoljno značaja jer proizlazi da je emocija samo pasivni osjećaj. Tada je teško emocije shvatiti kao motive za ponašanje, a one to svakako jesu (Lyons, 1985: 6). Također, zanemaruje se intencionalnost emocija, odnosno povezanost i usmjerenost naših emocija na neki objekt. Osim toga, Solomon (1993) kaže da se ovoj teoriji upućuje prigovor da često imamo neku emociju bez popratnog osjećaja (str. 99). Tvrdi da emocija obično uključuje osjećaj, ali on sam nije dovoljan za identificiranje ili razlikovanje emocija.

## **2.2. Kognitivne teorije**

Za razliku od teorije osjećaja, tjelesni je aspekt emocija manje bitan za kognitivne teorije. One stavljaju naglasak na manifestaciju naših mentalnih stanja za objašnjenje emocija. Postoji nekoliko pristupa unutar kognitivnih teorija koji se razlikuju u načinu na koji definiraju kognitivni aspekt.

Neki autori prednost daju procjenama kao kognitivnom elementu koji sudjeluje u stvaranju emocionalnog stanja te ističu važnost procjenjivanja našeg položaja u svijetu, odnosno kakve su okolnosti u kojima smo se našli. Primjerice, emocija straha uzrokovana je procjenom da je neka situacija potencijalno opasna za nas. Prema Ben-Ze'evu (2001), postoje shematske procjene koje su brze i automatske, a uključuju gotove strukture procjenjivanja dobivenih kroz evoluciju i razvoj (str. 58). Takve procjene ne zahtijevaju našu potpunu svjesnost: strah se najčešće javlja spontano kada smo u opasnoj situaciji, što nam omogućuje preživljavanje. No, postoje i deliberativne procjene koje uključuju dulje promišljanje i same nisu dio emocije, ali mogu voditi do javljanja određene kompleksnije emocije. Primjer je toga javljanje emocije ljubomore kada procijenimo da postoji potencijalna opasnost za naš vlastiti ljubavni odnos zbog neke treće osobe.

Osim teorije procjene, postoji i perceptivni model emocija, koji strah objašnjava na način da on uključuje naše prepoznavanje opasnosti situacije u kojoj se nalazimo. U ovom modelu prepoznaju se sličnosti između emocija i percepcija, a jedna je od njih element pasivnosti.

Emocija i percepcija pasivne su u tom obliku što osoba ne odlučuje ni o jednoj. Primjerice, ako vidimo ispred sebe stolac, ne možemo odlučiti ne vidjeti ga. Isto tako, nemamo kontrolu nad time kako se osjećamo kada se nalazimo u nekoj situaciji i kada se svijet odnosi prema nama na određeni način. Druga sličnost percepcije i emocije je njihova informativnost, odnosno davanje informacije o tome što se događa oko nas. Osim navedenog, i percepcija i emocija su intencionalne, odnosno usmjerene na neki objekt. Percepcija je intencionalna jer ono što, primjerice, vidimo, jest objekt našeg vjerovanja da nešto vidimo. U slučaju emocija, na primjer ljutnje, ljutimo se na određenu osobu. Objekte koje promatramo putem emocionalnih stanja vidimo na određeni način, u ovom slučaju oni su vrijedni naše ljutnje. De Sousa (1987) smatra da se informativni aspekt može shvatiti kao da ima dva oblika (str. 40). Prvi je da je percepcija objekta emocija glavni element emocije, ali nije sama emocija. Drugi ne podrazumijeva samo objekt emocije kao takav, već i neko njegovo obilježje. De Sousa daje primjer lava i njegovu odliku zastrašivanja, pri čemu je emocija straha naša percepcija te karakteristike lava.

Postoje i autori koji prednost daju sudovima kao središnjima za koncept emocije. Za njih će emocija straha biti naš sud da se nalazimo u nekoj opasnoj situaciji. Jedan je od najznačajnijih zastupnika ove teorije R. C. Solomon, za koga su emocije vrsta sudova (Solomon, 2004: 76). On osjeća odbojnost prema teoriji osjećaja jer smatra da su emocije inteligentnije nego što to James misli. Pod tim ne negira neurofiziološki aspekt emocija, niti tvrdi da su emocije isključivo sudovi. Ipak, smatra da je emocija skup sudova koji sačinjavaju naš svijet, sudova o nama i našem položaju u svijetu, „projekcija vrijednosti i ideala prema kojima živimo“ (Solomon, 1993: 125-126). Time se želi reći da, primjerice, u životu vrednujemo prijateljstvo, pa ako imamo sud da je netko učinio nešto našao svojem prijatelju, bit ćemo ljuti. Solomon tvrdi i da emocije nisu tek pasivne reakcije na određene događaje, već interpretacije istih.

No, postoje razni prigovori kognitivnoj teoriji. Jedan od problema s kojim se teorija susreće je taj da nije jasno kako shvatiti kognitivni element emocija, a koji je ključan za teoriju. Postavlja se pitanje je li on preduvjet emocija ili njihov sastavni dio. Jedan je od prigovora i da osoba može imati neku prosudbu, ali se ne mora zato javiti emocionalno stanje. Odnosno, prosudbe nisu ni dovoljne ni nužne da bi se emocionalno stanje javilo. Kao odgovor Solomon napominje da nisu sve prosudbe emocije, već su one koje su uključene u emocionalno iskustvo intenzivnije, a odnose se na nešto što je nama itekako važno, na nas same i naše samopoštovanje (Solomon, 1993: 127-129).

### 3. FILOZOFIJA EMOCIJA

S obzirom na filozofsku narav ovoga rada, bitna je stavka vidjeti kako su različiti filozofi pristupili problemu emocija, koji su motivi njihovih teorija te koji je njihov značaj za daljnje rasprave. Stoga će biti prikazana viđenja Aristotela, racionalista Renéa Descartesa i Barucha de Spinoze, te empirista Davida Humea.

#### 3.1. Aristotel

Aristotel se bavio raznim područjima filozofije, pa tako ni ne čudi da nije propustio dati svoj doprinos promišljanjima o emocijama. On svoju teoriju o emocijama najviše izlaže u knjizi *Retorika*, u kojoj o emocijama govori unutar rasprave o umijeću govorenja, te u knjizi *Nikomahova etika*, u kontekstu rasprave o vrlini (Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 280).

Ostvarenje je vrline za Aristotela važno jer dovodi do krajnjeg cilja ljudskog postojanja i djelovanja, a to je *eudaimonia*, odnosno blagostanje kojim se ostvaruje sretan život. Aristotel u drugoj knjizi *Nikomahove etike* napominje važnost emocija s obzirom na to da su one potrebne za manifestaciju vrline jer stjecanje vrline u životu uključuje djelovanje, ali i emocije koje ih prate. Time želi reći da nije dovoljno samo djelovati na određeni način kako bismo stekli vrlinu, već i trebamo osjećati odgovarajuću emociju. Trebali bismo razvijati one vrline, odnosno karakterne osobine, koje su prihvatljive za zajednicu, ali i za sretan život pojedinca. Važna jest i činjenica kako vrline karaktera stječemo kroz život navikavanjem, one nam nisu urođene. Posljedično, loši ljudi nisu takvi po prirodi, već mogu promijeniti svoje osobine navikavanjem na primjerene radnje i odgovarajuće količine emocije kojima se stječe vrlina i omogućuje moralni razvoj. Stoga je važno kontrolirati i kultivirati svoje emocije.

Aristotel raspravlja o tome kako se vrlina odnosi na djelovanja i emocije koje teže sredini, a ne suvišku ili manjku. Drugim riječima, sredina ovisi o količini emocija koju osoba osjeća, a koja mora odgovarati situaciji u kojoj se osoba nalazi, i o općim karakteristikama te osobe. Primjerice, ne bismo trebali u jednakoj količini biti darežljivi prema beskućnicima koji nemaju za jelo, i prema onima koji će našu pomoć potrošiti na opojna sredstva. Ponekad je teško procijeniti koja bi sredina bila za svaku pojedinu situaciju, no ipak bismo joj trebali težiti doći što bliže. Osobe koje mogu odrediti koja je to sredina, odnosno prihvatljiva i odgovarajuća količina emocija, rukovode se razboritim načelima za procjenu situacije. Dakle, s obzirom na

pojedine okolnosti, potrebno je osjećati ni previše ni premalo neke emocije, kao što to pokazuje primjer hrabrog čovjeka: „Onaj tko od svega bježi i boji se i ničemu se ne opire postaje plašljivac; onaj pak tko se ničega ne boji i srlja u sve postaje drzak“ (Aristotel, 1988: 25). Da bi čovjek imao vrlinu hrabrosti, on ne smije osjećati ni premalo straha, jer bi onda bio kukavica, ni previše, jer bi onda mogao lako nastradati izlažeći se opasnostima. I suvišak i manjak su, dakle, poroci, dok je samo sredina vrlina, a ona se tiče upravo procjene okolnosti. Ipak, ne može se ostvariti ta sredina kod svakog djelovanja i emocije. Na primjer, bestidnost, zavist, preljub ili umorstvo već u sebi pretpostavljaju nevaljanost. Zato su oni sami nužno pogrešni, a ne njihove krajnosti:

Stoga se u odnosu prema njima ne može nikada biti prav, nego se uvijek griješi. Jer tu dobro ili loše ne ovisi od toga počinja li se, npr. preljub s onom osobom s kojom treba, kad treba i kako treba, nego naprosto: počinuti bilo što od toga znači griješiti. (Aristotel, 1988: 32)

Nadalje, Aristotel u *Retorici* nudi ponešto drukčiji pristup emocijama. Pristupa im kroz prizmu govorništva, a za njega ono „ima za cilj navesti ljude da povjeruju u neku tvrdnju, a instrument kojim se govornici služe su emocije“ (Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 281). Potrebno je, dakle, u slušateljima izazvati neku emociju kako bi povjerovali onome što govorimo, primjerice emociju straha kako bi povjerovali da je ono o čemu govorimo strašno. To ćemo postići time što će izazvane emocije utjecati na njihovu prosudbu. To je vidljivo i iz definicije emocija koje nudi u *Retorici*, u kojoj spominje kako upravo emocije utječu na promjenu odluke:

Osjećanja [affectus, duševna stanja, strasti, emocije] su uzbuđenja duše pod čijim utjecajem ljudi mijenjaju mišljenje u pogledu odluke, a popraćena su čuvstvom nezadovoljstva i zadovoljstva, kao što su srdžba, sažaljenje, strah i njima slična, kao i suprotna čuvstva. (Aristotel, 1989: 82)

Naime, ljudi neće donijeti iste prosudbe i vidjeti stvari iz istih perspektiva kada su u različitim emocionalnim stanjima. Ako netko nekoga voli, bit će prema njemu blagonaklon, a ako ga mrzi, prije će ga okriviti za nešto. Isto tako, ljutita osoba može donijeti neke iskrivljene zaključke.

Neke emocije koje Aristotel u *Retorici* prvo definira su: ljutnja, blagost, ljubav, mržnja, strah, stid, bestidnost, dobročinstvo, sažaljenje, pravedna ljutnja, zavist, plemenito nadmetanje. Pomoću tih definicija i analiza emocija, osoba može iščitati koje su okolnosti u kojima se pojedina emocija javlja. Kada to spozna, lakše će postići javljanje neke emocije kod slušatelja koji će na temelju onoga što je rečeno vjerovati da su uvjeti za javljanje te emocije zadovoljeni.

Uvjeti o kojima Aristotel piše su duševno stanje u kojem se osjeća određena emocija, objekt emocije te uzrok emocije. Tako će, primjerice, govornik postići javljanje ljutnje kod svojeg slušatelja tako što će ga dovesti u duševno stanje u kojem će biti sklon ljutnji, uvjeriti ga da postoje ljudi na koje bi trebao biti ljut (objekt) i da postoji razlog za njegovu ljutnju (uzrok).

Iz samih je definicija emocija vidljivo da je Aristotel naglasio kognitivnu komponentu emocija jer je uočio da su emocije neka vrsta vjerovanja. Za teorije emocija važna je i njegova pronicljiva ideja da su emocije intencionalne jer su određene predmetom, odnosno objektom na koji su usmjerene. Također je bitno naglasiti kako je već Aristotel prepoznao da nas emocije mogu motivirati i potaknuti na planiranje kako ćemo se ponašati. To će se detaljnije vidjeti na primjeru emocije ljutnje nešto kasnije.

### 3.2. René Descartes

Renéa Descartesa uključujemo u ovu raspravu zbog njegova značajna doprinosa u djelu *Strasti duše*, a njegova teorija o emocijama dio je njegove cjelokupne filozofije i razumijevanja svijeta. U *Strastima duše* postavio je osnove neurofiziologije jer je razlikovao senzorne i motoričke živce, te je ponudio i svoj opis rada pamćenja i funkcioniranja refleksa (Oatley i Jenkins, 2003: 15). Njegova teorija također podrazumijeva i tadašnju znanstvenu sliku svijeta koja je uključivala, između ostalog, poznavanje zatvorenog krvožilnog sustava i crvenih krvnih tjelešaca.

Budući da je Descartes dualist i vjeruje u postojanje duha i tijela kao dvije supstancije, emocije je morao smjestiti u jedan aspekt, a to će biti onaj misaoni, odnosno duhovni. S obzirom na to da je bio racionalist, tijelo je smatrao manje važnim, dok mu je razumsko razmišljanje najvažnija ljudska sastavnica. Ipak, cilj mu je bio pokazati kako tjelesno i duhovno utječu jedno na drugo. Za njemu potrebno objašnjenje interakcije duhovnog i tjelesnog Descartes koristi „pinealnu žlijezdu“, odnosno žlijezdu hipofizu koja se nalazi u mozgu. Nju smatra središtem duše jer vjeruje da se negdje dvostruke slike koje dobivamo očima, i dvostruki utisci ostalih dvostrukih organa, moraju spojiti u jednu predodžbu. Pretpostavio je da postoje takozvani „životni duhovi“, a koje opisuje da se kreću krvožilnim sustavom. Njihovim posredovanjem dolazi do interakcije duhovnog i tjelesnog na način da duhovi počinju kao materijalna zrnca te, kako bi mogli proći kroz „pinealnu žlijezdu“, moraju postati tanji i zapravo postaju duhovni, dok emocije nastaju kretanjem „životnih duhova“. Dakle, emocije omogućuju povezanost

duhovnog i tjelesnog, a vezane su uz živčani sustav jer se „životni duhovi“ kreću od mozga sve do udova.

Kaže kako duša ima dva dijela: jedan se odnosi na djelovanje, koje uključuje naše aktivne radnje, a drugi su strasti, koje se trpe jer se javljaju same. Descartes nudi svoju definiciju „strasti duše“ i kaže da su to „osjeti ili čuvstva (osjećaji) ili emocije duše, koje se odnose samo na nju, a koje prouzrokuje, podržava i pojačava neko kretanje (životnih) duhova“ (Descartes prema: Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 308). Uloga je emocija da pripremaju dušu da želi one stvari koje su korisne, a ne želi one štetne. Primjerice, „osjećaj straha pobuđuje volju za bježanjem, odvažnost volju za borbom“ (Descartes prema: Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 311). Descartes primjećuje da nas emocije motiviraju, a prepoznaje i četiri povezana aspekta emocija. Prepoznavanje neurofiziološkog aspekta vidljivo je iz njegovog opisa vanjskih znakova koji prate strasti, a neki koje navodi su pokreti očiju i lica, drhtanje, smijeh, suze. Ponašajni aspekt može se iščitati iz njegove misli da nas, primjerice, strah potiče na bježanje. Kognitivni aspekt vidljiv je iz ideje da nam emocije daju informacije o tome što se događa u našoj okolini. Fenomenološki je aspekt Descartes prikazao kroz opis radosti, kod koje se osjeća toplina u tijelu, za razliku od žalosti, kod koje se hladnoća od srca širi na ostale dijelove tijela.

Možemo reći kako su emocije za Descartesa reprezentacije objekata koji su uzrok emocije (Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 283). Drugim riječima, emocije nam predstavljaju i ukazuju na ono što se oko nas događa te je vidljiva sličnost njegova pristupa s perceptivnim modelom emocija. Iako emocije uključuju tjelesni aspekt, odnosno fiziološke promjene, one su povezane i s razumom i motivacijom na radnje. Čuđenje, ljubav, mržnju, sreću, tugu i požudu spominje kao osnovne strasti, a primjećuje i kako nas jedna strast može ne samo potaknuti na djelovanja, već i u nama pobuditi neku novu strast. Primjerice, ljubav prema nekoj osobi stvara osjećaj zadovoljstva ili radosti.

Kontroliranje je emocija moguće ako se razumski potrudimo osvijestiti razloge zbog kojih ne bismo trebali osjećati određenu emociju. Primjerice, strah od vožnje automobila možemo kontrolirati podsjećanjem da smo oprezni i savjesni vozači, da imamo ispravan i pouzdan automobil, ili da je put do odredišta siguran. Kako Descartes kaže:

Tako, da bismo izazvali odvažnost, a uklonili strah, nije dosta imati za to volju, već se treba potruditi, da se razmotre razlozi, predmeti ili primjeri, koji nas osvjedočuju, da opasnost nije velika, da je uvijek sigurnije braniti se od nje, nego pred njom pobjeći... (Descartes prema: Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 312)



Descartes razlikuje slabe od jakih duša na temelju njihove sposobnosti ovladavanja strastima, odnosno mogućnosti pobjede vlastite volje nad strastima. To se može postići kada osoba ima određene istinite sudove koji nam ukazuju na to što je za nas najbolje učiniti, a od čega bismo trebali odustati. Prema tome, slabe duše, za razliku od jakih, prepuštaju se strastima i ne oslanjaju se na ispravne sudove. Takve se duše nalaze u stanju borbe sa samom sobom, a takvo je stanje najjadnije jer vuče dušu na dvije strane i osoba se tada nalazi u konfliktu što je najbolje učiniti: „dok strah predočuje smrt kao najveće zlo, koje se može izbjeći samo bijegom, s druge strane slavljublje predstavlja sramotu tog bijega kao zlo gore od smrti.“ (Descartes prema: Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 313). Dakle, samo ako volju koristimo na pravi način, nismo u stanju trpljenja, već živimo na temelju čvrstih sudova. To je odlika snažnih duša, koje ne posrtaju pred trenutnim strastima, već ih na temelju takvih sudova njihova volja drži na pravom putu za ostvarenje onoga što je za njih najbolje.

S obzirom na to zaključuje da ne moramo biti u stanju trpljenja, već možemo imati kontrolu nad emocijama, koje, ako su popraćene ispravnim vjerovanjima, mogu biti i korisne u toj mjeri da nas često mogu motivirati da učinimo ono što je za nas dobro i poželjno. Dakle, korisnost emocija ovisi o sudovima koje imamo. Stoga one mogu biti i štetne, kada su popraćene neispravnim sudovima, i korisne, kada su popraćene ispravnim sudovima koji nam ukazuju na to što je dobro za nas. Emocije su, dakle, važne jer kada su povezane s ispravnim sudovima, pomažu nam u učvršćivanju upravo takvih korisnih misli u duši – kao što želja za zdravljem koja pojačava misli o štetnosti opojnih sredstava nadvladava želju za konzumiranjem tih sredstava. Opisom ispravnog vođenja duše i nadvladavanja strasti pomoću ispravnih sudova Descartes pokazuje pozitivan stav i nadu prema odlukama koje ljudi mogu donijeti i tako upravljati svojim životima.

### **3.3. Baruch de Spinoza**

Baruch de Spinoza emocijama se bavio u djelu *Etika*. Prema njegovu mišljenju, i u duhu racionalizma, život bismo trebali živjeti u skladu s razumom koji nam omogućuje sretan život, za razliku od emocija koje nam to onemogućuju. Velika je sličnost Spinoze sa stoicima koji su emocije također smatrali pogrešnim sudovima, pa je i njegovo razumijevanje emocija kognitivističko.

Za bolje razumijevanje Spinozine teorije emocija korisno je pogledati temeljne postavke njegove filozofije. Njegova je filozofija monistička te uključuje Boga koji prožima prirodu i svemir (Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 284). Dakle, s obzirom na to da za njega postoji samo jedna supstancija, nema problem koji ima Descartes, a to je interakcija između dvije supstancije, duha i tijela. Supstancija o kojoj govori jest Bog, odnosno priroda. Čovjek je dio prirode te, za razliku od Descartesa, Spinoza smatra da nema slobodnu volju jer je dio determiniranog zakona, što znači da se sve događa nužno i slijedi iz općenitih zakonitosti.

Najviši ideal koji ljudi mogu postići i stoga živjeti sretno jest da spoznaju da su Bog i priroda jedno te kako svijet funkcionira, a to je upravo po determinističkom zakonu: „Najviše što duh može razumjeti jest Bog, odnosno, biće koje je apsolutno beskonačno i bez kojega ništa ne može niti postojati niti se shvatiti“ (Spinoza prema: Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 326). Takvu spoznaju možemo postići jedino razumom koji omogućuje jasne ideje o determinističkom poretku svijeta, dok oni koji se vode strastima, ne žive u skladu s prirodom. Naime, situacije na koje ne možemo utjecati treba kao takve i prihvatiti. Isto vrijedi i za situacije u kojima se javljaju pozitivne emocije. Iako, ljudi često imaju tendenciju pripisivati neugodne situacije vanjskim uzrocima, a za pozitivne smatraju da su sami zaslužni. Na primjer, učitelj bi mogao neuspjeh svojih učenika na natjecanju pripisati njihovom nedovoljnom učenju ili sastavljačima pitanja. No, u slučaju uspješnog rezultata, učitelj pripisuje zasluge i sebi i svom radu s učenicima. I jedna su i druga situacija ipak dio determinističkog zakona pa su se stvari morale upravo tako dogoditi. No, Spinoza ne misli da su ljudske radnje bez smisla jer je u našoj prirodi žudnja da rastemo i unapređujemo se i to je ljudski cilj bez obzira na determinizam:

Dalje, budući da vrlina nije ništa drugo doli djelovanje iz zakona vlastite prirode i da nitko ne teži sačuvati svoje postojanje izuzev iz zakona vlastite prirode, slijedi, prvo, da je temelj vrline upravo težnja za samoočuvanjem... (Spinoza prema: Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 325)

Dakle, naša želja za očuvanjem vlastitog postojanja proizlazi iz razuma i djelovanja prema vlastitoj prirodi. Samo tada čovjek živi u skladu s vrlinom: „Vrlina je sama ljudska moć koja se određuje iz same ljudske biti, to jest, koja se određuje iz samog nagona kojim čovjek nastoji ustrajati u svom bitku“ (Spinoza, 2000: 333).

Spinoza opisuje i odnose među ljudima koji su posljedica prihvaćanja ljudske prirode. Upravo se oni koji su pod utjecajem strasti umjesto razuma razlikuju po prirodi što dovodi do sukoba među ljudima. Kada čovjek teži samoočuvanju, time pridonosi i boljim odnosima s drugima jer

je tada usmjeren na ono što je njemu korisnije i tako može pridonijeti općem dobru. Jednom kada se spozna determinizam, strasti koje bi dijelile ljude neće biti potrebne. Primjer takve strasti jest ljutnja, odnosno bijes: „Bijes je požuda kojom smo iz mržnje potaknuti da nanesimo zlo onome koga mrzimo“ (Spinoza, 2000: 289). Stoga čovjek treba težiti onome što je za njega najkorisnije, a time će doprinijeti smanjenju negativnih emocija usmjerenih na druge.

Za Spinozu su uroda, bol i požuda osnovne emocije i iz njih izvodi ostale emocije. Primjeri su izvedenih emocija mržnja, koja je neugoda praćena predstavom (predodžbom) vanjskog uzroka, i ljubav, koja je uroda praćena predstavom (predodžbom) vanjskog uzroka (Spinoza, 2000: 199). Pod dobrim podrazumijeva ono što pridonosi očuvanju našeg bitka, odnosno postojanja, dok je loše ono mu odmaže. Požuda nas navodi na ustrajanje u našem postojanju, odnosno pojačava samoodržanje, i zato je ona osnovna strast koju imamo. Navodi kako je većina emocija pasivna jer su one reakcije na tjelesne podražaje te su stanja trpljenja jer nam ne omogućuju razumijevanje događanja. One se „temelje na proturječnim idejama, odbacivanju i pobuni protiv onoga što jest, želji da svijet bude drugačiji“ (Oatley i Jenkins, 2003: 17). Pasivne emocije naziva strastima, a ljude robovima kada ne shvaćaju da je Bog izvor svega. Prema tome, većina emocija ostavit će nas povrijeđenima i iznerviranim.

No postoje i aktivne emocije koje su sudovi o svijetu, a odnose se na emocije urode. Aktivne emocije, nasuprot pasivnim, proizlaze iz naše vlastite prave prirode i pojačavaju naš osjećaj aktivnosti i svijesti, i pridonose našem samoočuvanju. Prioritet ljudi trebao bi biti zamjena pasivnih emocija aktivnim, a pogrešne ideje ispravnim (Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 285). Spinoza daje primjer nadvladavanja strasti pomoću ispravnih sudova o nužnosti:

Vidimo da se patnja za dobrim čovjekom koji je preminuo ublažava čim onaj koji je doživio gubitak promisli o tome i uvidi da nije bilo načina da se zadrži dobro koje je sada izgubljeno. (Spinoza prema: Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 328)

Kako Spinoza kaže: „Utoliko ukoliko duh razumije sve stvari kao nužne, ima više moći nad strastima, i od njih manje trpi“ (Spinoza prema: Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 327). Dakle, sve se svodi na razumijevanje nužnosti koja vlada u svijetu, a to razumijevanje omogućuje razum i aktivne emocije koje iz njega proizlaze. Pasivne emocije proizlaze iz ideja koje nisu adekvatne pa su zato stanja trpljenja, dok samo adekvatne ideje omogućuju aktivno djelovanje. Osoba koja se vodi razumom i prihvati deterministički poredak u svijetu shvaća da nema potrebe za negativnim emocijama koje ga stavljaju u stanje patnje.

### 3.4. David Hume

David Hume svoje viđenje emocija daje kroz empirističku prizmu unutar djela *Rasprava o ljudskoj prirodi*. Prema njegovu mišljenju, emocije igraju važnu ulogu u ljudskom djelovanju jer motiviraju volju, dok se razum bavi spoznajom i može samo služiti emocijama (Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 286). Dakle, ono što nas motivira na ponašanje su strasti te s obzirom na to trebaju dobiti središnji položaj u etici i filozofiji (Lewis i Haviland-Jones (ur.), 2000: 7).

Hume je zaslužan za obrat u filozofskom razmišljanju o emocijama te je razum sada postavljen kao onaj koji je rob strastima: „Razum jest i mora biti samo rob strastima i nikada ne može smjerati nikakvim drugim djelovanjima nego da im služi i pokorava se“ (Hume prema: Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 334). Razlog je tomu što iz razuma proizlaze zaključivanja i rasuđivanja koja nas ne motiviraju. Na primjer, zaključci da je dva plus dva jednako četiri ili da su ulice mokre nakon padanja kiše nemaju utjecaja na motiviranje naše volje. Razum nas sam ne može motivirati na radnje, zato je on sluga strastima koje to mogu. Naime, razum uvijek sudjeluje u našim radnjama, no sam nije dovoljan da nas motivira na bilo kakvu radnju. Iako se čini da razum može nadvladati strast za, primjerice, nezdravom hranom, druga je strast, ona za očuvanjem zdravlja, ta koja nadvladava prvu strast. Dakle, nije tako da su razum i strasti u međusobnom sukobu. Naprotiv, razum ima instrumentalnu ulogu i pomoću njega možemo zadovoljiti svoje strasti na najbolji način. Na primjer, razum nam govori kojim putem doći do fakulteta, da uzmemo bilježnice i uđemo u učionicu. No, da bismo pohađali fakultet, treba nam upravo strast za završetkom fakulteta i željenim zaposlenjem. Dakle, strasti su te koje nas motiviraju da nešto napravimo, a razum samo pomaže da to ostvarimo.

Razum nam također ne može reći što je moralno ispravno, već samo pomoću strasti možemo odrediti moralnu ispravnost stvari. Ako nešto u nama proizvede ugodu, to možemo odrediti kao moralno dobro, dok ako u nama izaziva neugodu, kao moralno loše. Također, razum se bavi stvarima koje mogu biti neistinite ili istinite s obzirom na to odgovaraju li činjenicama, dok strasti tome nisu podložne. S jedne strane, vjerovanja proizašla iz razuma nastoje ispravno reprezentirati stanja stvari u vanjskom svijetu, pa ako su pogrešna, trebamo ih ispraviti. S druge strane, naše želje nisu takve da reprezentiraju svijet, već svijet nastojimo promijeniti na način da ga uskladimo sa svojim željama. Drugim riječima, želje, a ne vjerovanja su te koje nas motiviraju na djelovanja kojima mijenjamo svijet oko nas. Zato nas želja za, primjerice, zdravim i snažim tijelom može motivirati na odlazak u teretanu, dok nas vjerovanje da je danas

utorak ne može motivirati ni na kakvu radnju. Budući da od pojedinih stvari u životu očekujemo zadovoljstvo ili patnju, osjećat ćemo sklonost ili odbojnost prema njima. Iz toga vidimo da kada bismo bili indiferentni prema stvarima, ne bi nas zanimale niti posljedice koje iz njih proizlaze.

Hume opažaje uma, odnosno percepcije dijeli na impresije i ideje, a impresije same mogu biti izvorne i sekundarne. Izvorne ili impresije osjeta one su koje se u duši javljaju bez prijašnjeg opažanja, dok su sekundarne ili impresije refleksije one koje slijede iz impresija osjeta. Upravo u sekundarne impresije Hume smješta emocije. Hume prepoznaje i kognitivni element emocija s obzirom na to da nastanak emocija opisuje na sličan način kao i nastanak vjerovanja, a pridaje im i epistemičku ulogu, u toj mjeri da emocije uz razum sudjeluju u stvaranju vjerovanja, i to uglavnom onih praktičnih (Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 286).

Hume razlikuje mirne i silovite emocije, koje najčešće naziva strastima i koje intenzivnije osjećamo. Primjer je mirnih emocija osjet ljepote, a u silovite spadaju ljubav, mržnja, tuga, radost, ponos i poniznost. I mirne i silovite emocije nas mogu potaknuti na djelovanje.

Hume uvodi još jednu podjelu, a to je podjela strasti na izravne i neizravne. One izravne, odnosno direktne, slijede izravno iz boli ili užitka, a neke od njih su tuga, radost, strah, nada. Neizravnim strastima pak pripadaju, primjerice, ljubav, mržnja, ponos, poniznost. Za njih kaže da slijede iz istih načela kao i izravne, ali su rezultat spajanja drugih svojstava. Napominje kako je u slučaju mirnih emocija njih lako shvatiti kao da dolaze iz razuma, iako tome nije tako:

Kada je bilo koja od ovih strasti mirna i ne uzrokuje nikakav nemir u duši, rado ih se uzima za sklonosti razuma i pretpostavlja se da slijede iz iste sposobnosti kojom se prosuđuje o istini i neistini. (Hume prema: Prijić-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 335-336)

Naime, same radnje i emocije koje ih potiču nisu ni iracionalne ni racionalne, već ih samo pogrešna vjerovanja mogu učiniti iracionalnima. Zato bi bilo iracionalno dati ostavku na temelju pogrešnog vjerovanja da imamo druge izvore prihoda.

Hume je raspravi o emocijama pridonio i svojim idejama o uzroku i objektu emocije, odnosno prepoznavanjem važnog svojstva emocija, a to je njihova intencionalnost, odnosno usmjerenost na nešto. Kako kaže Hume:

Prva ideja predstavljena umu jest ideja uzroka ili produktivnog načela. Ona pobuđuje s njom povezanu strast, a ta strast, jednom kada je pobuđena, okreće nas ka drugoj ideji, ideji sebstva. Ovdje je dakle strast smještena, između dvije ideje,

od kojih ju jedna potiče a druga je njome potaknuta. Prva ideja stoga predstavlja uzrok, druga objekt strasti. (Hume prema: Prijic-Samaržija i Gavran Miloš, 2011: 332)

Primjerice, kod emocije straha oni su jedno te isto (visina mi izaziva strah i istovremeno je objekt mojeg straha), dok se kod emocije ponosa oni razlikuju (uspjeh u školi uzrok je mojeg ponosa, a ja sama sam objekt).

Ideje o uzrocima i objektima emocija razvija kroz primjere ponosa i poniznosti te uviđa potrebu za podjelom na kvalitetu uzroka, koja djeluje, i subjekt uzroka, na koji se kvaliteta odnosi. Do ove podjele dolazi na temelju sagledavanja različitih uzroka ponosa i poniznosti, poput vlastite ljepote, snage, spretnosti, ali i obitelji, djece i bogatstva. Za pojašnjenje kvalitete i subjekta uzroka daje primjer lijepe kuće. Naime, čovjek je objekt svojeg ponosa kada sagradi lijepu kuću, a lijepa kuća je uzrok ponosa. Uz to, kvaliteta uzroka očituje se u ljepoti, a subjekt uzroka je sama kuća. Oba su elementa uzroka nužna i bez ijednog od njih emocija ponosa ne bi se javila. Također, uzrok mojeg ponosa (lijepa kuća) mora na neki način biti povezana s objektom ponosa (sa mnom). Emociju ponosa osjećam upravo zato što sam ja sagradila kuću i ta će emocija stoga biti usmjerena na mene samu i ja ću biti objekt svoga ponosa. Upravo su emocije ponosa i poniznosti usmjerene na osobu koja ih osjeća, dok su emocije ljubavi i mržnje usmjerene na druge osobe. Stoga je vidljiva još jedna karakteristika emocija, a to je da se one vežu uz uzroke koje mi vrednujemo kao nama važne i s kojima smo na neki način povezani, te, posljedično, omogućuju javljanje emocije. Primjerice, uzrok ljubavi mora biti vezan uz biće s kojim sam ja blisko povezana, poput majke ili prijateljice.

Emocije predstavljaju važnu vezu između nas i svijeta, nas i drugih ljudi. One predstavljaju način našeg reagiranja prema stvarima oko nas i stoga su važne za naše svakodnevno funkcioniranje.

## 4. EMOCIJA LJUTNJE

I emociju ljutnje označavaju obilježja emocija o kojima je do sada bilo riječi. Prema mišljenju psihologa Paula Ekmana, ljutnja je jedna od šest primarnih emocija, uz sreću, tugu, strah, gađenje i iznenađenje. Bitna je karakteristika primarnih emocija da su univerzalne u svim kulturama i njihovo je izražavanje urođeno.

Razvidno je da se ne ljute svi ljudi podjednako često ili istim intenzitetom. Neurofiziološki aspekt ljutnje primjetan je u tome što ljutitu osobu možemo prepoznati po tjelesnim promjena koje prate njezinu ljutnju, poput ubrzanog kucanja srca, znojenja ili mišićne napetosti. Osim toga, takvu osobu možemo prepoznati i po njezinu ponašanju potaknutom ljutnjom: više, svađa se, agresivna je, prijeti... Ljutita se osoba osjeća nespokojno i napeto i može donijeti neprovjerene zaključke. Osim ovih aspekata, kognitivni se aspekt u slučaju ljutnje tiče procjene da se stvari u svijetu koje vrednujemo kao važne nezasluženo odvijaju suprotno našim očekivanjima. Stoga postoje razni okidači ljutnje, kao što su provokacija, nečije pogreške, propusti ili neutemeljena kritika, a ljutiti se možemo i sami na sebe zbog osobnih promišljanja.

Nekoliko je razloga za svrstavanje ljutnje među nepoželjne emocije. Jedan od njih je želja za osvetom osobi na koju se ljutimo, a koja se često spominje kao sastavni dio ljutnje. Također, ljutnja je problematična i kada je bazirana na pogrešnim vjerovanjima da nam je netko učinio neko zlo djelo namjerno, a ne slučajno. Uz to, moguće je da pripišemo preveliku važnost nečemu što nam je učinjeno pa je ljutnja u tim slučajevima neopravdana. No, bez obzira na negativne aspekte ove emocije, vidjet ćemo da ljutnja može imati i svoj instrumentalni značaj kao upozorenje da druga osoba prepozna štetnost svojeg djela, a koje ne mora nužno uključivati osvetu.

Prije predstavljanja različitih razmatranja o ljutnji i kritika koje joj se često upućuju, napomenimo glavne značajke Aristotelovih ideja o ljutnji, koje su prisutne i u suvremenim raspravama. Aristotel je raspravljao o ljutnji u kontekstu etike, konkretno kao reakciji na uvredu i koristio ju kako bi razvio svoju teoriju o emocijama te nudi njezinu definiciju:

Neka ljutnja [ira, srdžba, gnjev] bude definirana kao impulzivan i s bolom popraćen afekt žudnje za stvarnom osvetom zbog stvarnog omalovažavanja [ponižavanje, preziranje, podcjenjivanje] naše ličnosti, ili ličnosti naših [bližnjih] kad omalovažavanje doista nije zaslužno. (Aristotel, 1989: 83)

Tako ljutnja pokazuje upravo bitnu odliku emocija, a to je njihova motivirajuća uloga jer nas ona motivira na neku radnju izazivanu željom za osvetom, te uključuje i osjećaj boli i procjenu da nas je netko omalovažavao, iz čega je vidljiv značaj intencionalnosti. Danas se čini kako osvetu ipak ne mora izvršiti osoba koja osjeća bol, već želja za osvetom može uključivati nadu da će odgovorna osoba patiti, bilo da je kažnjena zakonom ili da joj se dogodi nešto negativno. Već kod Aristotela vidimo neke elemente za koje se i danas smatra da su gotovo uvijek prisutni u ljutnji. Stoga će se želja za osvetom i dalje često spominjati kao konstitutivni dio ljutnje. Ljutnja će se opisivati kao emocija potaknuta vjerovanjem, bar u nekim slučajevima, da je netko nas ili one do kojih nam je stalo netko namjerno omalovažavao, odnosno degradirao naš ili njihov položaj u društvu, i time priuštio bol.

Već je Aristotel primijetio da postoje razne situacije u kojima se ljudi ljute pa je moguće da se ljutimo i kada se stvari odvijaju suprotno našim očekivanjima, kada nas drugi ismijavaju, nanose uvrede, ako nam ne vrate za dobro koje smo mi njima učinili, ili se ljutimo na one koji se ne obaziru na naše nevolje (Aristotel, 1989: 86-88).

U *Nikomahovoj etici* Aristotel spominje ljutnju (srdžbu) kao jednu od čuvstava (emocija):

I u srdžbi postoji suvišak, manjak i srednost; iako su oni zapravo bezimni, ipak – nazivajući srednju osobu blagoćudnom – nazovimo srednost blagoćudnošću; od krajnosti nek onaj što pretjeruje bude rasrdljiv, i porok rasrdljivost, onaj pak koji je manjkav nerasrdljiv, i manjak nerasrdljivost. (Aristotel, 1988: 34)

Vidimo da je bitno pronaći zlatnu sredinu kako bismo osjetili ispravnu količinu ljutnje u određenom trenutku. Stoga je Aristotel smatrao da ne bi bilo primjereno nikada ne naljutiti se: „Pohvaljuje se onaj tko se srdi na ono što treba, na one koje treba, kako treba, kad treba i koliko treba“ (Aristotel, 1988: 77). Na temelju toga možemo zaključiti kako ljutnja nije uvijek nepoželjna emocija, već ju je samo bitno, kao uostalom i sve emocije, držati pod kontrolom i prepoznati pod kojim je uvjetima ispravno naljutiti se. Opravdane reakcije bile bi umjerene i odnosile bi se na situacije koje uključuju neke ozbiljnije povrede i uvrede koje su nam drugi nanijeli. Ispravnost ljutnje uvelike ovisi i o konkretnoj situaciji u kojoj se pojedina osoba nalazi. Na primjer, ako se netko parkira na naše parkirno mjesto, a ostatak parkirališta je prazan pa možemo parkirati svoj automobil na neko drugo mjesto, nema potrebe naljutiti se. No, kada su sva parkirna mjesta zauzeta, ljutnja na osobu koja nam je zauzela parkirno mjesto bit će opravdana. Kada se nikada ne bismo naljutili, ne bismo se mogli obraniti od tuđih nasrtaja te bismo bili laka meta.



Aristotel nije jedini koji se posvetio lakšem svladavanju negativnih aspekata emocije ljutnje. Postoji još filozofskih teorija koje nastoje svaka na svoj način objasniti ljutnju i njezin značaj za ljude. U poglavljima koja slijede najviše će biti riječi o kognitivnom aspektu ljutnje, od povijesnih kritika koje je iznio Seneka, karakteristika ljutnje koje nudi Aaron Ben-Ze'ev pa do suvremenog pristupa Marthe C. Nussbaum.

#### **4.1. Seneka**

Seneka, jedan od najpoznatijih predstavnika stoičke škole, u načelu ima negativan stav o ljutnji. Stoici su zastupali determinizam, vjerovanje da ljudi nemaju slobodu volje i da su njihove radnje i događaji određeni nekim uvjetima iz prošlosti i zakonima prirode – iz čega slijedi da ako determinizam ne prihvatimo i spoznamo, nismo slobodni. Upravo javljanje emocija znači da nismo prihvatili determinističke zakone svijeta, i tada ne shvaćamo da su stvari takve kakve jesu i da na njih ne možemo utjecati. Stoicima se često upućuje prigovor da potiču potiskivanje emocija koje mogu biti korisne za nas i potaknuti nas na djelovanje. Primjetno je da oni također zastupaju kognitivističku teoriju emocija jer su emocije za njih sudovi o svijetu, no neispravni. Da bismo promijenili neku emociju, moramo promijeniti sudove na kojima se emocija temeljila.

Za njih istinsko dobro predstavlja vrlina, a ona mudre ljude približava Bogu (Milanović, 1995: 34). Čovjek istinski slobodan postaje kada živi sukladno vrlini, kada ostvaruje svoju vlastitu prirodu, a to može postići samo razuman čovjek. Dakle, samo razum određuje tu prirodu, a ne strasti. Strasti (emocije) nikako nisu u skladu s vrlinom jer stvaraju afekte i nagone opasne za razum. Naime, za stoike su, za razliku od Aristotela, emocije greške i predstavljaju pogrešno rasuđivanje o svijetu. Odnosno, potrebno ih je izbjegavati jer su one kognitivna stanja koja su iracionalna. Stoička povezanost s emocijama mogla bi se izraziti na način da su „željeli naći filozofski lijek za dušu u ispravnom razmišljanju, zasnovanom na procjenama koje bi kontrolirale ili ublažavale emocije“ (Oatley i Jenkins, 2003: 14), a upravo je ljutnju od svih emocija najpotrebnije prevladati:

Razum je, sam po sebi, dostatan ne samo za predviđanje nego i za djelovanje, i doista, zar ne bi bilo (nije) glupo da razum traži zaštitu od gnjeva, postojana stvar od nepostojane (nepouzdana), vjerna od nevjerne, zdrava od bolesne. (Seneka prema: Milanović, 1995: 88)

Stoička se kritika ljutnje temelji na njihovom općenitom umanjivanju vrijednosti vanjskih dobara, pa za njih stvari poput obitelji, zdravlja i posla nemaju veliku vrijednost. Stoga, iako je nekome nanjena nepravda u nekoj od ovih sfera života, ta osoba se ne treba uzrujavati. Ljutnja je, kao i ostale emocije usmjerene na vanjska dobra, prepreka do cilja, a to je neuznemirenost – življenje u skladu sa svojom prirodom, uz odsustvo emocija i otpornost na njih. Naime, za stoike su stvari u svijetu indiferentne, što znači da nisu ni loše ni dobre i kao takve ne trebaju u nama proizvoditi emocionalne reakcije, ma kakve one bile.

Detaljnju kritiku ljutnje ponudio je Seneka u spisu *O ljutnji (gnjevu)*, posvećenom Senekinom bratu Novatu. Za Seneku je ljutnja trenutna reakcija na nanesenu nam nepravdu koja može imati strašne posljedice: „Ako doista hoćeš razmotriti (uvidjeti) štete i učinak gnjeva, znaj da nijedna nesreća nije ljudskom rodu nanijela više zla od ove“ (Seneka prema: Milanović, 1995: 83). Te posljedice moguće su kada ljutnja neizostavno uključuje osvetu.

Nadalje, ljutnja je i opasna emocija kada prouzrokuje nasrtanje, odnosno agresivno ponašanje. Ono proizlazi iz želje za osvetom koju spominje i Aristotel. Ovi Senekini negativni stavovi čine se opravdani u situacijama u kojima ljutnja zaista dovodi do nekontroliranog bijesa. Moguće rješenje može predstavljati razumsko promišljanje kojim možemo doći do razloga koji će nas odvratiti od takvog ponašanja. Seneka vjeruje da razum može i mora upravljati divljim emocijama, pa tako i ljutnjom:

Pa ipak, ništa nije toliko teško i nedostižno, što ljudska misao (duh) ne može pobijediti i ustrajnim promišljanjem učiniti prijateljskim (bliskim); nema tako divljih i tako samovoljnih strasti da se ne bi mogle ukrotiti disciplinom. (Seneka prema: Milanović, 1995: 91)

Osim toga, primjetno je da različiti uzroci mogu različito potaknuti ljude na ljutnju, a ljudi „zapaljive“ naravi će se prije i lakše naljutiti. Prema tome, stupanj ljutnje ovisi i o tome kakvog smo karaktera. Ljudi mirne naravi zbog istog uzroka sigurno će se manje ljutiti od impulzivnih karaktera.

Do sada smo vidjeli da je najčešći uzrok gnjeva kada mislimo da smo pretrpjeli neku nepravdu. Ipak, Seneka vjeruje da bismo trebali prvo razmisliti o tome prije nego u to povjerujemo. To je svakako preporučljivo s obzirom na moguće situacije u kojima krivo interpretiramo nečije namjere. Uz to, sumnje također mogu biti poticaj ljutnji, a one su često krivo osnovane te ih treba maknuti, a vjerovati samo onome u što smo sigurni. Grešku činimo i kada ne samo da ne priznajemo da smo pogriješili, već se i ljutimo na onoga tko nas je opomenuo.

Ipak, Senekina ideja koja se možda čini i najtežom za primijeniti u suvremenom svijetu jest ona da nepravde, poput onih koje su nam načinili jači od nas, treba sa strpljenjem i vedrim licem podnijeti bez osvete. Upravo je tada moguće da će ponoviti nepravdu kada se uvjere da im je prvi puta uspjelo. Seneka tu ne staje te tvrdi da „sukobiti se s jednakim jest riskantno, s jačim suludo, sa slabijim nečasno“, te da „samo bijednici i ljudi mali duhom ugrizom vraćaju ugriz“ (Seneka prema: Milanović, 1995: 98). No, danas su ljudi prisiljeni zaštititi svoj dignitet pa je ljutnja u slučaju kada smo nepravедno napadnuti opravdana i zapravo predstavlja naš obrambeni mehanizam. Na primjer, ljudima koji su opravdano nezadovoljni plaćom ljutnja može biti pokretač djelovanja kojim će pokušati popraviti svoj položaj. Suprotno Senekinim stavovima, smatraju da će upravo srdžbom ukazati na nepravdu ili zaštititi svoje samopoštovanje.

Jedan od mogućih stavova koje možemo zauzeti o ljutnji jest da je za nas bolje da do nje niti ne dođe, odnosno da na tragu Senekinih zaključaka ljutnju neutraliziramo koliko god je moguće. Da bismo izbjegli negativne aspekte ljutnje koje on naglašava, možemo se prikloniti mišljenju da samo ljudi velikog duha ne osjećaju nepravdu jer poznaju svoju vlastitu vrijednost i tome težiti. U tom slučaju, bit ćemo uzvišenog duha čija je karakteristika da se odbija naljutiti. Tada će nam osveta u svim slučajevima biti neprimjerena i vidjet ćemo ju, poput Seneke, kao priznanje patnje.

Nitko neće odgoditi svoju ljutnju: ipak je odgoda najbolji lijek za nju, jer dopušta njenom prvom žaru da se smanji i daje vremena da se oblak koji zamračuje um ili rasprši ili u svakom slučaju postane manje gust.<sup>2</sup> (Seneca, *Of Anger*)

Seneka savjetuje da se klonimo onih osoba koje u nama mogu izazvati gnjev. To je ideja koja je, iako poželjna, ponekad teško ostvariva jer neke ljude s kojima provodimo vrijeme ne možemo birati. No, ako već na to ne možemo utjecati, Seneka je u pravu kada tvrdi da je bolje za nas da za neke nepravde nikada ne saznamo jer ako ne znamo da su se dogodile, ne mogu niti utjecati na nas. Napominje i da počinitelj nepravde neće ostati nekažnjen – kajanje zbog učinjene nepravde najveća mu je kazna. No, čini se da je ljudima u današnjem svijetu teško prihvatiti takvu poziciju. Naime, pretpostavljamo da se osoba koja nam je počinila nepravdu niti ne kaje zbog toga, a kamoli da će joj kajanje biti najveća kazna, što može dovesti do želje za osvetom.

---

<sup>2</sup> Vlastiti prijevod

Seneka nam daje i praktične savjete kako bismo trebali postupiti kada osjećamo da nastupa ljutnja. Preporuča nam da ignoriramo osobu koja nas je naljutila, i da joj oprostimo. Dakle, ljudski odnosi su složeni i životne okolnosti će već biti takve da nam netko učini nažao i to ne možemo izbjeći. Zato bi bilo dobro da stvari ne shvaćamo toliko ozbiljno i da si stvorimo život takav da nas ljutnja ne može uznemiravati. No, upitna je primjena ovih uputa u svakodnevnom životu. Bez obzira na to što je ovakav pristup poželjan, čini se da je teško dostupan. Ipak, u nekim slučajevima, kao što je to učestali osjećaj ljutnje, možemo se pokušati voditi Senekinim savjetima da damo sve od sebe kako bismo se oduprijeli ljutnji i podnijeli nepravde kao što su to činili veliki stoici, jer život je prekratak da bismo gubili vrijeme na ljutnju.

Vidljiva je razlika između pristupa ljutnji Seneke i Aristotela – Seneka ne smatra da ona ikada može biti korisna te se poziva na njezine kobne posljedice, kao što je rat: „Nema u sebi gnjev ništa korisna, niti oštri duh za ratne poduhvate“ (Seneka prema: Milanović, 1995: 85). Ljutnja za Seneku nije korisna ni ako se zbog nje dogodi nešto pozitivno. No, danas možemo ustvrditi i suprotno. Na primjer, kada se ljutimo sami na sebe zbog vlastite greške, ljutnja nam može biti pokretač da te greške ispravimo. Stoga vidimo moguće različite pristupe ljutnji. Prvi je onaj koji zagovara Aristotel, a prema kojem ljutnja u nekim situacijama ne samo da je korisna, već je i poželjna. Čini se da potporu ovakvom pristupu najviše možemo uvidjeti na primjerima korištenja ljutnje za borbu protiv nepravdi i signaliziranje štetnosti učinjenog. Ljutnju nerijetko koristimo kao sredstvo komunikacije s drugom osobom, a s ciljem da spriječimo ponavljanje njezinog nepoželjnog čina. Drugi je pristup onaj Senekin, koji ljutnju vidi kao preveliku prijetnju za ljude, a koja nikada nije rješenje. On može biti primamljiv, no vjerujem da danas rijetki razmišljaju na takav način pa je među ljudima rasprostranjenije mišljenje da je potiskivanje ljutnje nepoželjno. Da se baš nikada ne naljutimo, ne bismo se mogli obraniti od tuđih napada – ostali bismo nezaštićeni. Smatram i kako moguće negativne posljedice ljutnje nisu dovoljan razlog za stigmatiziranje ove emocije kao uvijek nepoželjne jer ona može imati i svoje vrijednosti.

#### **4.2. Aaron Ben-Ze'ev**

Filozof Aaron Ben-Ze'ev u knjizi *The Subtlety of Emotions* uspoređuje ljutnju s mržnjom, te ljutnju svrstava u emocije koje su usmjerene na pojedinačne postupke druge osobe, dok je mržnja emocija usmjerena na drugu osobu u cjelini. Stoga je mržnja usmjerena prema nekome

za koga osoba smatra da posjeduje loše osobine, dok je ljutnja slična mržnji u tome što uključuje negativnu procjenu, ali se odnosi na procjenu određene radnje. Slično s dosadašnjim tradicijskim razmišljanjima o ljutnji, ona se često javlja kao odgovor na određenu uvredu nama ili nekome nama bliskome, a koju nismo zaslužili. Jedino ako osoba nije imala kontrolu nad svojom radnjom, ili je njezina radnja bila opravdana ili neslobodna, ljutnja se tada ne javlja. Što se tiče želje za osvetom koja se povezuje s ljutnjom, ona je često osobna jer je i šteta koja nam je nanesena često uvreda osobne prirode. S druge strane, mržnja može biti usmjerena na nešto općenitije i neosobno (Ben-Ze'ev, 2001: 381).

Lijek za ljutnju može biti zauzimanje šire perspektive odgodom svoje reakcije, dok kod mržnje to nije toliko učinkovito jer mržnja već podrazumijeva širu perspektivu. Šira perspektiva u slučaju ljutnje podrazumijeva sagledavanje stvari na drugačiji način, odnosno dodatno promišljanje o tome što nam je važno u životu, usredotočenost na pozitivne stvari ili razmišljanje koje su moguće posljedice trenutne reakcije. Čini se da ljudi koji nisu skloni agresivnosti i nedovoljno promišljenim reakcijama mogu do određene mjere kontrolirati svoje emocije i zauzeti takvu širu perspektivu koja ne uključuje samo vjerovanje da im je učinjeno nažao, već i druga vjerovanja koja mogu biti relevantna u odlučivanju o vlastitim postupcima.

Što se tiče intenziteta kojim se osjećaju emocije, on je u slučaju ljutnje uvijek jak, dok kod mržnje to ne mora biti slučaj. Upravo je namjera druge osobe bitna kada je u pitanju intenzitet naše ljutnje. Naime, kada se osoba koja nam je nanijela štetu i sama ljuti na nas, onda je intenzitet naše ljutnje slabiji jer smatramo da nas zapravo nisu htjeli povrijediti (Ben-Ze'ev, 2001: 384). U ljutnji je također dominantniji i osjećaj krivnje ako je osoba mogla učiniti drukčije nego je stvarno učinila: roditeljeva će ljutnja što je dijete dobilo negativnu ocjenu u školi biti intenzivnija ako je dijete trošilo vrijeme na igranje igrica umjesto na učenje.

U slučaju ljutnje imamo veliku želju osobno kazniti onoga tko nam je naudilo jer smatramo kako je osoba zaslužila biti kažnjena, dok u slučaju mržnje smatramo kako ne možemo puno učiniti da promijenimo nečije negativne karakteristike i okolnosti (Ben-Ze'ev, 2001: 384). No, kada osjećamo ljutnju, pretpostavljamo da okolnosti možemo promijeniti, pa smo zato i agresivniji prema objektu ljutnje.

Ipak, ljutnja je kao emocija neophodni pokretač i organizator našeg ponašanja, i često je osnova za pomirenje između dviju strana (Ben-Ze'ev, 2001: 386). To je vidljivo kada svoju ljutnju izrazimo konstruktivnim razgovorom i osobi ukažemo na njene propuste koji su nas naljutili. Time možemo spriječiti da nas ubuduće naljute zbog istih razloga i pridonijeti boljim

međusobnim odnosima. Dakako, ljutnja može biti štetna i nefunkcionalna. Ako osobi koja je objekt naše ljutnje pristupimo agresivno, postići ćemo manje razumijevanja i smanjit će nam se šanse za uvažavanjem štete koja nam je nanescna.

Ljutnja je često povezana s drugim emocijama, a jedna je od njih tuga, iako među njima postoje razlike. Tuga kao odgovor na neki gubitak ne uključuje nužno okrivljavanje nekoga, i pasivnija je emocija od ljutnje jer se gubitak ne može povratiti. Također, uz ljutnju se veže i zadovoljstvo zbog očekivane osobne osvete. Uz ljutnju možemo povezati još neka emocionalna stanja, poput žaljenja, frustracije i razočaranja, jer vjerujemo da su se stvari mogle odviti na drukčiji način, ili smo očekivali drukčije ponašanje drugih osoba (Ben-Ze'ev, 2001: 394). Primjerice, osjećat ćemo se ljutito i razočarano kada nas u raspravi kolega ne podrži argumentima koji bi pridonijeli zajedničkom cilju. Osim toga, ljutnja obično nije povezana sa sažaljenjem jer ono uključuje neku vrstu prihvaćanja loše situacije, dok se u slučaju ljutnje ne mirimo sa situacijom koju smatramo nepravdom. Na primjer, ako naša prednost pri zapošljavanju nije uzeta u obzir, ljutnja uzrokovana nepravdom potaknut će nas na djelovanje s ciljem mijenjanja nastale situacije.

Postoje i neke varijable koje utječu na intenzitet ljutnje. Najutjecajnija je veličina štete koja nam je nanescna u usporedbi s našom sposobnošću da ju popravimo. Ako je štetu moguće lakše popraviti, naša će ljutnja biti slabijeg intenziteta. Primjerice, ako se jedan student ne pojavi na prezentaciji zajedničkog projekta, a student koji je s njim radio na projektu pripremio je i svoj dio izlaganja i kolegin, ljutnja tog studenta bit će manja jer je i sama šteta umanjena. No, da je drugi student naučio samo svoj dio, ljutnja na kolegu bila bi puno veća. Druga je najvažnija varijabla odgovornost koja se odnosi na namjere počinitelja i njegovu sposobnost sprečavanja štete. Naime, ljutnja je većeg intenziteta ako nam šteta nije učinjena slučajno, već zlonamjerno. Tako ćemo se više ljutiti na kolegu koji nam je namjerno dao pogrešne upute za izradu nekog rada, a manje ako znamo da je zapravo slučajno došlo do pogreške. Također, ako je uzrok naše ljutnje mogao biti spriječen, no osoba na koju se ljutimo je to propustila učiniti, više ćemo se ljutiti na nju. Ako je nečija kolegica propustila napisati svoj dio grupnog projekta, drugi će studenti biti ljuci na nju upravo zato što je mogla spriječiti da do štete dođe. Varijabla realnosti pridonosi intenzitetu ljutnje jer se ona obično odnosi na sadašnje događaje u našem neposrednom okruženju. Oni na koje se ljutimo su najčešće osobe s kojima smo u neposrednom kontaktu. Stoga će studentova ljutnja češće i jače biti izazvana nepoželjnim situacijama koje su prouzročili njegovi roditelji, prijatelji ili profesori. Varijabla relevantnosti također je važna jer se odnosi na važnost našeg samopoštovanja. Naime, čini se da će se osobe većeg

samopoštovanja intenzivnije ljutiti jer misle da će tako povratiti svoj status. Smatrat će da ljutnjom brane ono što im je narušeno, a do čega im je stalo, a to je njihovo dostojanstvo. Značajna je varijabla i bliskost zato što nam je više stalo do osobe s kojom smo bliski, ali i više ćemo se naljutiti upravo na blisku osobu jer od nje više očekujemo (Ben-Ze'ev, 2001: 398).

#### **4.3. Martha C. Nussbaum**

Utjecajna filozofkinja današnjice Martha C. Nussbaum raspravi o ljutnji itekako je pridonijela svojom recentnom knjigom *Anger and Forgiveness: Resentment, Generosity, Justice* iz 2016. godine. Kao što i sam naslov knjige sugerira, ona ne govori samo o ljutnji, već i o mnogim povezanim aspektima. U drugom poglavlju knjige, iznesene su ideje vezane uz ljutnju za koje vjerujem da su značajne stoga što dodatno objašnjavaju stavove u raspravi, ali i neke koje mogu raspravu usmjeriti na neke nove puteve i dodatno ju obogatiti.

Nussbaum na tragu filozofskih tradicija tvrdi da ljutnja obuhvaća ideju da je netko učinio nešto značajno loše nekome i želju osobe da taj počinitelj zbog toga pretrpi neke loše posljedice. Upravo zbog te želje Nussbaum vidi ljutnju kao „normativno problematičnu“ i to će biti njena glavna motivacija za bavljenje ljutnjom.

Ljutnja ima dvojaku reputaciju – koliko je ona vrijedna za moralni život, etičke i političke odnose, borbu protiv nepravde i zaštitu samopoštovanja, toliko je i kroz povijest filozofije smatrana prijetnjom za ljudske odnose (Nussbaum, 2016: 14). Kada su moralne vrijednosti narušene, ljutnja omogućuje ljudima da se bore za svoja prava. Ljutnja može predstavljati pozitivnu reakciju na nepravdu i time zadobiva moralnu dimenziju, ali moramo paziti da nas ne dovede do ishitrenog, agresivnog i društveno neprihvatljivog ponašanja koje uključuje verbalno i neverbalno nasilje.

Kao bitnu odrednicu ljutnje spominje želju za osvetom ili retribucijom, što čini ljutnju problematičnom emocijom. S obzirom na dosadašnje kritike ljutnje zbog uključivanja želje za osvetom, čini se da je korisno potražiti druge načine kanaliziranja ljutnje. Primjerice, ako razgovaramo s osobom na koju se ljutimo i damo joj do znanja da je u nama prouzročila ljutnju, možemo postići sprječavanje buduće nepravde bez osвете. Time naša ljutnja nije potisnuta, a možemo i osjećati zadovoljstvo što smo svoju ljutnju usmjerili na odgovornu osobu, no ne u obliku osвете. Naravno, to je moguće samo ako je osobi stalo i shvaća našu ljutnju. Ako to nije slučaj, bilo bi za nas bolje da tada pokušamo potisnuti svoju ljutnju.

Nussbaum spominje dvije mogućnosti u kojima se javlja ljutnja i smislenost osvete u tim situacijama. Prva je vezana uz neku značajnu povredu, poput ubojstva ili silovanja, te u takvim slučajevima osveta nema smisla jer nanošenje boli krivcu neće smanjiti povredu na žrtvi. Druga se mogućnost odnosi na slučajeve kada nam je nanescena povreda za naš relativni status, odnosno kada smo na neki način omalovažavani, podcijenjeni od strane druge osobe. U tim slučajevima osveta itekako ima smisla jer može utjecati na preokret statusa, odnosno vraćanje našeg ranga u društvu. No, relativni status ne bi smio biti u tolikoj mjeri važan da se zbog njega osvećujemo (Nussbaum, 2016: 15). Iako je moguće da će ljutnja u nekima biti potaknuta vjerovanjem da im je umanjnjen status i narušeno dostojanstvo, što im je relevantnije od samog čina druge osobe, čini se da pridavanje značaja statusu skreće pozornost s važnijih životnih vrijednosti. S obzirom na neprihvatljivost ijednog od ovih oblika javljanja ljutnje, opisuje i preporuča prijelaz od ljutnje prema konstruktivnom razmišljanju o dobru u budućnosti.

Slično kao i Ben-Ze'ev, tvrdi kako se procjene i vjerovanja vezana uz ljutnju odnose na naše osobne vrijednosti i onoga što smatramo važnim u životu. Dakle, ljutimo se kada procijenimo da je nešto do čega nam je stalo uzdrmano, a Aristotelovu definiciju ljutnje smatra prikladnom za početak analiziranja elemenata ove emocije. Možemo uvidjeti kako je ljutnja stoga složena emocija zbog toga što uključuje i bol i zadovoljstvo – nanescena šteta je bolna, ali ne kaže se uzalud da je osveta slatka. Bitno je naglasiti kako Aristotelova definicija može biti preuska jer nije tako da svaka povreda koja nam je nanescena uključuje omalovažavanje našeg jastva, odnosno umanjivanje našeg statusa. No, kada jest, uloga je ljutnje vraćanje izgubljene kontrole (Nussbaum, 2016: 21).

Ljutnja zahtijeva sposobnost razmišljanja o kauzalnosti te razlikovanja ispravnog i onoga što to nije: „... ljutnja počinje činom koji je prouzročio štetu, shvaćajući ga kao namjerno nanescenu od strane objekta – i tada, kao rezultat toga, čovjek postaje ljut, a njegova ljutnja usmjerena je na objekt“<sup>3</sup> (Nussbaum, 2016: 17). Važno je istaknuti da kada osoba ne bi marila za nekoga kome je učinjena nepravda, njezina ljutnja ne bi niti bila izazvana. Iako se čini da se to ne uklapa u definiciju ljutnje, moguće je i da se ljutimo na nežive objekte jer od njih također očekujemo da ne „rade“ protiv nas. Zato postoje situacije u kojima je objekt naše ljutnje neispravan automobil ili kišno vrijeme.

Sljedeći aspekt kojemu se Nussbaum dodatno posvećuje tiče se onoga što mnogi filozofi smatraju konstitutivnim dijelom ljutnje, a to je želja za osvetom. Nastoji se preispitati je li

---

<sup>3</sup> Vlastiti prijevod



uistinu tako da postoji konceptualna veza između ljutnje i želje za osvetom, te koja je veza boli koju osjećamo kada nam je nanosena šteta i uzvratanja počinitelju. Analizira primjer zamišljenog scenarija u kojem neki prijestupnik P seksualno napastuje Angelinu blisku prijateljicu Rebeccu na kampusu gdje one studiraju. Napominje kako Angela ima istinita vjerovanja o tome što se dogodilo, o ozbiljnoj štetnosti događaja te nepravdnim namjerama – imajući na umu da je P razumio kako je ono što čini loše. Zatim navodi četiri slučaja koja pokazuju različito pristupanje Angele prema ovomu činu na temelju kojih je vidljiv jedan od mogućih stavova prema kojem osveta i ljutnja uključuju iracionalnost.

Prvi slučaj podrazumijeva da Angela osjeća bol zbog Rebeccinog silovanja te kako je ozbiljno povrijeđena ona do koje je njoj jako stalo, a šteta je nanosena nepravdno. Da bi ublažila štetu, Angela provodi vrijeme s Rebeccom te se trudi popraviti joj život koliko može. Navodi kako je emocija koja odgovara dosadašnjem Angelinom opisu tuga ili suosjećanje, ali ne ljutnja. Posljedično, njezina emocija usmjerena je na Rebeccu, a ne na počinitelja (Nussbaum, 2016: 23).

U drugom slučaju Angela također osjeća istu bol uzrokovanu Rebeccinim nesretnim događajem te radi iste stvari kako bi pomogla Rebecci. No ovoga se puta usredotočuje i na nepravdnost same radnje, pa njena bol uključuje i bol usmjerenu na taj čin. Ta ju bol potiče da učini nešto po pitanju te nepravdnosti, a posljedica je toga osnivanje grupe za podršku žrtvama napastovanja te financiranje takvih grupa. Osim toga, zalaže se za bolje mjere javne zaštite na kampusu. Ipak, ono što Angela osjeća još uvijek nije ljutnja. Angeline radnje opisuje kao utilitarističke, usmjerene na dobrobit i drugih žena (Nussbaum, 2016: 24).

Treći slučaj podrazumijeva i Angelinu bol i angažman iz prvog i drugog slučaja, no ovoga puta želi popraviti štetu tako da prijestupnik pati, čime on postaje njezina nova meta. Budući da je sada prisutna želja da se počinitelju nepravdnog nešto dogodi, na bilo koji način, legalno ili ilegalno, ovdje možemo govoriti o ljutnji. Postavlja se pitanje zašto bi inteligentna osoba mislila kako će nanošenje boli počinitelju umanjiti njezinu bol. No, u stvarnosti oštro kažnjavanje počinitelja rijetko popravlja štetu, pa tako niti Rebeccina situacija neće biti poboljšana. Čini se da je ideja o osveti duboko ukorijenjena u nama i vjerojatno potiče iz ideje o kozmičkoj ravnoteži koja nam donosi zadovoljstvo. Ipak, to nema smisla jer, primjerice, silovanje silovatelja ne poništava silovanje neke druge osobe (Nussbaum, 2016: 25). Ipak, kažnjavanje počinitelja može imati smisla kada je umjesto puke retribucije Angeli na pameti buduće dobro za društvo, u obliku zastrašivanja i onesposobljavanja krivca za slične radnje u budućnosti.

Na kraju, četvrti nam slučaj donosi novost stoga što Angela smatra da je počiniteljev čin uvreda i nje same i njenog samopoštovanja. Ovoga puta na povredu se gleda kao na povredu njezinog statusa. To je ono što opisuje Aristotel kada spominje omalovažavanje i poniženje (Nussbaum, 2016: 25). Tada osveta ima smisla jer se kažnjavanjem počinitelja omogućuje da Angela povrati svoj status. Ipak, ovdje se vidi kako je Aristotelova definicija preuska jer Angela ne treba misliti da je šteta napravljena njezinom statusu, no definicija može biti korisna kada takvi slučajevi jesu u pitanju.

Bez obzira na iscrpnu kritiku ljutnje kao takve, ova emocija ipak može imati svoje instrumentalne uloge: služi kao signal da je nešto pogrešno, kao motivacija da osoba učini nešto protiv toga, te kao zastrašujuća sila za druge ljude koja služi kao upozorenje da ne ponove takve stvari (Nussbaum, 2016: 37-39).

Uzimajući Nussbaumine ideje u obzir, možemo uvidjeti problematičnost ljutnje kada uključuje osvetu. Njome se ne postiže ništa čime bi se povratila već nanesena šteta. Čini se kako se osobe koje se okreću osveti nalaze u poziciji u kojoj nemaju puno za izgubiti, pa se zato i odlučuju na osvetu. No vjerujem kako takvi slučajevi ipak nisu česti. Bez obzira na velik broj filozofa koji upravo osvetu vide kao neizostavni dio ljutnje, vjerujem da je to radikalniji pristup ljutnji, te da ona nužno ne mora uključivati osvetu. To možemo uvidjeti na primjeru brojnih svakodnevnih situacija. Primjerice, nemamo želju za osvetom i patnjom prijatelja do kojeg nam je stalo iako nas je opravdano naljutio. Moguće je da mu samo želimo dati do znanja da nas je naljutio kako takve radnje ne bi ponavljao. Stoga je moguće kako osveta nije jedino na što nas ljutnja motivira, već je ona prisutna tek u određenim slučajevima.

Možemo zaključiti kako je želja za osvetom besmislena, iako svi ljudi ne dijele to mišljenje. Ipak, nanošenje boli počinitelju ima vrijednost kada je dio generalnog angažmana za bolju budućnost. Nussbaum takvu emociju naziva *Transition-Anger*, no ona ne podrazumijeva osvetu kao što ju podrazumijeva klasična ljutnja, već je usmjerena poboljšanju budućnosti. Primjeri „tranzicijske ljutnje“ su Martin Luther King u borbi za svoja prava, ili roditelji s malom djecom koji ne pomišljanju na osvetu djeci, iako su ih razljutili. Svejedno, ljudi takvu emociju često ne osjećaju odmah, nego im za to treba vremena jer je ljudskoj prirodi imanentna želja za patnjom onoga tko nam je učinio nažao. Čini se da iako se teško odupiremo nečemu tako primamljivom kao što je osveta kada smo gladni pravde, svoju bismo ljutnju mogli iskoristiti na prihvatljiviji način i preusmjeriti ju na borbu za sveopće dobro.

## 5. ZAKLJUČAK

Možemo ustvrditi kako je rasprava o emocijama bogata i široka, s obzirom na to da počiva na složenosti emocija samih. Nije ih lako definirati ni smjestiti u neki uski koncept kad su tako raznovrsne i sveprisutne. Ipak, jasno je da složenost područja nije obeshrabrila brojne autore da mu se posvete. Predstavljene teorije emocija pokušale su dati predodžbu raznih čimbenika koje emocije mogu obuhvaćati. Neke su naglašavale njihov tjelesni element, dok je za druge kognitivni element, intencionalnost i mogućnost motiviranja mnogo značajniji.

Filozofi su kroz povijest uključivali emocije u svoje teorije i time im pristupili na razne načine. Aristotelova teorija, koja naglašava kognitivni aspekt emocija i prepoznaje njihovu intencionalnost, ne može biti zanemarena. Descartes i Spinoza u duhu racionalističke filozofije nisu davali središnji položaj emocijama, ali su također ukazali na njihov značaj. Hume je pak naglašavao važnost i ulogu emocija u ljudskom životu.

Ljtnja je slojevita primarna emocija. Ona je uvelike prisutna u svim područjima naših života. Utječe na mnoge naše radnje i nerijetko nas motivira i usmjeruje. Stoga mnogi filozofi smatraju da ne bismo smjeli dopustiti da nas odvede u neželjenom smjeru.

Vidjeli smo da joj je moguće pristupiti iz više različitih kutova. Seneka ljutnju smatra vrlo negativnom emocijom koja nikada nije rješenje jer nas skreće s puta dobrog života. Kakva god nepravda da nam je nanesena, Seneka savjetuje da ju podnesemo i ne uzrujavamo se. Iz ponuđenih Ben-Ze'evih obilježja ljutnje mogla se vidjeti kompleksnost same emocije – od njezinih karakteristika do odnosa s drugim sličnim emocijama i stanjima. Nussbaum pridaje veliki značaj ljutnji, ali ju pokušava prikazati kao neprimjerenu emociju u većini slučajeva. Ono što smatra problematičnim jest aspekt našega pukog osvećivanja iz zadovoljstva zbog nanesene nepravde, a upravo se on često povezuje s ljutnjom. Umjesto toga, preporučuje nadilaženje poriva osвете koji jest u ljudskoj prirodi, no smatra da neosvetnički angažman kojim poboljšavamo budućnost također može postati dijelom ljudske naravi.

Slažem se s filozofskom tradicijom koja ljutnju svrstava među problematične emocije kada uključuje osvetu i narušava međuljudske odnose. No, bez obzira na ovakve dominantne stavove, smatram kako ljutnja u suvremenom društvu može biti i korisna kada za cilj ima ispravljanje nepravdi, i kada nas potiče na radnje kojima se zauzimamo za sebe i utječemo na promjenu tuđih, nama nepoželjnih ponašanja. Zato se priklanjam Nussbauminom pristupu koji ljutnju vidi i kao moguće sredstvo za postizanje svjetlije budućnosti.

## 6. SAŽETAK I KLJUČNE RIJEČI

U radu je problematizirana tema teorije emocija, uz emociju ljutnje kao središnji problem. Emocijama se pristupilo iz perspektive teorije osjećaja i kognitivne teorije koje su nastojale objasniti što su emocije te koje su njihove glavne značajke. Iznese su i teorije emocija koje su ponudili poznati filozofi – od Aristotela, preko Renéa Descartesa i Barucha de Spinoze do Davida Humea. Središnjom emocijom rada, ljutnjom, bavila sam se na način da sam objasnila kritike i objašnjenja koja su ponudili neki filozofi, a iz kojih se vidi da je ljutnja itekako važna emocija, ali može biti i problematična. Najprije je bila prikazana kritika ove emocije rimskog stoičkog filozofa Seneka. Nakon toga prikazana je analiza ljutnje iz perspektive filozofa Aarona Ben-Ze'eva. Završni dio rada bavio se kritikom ljutnje filozofkinje Marthe C. Nussbaum, usmjerenu na osvetu kao problematični konstitutivni element ljutnje.

**Ključne riječi:** Aaron Ben-Ze'ev, Aristotel, Baruch de Spinoza, David Hume, emocije, ljutnja, Martha C. Nussbaum, osveta, René Descartes, Seneka, teorije emocija

### SUMMARY

The paper problematizes the topic of the theory of emotions, with the emotion of anger as its central problem. Emotions were approached from the perspective of the feeling theory and cognitive theory, both of which tried to explain what emotions and their main features are. The theories of emotions proposed by famous philosophers – such as Aristotle, René Descartes, Baruch de Spinoza and David Hume – were also presented. I dealt with the central emotion of the paper, anger, in such a way that I explained the critiques and explanations offered by some philosophers, which show that anger is a very important emotion, but it can also be problematic. First, the critique of this emotion by the Roman Stoic philosopher Seneca was presented. After that, the analysis of anger from the perspective of the philosopher Aaron Ben-Ze'ev was presented. The final part of the paper dealt with the critique of anger by the philosopher Martha C. Nussbaum, who focused on revenge as a problematic constitutive element of anger.

**Keywords:** Aaron Ben-Ze'ev, anger, Aristotle, Baruch de Spinoza, David Hume, emotions, Martha C. Nussbaum, payback, René Descartes, Seneca, theories of emotions

## 7. POPIS LITERATURE

1. Aristotel (1988), *Nikomahova etika*, Zagreb: Globus.
2. Aristotel (1989), *Retorika*, Zagreb: Naprijed.
3. Ben-Ze'ev, A. (2001), *The Subtlety of Emotions*, Cambridge: The MIT Press.
4. de Sousa, R. (1987), *The Rationality of Emotion*, Cambridge; London: The MIT Press.
5. de Spinoza, B. (2000), *Etika: dokazana geometrijskim redom*, Zagreb: Demetra.
6. James, W. (1884), *What is an Emotion?*, Oxford: University Press.
7. Lyons, W. (1985), *Emotion*, Cambridge: Cambridge University Press.
8. Milanović, Z. (1995), *Seneka: ideal i kult stoicizma*, Zagreb: CID.
9. Nussbaum, M. C. (2016), *Anger and Forgiveness: Resentment, Generosity, Justice*, New York: Oxford University Press.
10. Oatley, K., Jenkins, J. M. (2003), *Razumijevanje emocija*, Jastrebarsko: Naklada Slap.
11. Prijić-Samaržija, S., Gavran Miloš, A. (2011), *Antička i novovjekovna epistemologija*, Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.
12. Seneca, L. A. *Of Anger*, [https://en.wikisource.org/wiki/Of\\_Anger](https://en.wikisource.org/wiki/Of_Anger) (pristupljeno: 10.7.2022.).
13. Solomon, R. C. (1993), *The Passions: Emotions and the Meaning of Life*, Indianapolis; Cambridge: Hackett Publishing Company.
14. Solomon, R. C. (2000), „The Philosophy of Emotions“ u M. Lewis i J.M. Haviland-Jones (ur.), *Handbook of Emotions*, New York: The Guilford Press, 3-16.
15. Solomon, R. C. (2004), *Thinking about Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions*, New York: Oxford University Press.