

# Analiza emocije ljutnje u kontekstu stoičke i buddhističke filozofije

---

Lončarić, Sara

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:650422>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-01**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA FILOZOFIJU  
ODSJEK ZA INDOLOGIJU I DALEKOISTOČNE STUDIJE

Sara Lončarić

**ANALIZA EMOCIJE LJUTNJE U KONTEKSTU STOIČKE I BUDDHISTIČKE  
FILOZOFIJE**

Diplomski rad

Mentor: dr.sc. Višnja Grabovac  
Komentor: izv.prof. dr.sc. Ivana Zagorac

Zagreb, rujan 2022. godine

## Sadržaj

|  |    |
|--|----|
| 1. UVOD .....  | 1  |
| 2. STOIČKA FILOZOFIJA .....  | 1  |
| 2.1. STOIČKA ETIKA.....  | 2  |
| 3. BUDDHISTIČKA FILOZOFIJA .....                                       | 5  |
| 3.1. SIDDHARTHA GOTAMA .....   | 5  |
| 3.2. BUDDHISTIČKI NAUK .....   | 6  |
| 4. STOIČKA TEORIJA EMOCIJA .....                                       | 8  |
| 4.1. EMOCIJA LJUTNJE U STOICIZMU .....                                 | 11 |
| 4.1.1. SENEKA – O GNJEVU – PRVA KNJIGA .....                           | 11 |
| 4.1.2. SENEKA – O GNJEVU – KNJIGA DRUGA .....                          | 16 |
| 4.1.3. SENEKA – O GNJEVU – LIJEČENJE GNJEVA.....                       | 18 |
| 5. BUDDHISTIČKA TEORIJA EMOCIJA.....                                   | 21 |
| 5.1. EMOCIJA LJUTNJE U BUDDHIZMU .....                                 | 27 |
| 5.1.1. OPISI LJUTNJE U <i>SUTTAPIṬAKI</i> .....                        | 27 |
| 6. KOMPARATIVNA ANALIZA STOIČKOG I BUDDHISTIČKOG PRISTUPA LJUTNJI..... | 37 |
| 7. STAV MARTHE NUSSBAUM O SENEKINOM PRISTUPU GNJEVU.....               | 39 |
| 8. ZAKLJUČAK .....   | 41 |
| Bibliografija.....   | 46 |

## **Analiza emocije ljutnje u kontekstu stoičke i buddhističke filozofije**

### **Sažetak**

Stoička je filozofija razvila jednu od najutjecajnijih teorija emocija. Te su predstavljane kao neprihvatljiva prepreka u napredovanju ljudskog duha. Sam cilj čovjeka, po stoičkoj filozofiji, jest stanje koje se naziva *apatheia* (grč. ἀπάθεια), odnosno ravnodušnost, neuznemirenost ili odsustvo emocija. Posebno je kritizirana emocija ljutnje koja se smatra najopasnijom, najrazornijom strašću. Buddhistička filozofija, vrlo slično, sagledava emocije kao dijelove ljudske prirode koji su prepreka duhovnom razvoju prema *nirvāṇi* pa su time i etički nepoželjna stanja. U *Āṅguttaranikāyi* gnjevan čovjek opisan je vrlo slično kao u Senekinoj prvoj knjizi *O gnjevu*. U *Majjhimanikāyi* i *Samyuttanikāyi* nalazimo niz opisa i savjeta u vezi ljutnje i nošenja s njom. U ovom ću radu istražiti sličnosti i razlike među tim dvjema tradicijama. Stoičku ću filozofiju predstaviti kroz Senekin spis *O gnjevu* dok ću buddhističku filozofiju prikazati kroz odabrane ulomke iz kanonske zbirke *Suttapīṭake*. Nakon same analize i usporedbe tradicija, predstaviti ću i kritiku stoičke tradicije koju iznosi Martha Nussbaum, a koju je moguće primijeniti i na buddhističku filozofiju.

**Ključne riječi :** stoicizam, buddhizam, teorija emocija, ljutnja, gnjev, Seneka, Buddha

### **Analysis of the emotion of anger in the context of Stoic and Buddhist philosophy**

#### **Abstract**

Stoic philosophy developed one of the most influential theories of emotions. They are presented as an unacceptable obstacle in the functioning of the human spirit. The very goal of man, according to Stoic philosophy, is a state called *apatheia* (ἀπάθεια), that is, indifference, impartiality or absence of emotions. The emotion of anger, which is considered the most dangerous and destructive passion, was especially criticized. Buddhist philosophy, very similarly, sees emotions as parts of human nature that are an obstacle in the spiritual development towards nirvana and are therefore ethically undesirable states. In the *Āṅguttaranikāya* the angry man is described very much as Seneca does in the first book of *On Anger*. In *Majjhimanikāya* and *Samyuttanikāya* we find a number of descriptions and advice regarding anger and dealing with it. In this paper I will explore the similarities and differences between these two traditions. I will present the Stoic philosophy through Seneca's work *On Anger*, while I will present Buddhist philosophy through the aforementioned parts of the *Suttapīṭaka* canon. After the analysis and comparison of the traditions, I will also present the criticism of the Stoic tradition presented by Martha Nussbaum, which can also be applied to Buddhist philosophy.

**Key words:** Stoicism, Buddhism, emotion theory, anger, rage, Seneca, Buddha

## 1.UVOD

Stoička je tradicija predstavila teoriju emocija koja se strogo protivi nastanku emocija jer se na emocije gleda kao pogrešne prosudbe razuma. Svoju su etike utemeljili na vrlinama, a vrline je, prema njima, moguće održavati i kultivirati jedino putem razumskog prosuđivanja svijeta. Emocije predstavljaju stanje u kojem je razum potpuno odsutan. Iz tog su razloga strogo kritizirali svaku emociju, a Seneka posebno kritizira emociju gnjeva, što će u radu biti prikazano kroz pregled njegova spisa *O gnjevu*. Prije toga, bit će pojašnjena (za temu) bitna načela stoičke filozofije, a tada i njihove teorije (svih) emocija. Buddhistička je teorija emocija u bitnome slična stoičkoj, s iznimkom tolerancije prema emocijama koje rezultiraju dobrim, zdravim (eng. *wholesome*) ponašanjem i promišljanjem. Ipak, emociju ljutnje ili gnjeva buddhistički autori kritiziraju jednako strogo kao što to čini i Seneka. Toj ću temi pristupiti na sličan način: predstaviti ću opća načela buddhističke filozofije, prikazati teorije emocija ili određenih stanja uma (neki buddhistički filozofi emocije ne bi predstavili kao zasebnu kategoriju), a zatim ću izdvojiti i analizirati neke dijelove *Suttapitake* (jedne od tri zbirke buddhističkog kanona) u kojima Buddha opisuje emociju ljutnje te redovnicima nudi savjete glede ovladavanja tom emocijom.<sup>1</sup> Nakon analize oba pristupa, usporedit ću ih te pokušati utvrditi postoje li paralele i razlike među njima. Zatim ću ponuditi kritiku Seneke koju je predstavila Martha Nussbaum u svojoj knjizi *Terapija žudnje*, a s obzirom na sličnosti u tradicijama, moguće ju je primijeniti i na buddhističku filozofiju. U zaključku ću sažeti rezultate istraživanja te ponuditi vlastiti osvrt na probleme i prednosti obje tradicije.

## 2 .STOIČKA FILOZOFIJA

Stoička je filozofska škola osnovana u 3. stoljeću prije Krista, u sklopu helenističkog razdoblja antičke filozofije. Naziv je dobila prema šarenom trijemu u Ateni koji se nazivao *stoa*, a na kojem su se održavali filozofski govori i razvijala se sama filozofska misao. Ipak, Atena nije bila jedino mjesto gdje je stoicizam bio prisutan. Za vrijeme Rimskog carstva stoicizam se seli u Rim gdje ga s jedne strane neki vladari odbijaju, dok ga drugi otvoreno prihvaćaju i vode se njegovom doktrinom. Osnivačem se smatra Zenon iz Citija, a slijedili su ga Kleant i Hrizip.

---

<sup>1</sup> Napomena: izvorne ću pojmove navoditi na sanskrtu zbog njihove češće upotrebe, a palijske će inačice biti navedene u zagradama.

Oni čine prvo razdoblje ili takozvanu "stariju stou". Srednje razdoblje predstavlja Posejdonije, a mlađe doba obilježili su Seneka, Epiktet te rimski car Marko Aurelije.<sup>2</sup>

U ranom su razdoblju prevladavale teme fizike i logike, dok se u mlađe doba najviše govorilo o etici, koja je sama bila temeljena na fizici i logici. Međutim, već je Zenon uspostavio trodiobu ovih disciplina ili *toposa*. Sama je filozofija za stoike bila način života, a ne puko kultiviranje znanja i misli. Fokus je bio na praksama i vježbama koje su korisne za život, a na njega se mogu i primijeniti. Logika nije obuhvaćala samo ono što danas razumijemo pod tim pojmom, već je obuhvaćala i teoriju znanja (danas epistemologija). Vjerovali su da je osnova istinskog znanja percepcija pa je tako sveobuhvatna logika izvedena iz teorije o percepciji. Predstavili su tezu da ne samo da je znanje moguće, već da je i izvjesnost također moguća. Smatrali su da je svijet sastavljen od materijalnih stvari pa su sve pojave sagledavali kroz prizmu materijalnog. Jedan nesvodivi element u svemu jest razum koji prožima cijeli svijet. Razum upravlja stvarima i samim svijetom na potpuno uređen način. Stoga, cilj je bio živjeti u skladu s prirodom, što će se kasnije pokazati u etici. Stoička fizika je pak objedinjavala današnje prirodne znanosti i metafiziku. Dakle, logika se bavila pitanjima zaključivanja o svijetu, dok se fizika bavila samim svijetom i njegovom prirodom. Fizika je počivala na teleologijskom, panteističkom principu koji zastupa božju providnost, potpuno suprotno od Epikurovog sustava koji je bio prisutan u istom razdoblju povijesti. Sama se etika nastavlja na sustav fizike i logike pa je tako trodiobni sustav cjelovit, a upravo to je dobro opisano u sljedećoj rečenici:

"[...] stoički se sustav diči time što je organska cjelina, tako isprepleten da koja god nit se povuče, cijelo klupko će slijediti."<sup>3</sup>

## 2.1. STOIČKA ETIKA

Stoička je etika usmjerena na koncept vrline. Vrline su ono što doprinosi sreći ili blaženstvu (grč. *eudaimonia*).<sup>4</sup> Pretpostavka stoičke etike, kao i mnogih etika tog vremena, jest da postoji neki cilj (grč. *telos*).<sup>5</sup> Taj ultimativni cilj je upravo spomenuta *eudaimonia*, stanje duha kojem treba težiti. Kao što je rečeno, za stoike je svijet homogena, uređena cjelina, a za Zenona put

---

<sup>2</sup> Dirk Baltzly, "Stoicism", <<https://plato.stanford.edu/archives/spr2019/entries/stoicism/>>. (Pristup: 22.travanj 2022.).

<sup>3</sup> Pavel Gregorić, Filip Grgić, i Maja Hudoletnjak Grgić. *Helenistička filozofija - Epikurovci, stoici, skeptici*. KruZak, Zagreb, 2005., str. 12.

<sup>4</sup> D. Baltzley, "Stoicism".

<sup>5</sup> Isto.

do cilja jest upravo življenje u skladu s racionalno uspostavljenom prirodom. Temelj ovakva pristupa za stoike zapravo bi bilo življenje lišeno unutarnjih konflikata duha. Duh treba biti nepokolebljiv, smiren, vođen vrlinom i željom za moralnim napretkom.

U skladu s tim, stoici su predstavili pojam sklonosti (grč. *oikeiôsis*),<sup>6</sup> koji se preciznije može prevesti kao "činjenje nečega svojim", a koristio ga je još Zenon. Činjenje nečega svojim je nešto što je čovjekovu duhu prirodno, čak i urođeno. To je potreba da se uruše razlike i prepreke između čovjeka i njegovih bližnjih, a time i same okoline. Stvari u svojoj okolini ljudi neprestano procjenjuju i vrednuju, bilo pozitivno, bilo negativno. Neke se stvari izbjegavaju, dok se neke odabiru jer sadrže svojstvo poželjnosti. Međutim, stoici pozivaju na napredak od pukog izbjegavanja ili biranja do uzvišenog moralnog razumijevanja. Do toga pojedinac može doći ispravnim i racionalnim djelovanjem. Takvim djelovanjem, temeljenim isključivo na razumu, počinjemo uviđati da stvari ne nose samo pojedinačnu vrijednost, već da među njima postoji i određeni sklad, odnosno sila koja ih sve povezuje. Taj sklad označava silu harmonije koja djeluje među svim stvarima i bićima, prikazujući ih kao međusobno povezane s prirodom. U skladu s tim, stoik će pronaći logički sklad u svim svojim prosudbama, shvaćajući pravu prirodu stvari.<sup>7</sup> Pojam dobra se javlja isključivo kao etički pojam koji se odnosi na vrline i djelovanje prema vrlinama, a ne kao vrijednost stvari u prosudbama. Upravo moralna vrlina ili usavršeno stanje uma prenosi dobrotu na sve ostalo.

Sve se stvari inače (u svakodnevnom životu) kategoriziraju kao ili dobre ili loše. Međutim, u stoičkoj su filozofiji one zapravo indiferentne po svojoj prirodi. Ipak, nose odabirnu vrijednost pa ih se procjenjuje prema koristi. Vrijednost leži u odabiru njih pored njihove suprotnosti (život umjesto smrti, zdravlje umjesto bolesti) jer pomažu u napredovanju k vrlini, iako nisu nužne za sreću. Odnosno, stvari se dijele na one koje trebaju imati prednost (grč. *proêgmena*) i one koje ne smiju imati prednost (grč. *apoproêgmena*). Međutim, odabir se ne vrši s obzirom na stvari same već na njihovu svrhu i posljedicu koju će one stvoriti. Time je proces odabira sve više i više racionalno ustrojen, kao što je posljedično i niz izbora:

"Ono što je važno nije njihova pribava, već racionalno pojmljena potraga za stvarima koje su po prirodi vrijedne izbora."<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Isto.

<sup>7</sup> Margaret R. Graver, *Stoicism and Emotion*, The University of Chicago Press, Chicago, 2007., str. 135.

<sup>8</sup> P.Gregorić, F. Grgić, M. Hudoletnjak Grgić. *Helenistička filozofija - Epikurovci, stoici, skeptici*, str. 22.

Ono po čemu će se stoička etika razlikovati od buddhističke jest postojanje "idealnog mudraca". Kod stoika, takav mudrac je samo fiktivni prikaz ili pak mistično biće pa se nijedna osoba nije zapravo smatrala istinskim mudracem. Taj je pojam postojao samo kao cilj težnje ljudskog duha, a bitan je zbog izrazito važnog pojma moralnog napredovanja (grč. *prokopê*)<sup>9</sup> prema mudrosti.

Tako zamišljeno mudro stanje uma i duha, kojim čovjek djeluje moralno ispravno prema sebi i drugima, očituje se kroz pojam ravnodušnosti ili odsustva emocija (grč. *apatheia*).<sup>10</sup> Riječ je o oslobođenosti uma od strasti koje su prepreka u racionalnom promišljanju i doživljavanju svijeta oko sebe. Jedino je staložen duh oslobođen konflikata te ne pada pred izazovima nepravde, boli, patnje i ostalih životnih teškoća.

Uz pojam *apatheie* važno je spomenuti i termin *ataraxia*<sup>11</sup> koji je prvome sličan, no ne i istovjetan. *Ataraxia* se konkretno odnosi na oslobođenost od brige i uznemirenosti. Ipak, ovaj pojam nije krajnji cilj stoika. On je, naime, samo produkt življenja u skladu s prirodom. Za epikurejce je *ataraxia* bio ultimativni cilj. Stoici termin priznaju te se njime koriste, no ipak prednost daju pojmu *apatheie*.<sup>12</sup>

Dakle, stoička se etika sastoji od savjeta za put prema ultimativnom cilju pod nazivom *eudaimonia*.<sup>13</sup> Do njega se može doći isključivo vrlinom koja se očituje u skladu razuma i svijeta oko njega. Ipak, bitno je spomenuti da *eudaimonia* nije samo osjećaj blaženstva i sreće. Tim se pojmom označavalo moralno krepostan stav prema društvu i životu općenito, stav koji će rezultirati općim skladom među svima. Također, vanjski faktori na ovaj proces ne utječu. Stoici se ne oslanjaju na sreću i milost sudbine, već ističu kako će se loše stvari događati, no bitno je kako će se čovjek s njima nositi i kako će svladavanje teškoća iskoristiti za napredovanje k vrlini. Prema stoicima, za vlastitu sreću je odgovoran svaki čovjek, a svatko može uspostaviti kontrolu nad svojim umom tako da upravlja strastima i teži moralnom i ispunjenom životu.

---

<sup>9</sup> Massimo Pigliucci, "Stoicism". <https://iep.utm.edu/stoicism/#SH1b>. (Pristup: 21. kolovoz 2022.).

<sup>10</sup> M. R. Graver, *Stoicism and Emotion*, str. 35.

<sup>11</sup> M. Pigliucci, "Stoicism" <https://iep.utm.edu/stoicism/>. (Pristup: 21. kolovoz 2022.).

<sup>12</sup> Einzelganger, "Ataraxia, Apatheia & Eudaimonia ", <https://einzelganger.co/ataraxia-apatheia-eudaimonia/>, (Pristup: 22. svibanj 2022.).

<sup>13</sup> D. Baltzley, "Stoicism".



### 3. BUDDHISTIČKA FILOZOFIJA

#### 3.1. SIDDHARTHA GOTAMA

Buddizam je naziv za jedinstvenu indijsku duhovnu nauku, religiju i filozofiju koja se razvila od nauke Buddhe ("probuđenog, budnog") u 6. ili 5. st.pr.Kr.<sup>14</sup> Buddha je rođen kao Siddhartha Gotama, sin vladara Śuddhodhane iz naroda Śākya, u današnjem Nepal. Prema popularnoj buddhističkoj predaji, prije njegova rođenja nagovješteno je da će Siddhartha postati ili vladar svijeta (skt. *cakravartin*, pāli: *cakravatti*) ili pak "probuđenik", odnosno duhovni vođa (*buddha*). Njegov ga je otac odlučio odgajati kao ratnika pa je Siddhartha odgajan na dvoru, izoliran od vanjskog svijeta. Međutim, u odrasloj dobi on izlazi iz dvora te doživljava četiri susreta koja će obilježiti početak njegova duhovnog puta. Prvo susreće starog čovjeka te spoznaje prolaznost mladosti. Zatim susreće bolesnog čovjeka i pogrebnu povorku koja je nosila mrtva čovjeka. Kroz ta tri susreta Siddhartha shvaća da postoje bolest, smrt i patnja. Prilikom četvrtog izlaska iz palače ugledao je lutajuće isposnike, lišene svega materijalnog te ga je to ponukalo da krene na put traženja oslobođenja od patnje. U dvadeset i devetoj godini svog života napušta palaču te se pridružuje skupini isposnika. Prvo, kao i ostali isposnici, podvrgava svoje tijelo intenzivnom trapljenju, nadajući se da će to otvoriti put prema probuđenju. Ipak, shvaća da fizičko trapljenje samo donosi još više patnje te nikako ne vodi do njezina nestanka. Tada se odvaja od ostatka isposnika te put nastavlja sam. U dolini rijeke Ganges, u mjestu Bodhgāya, sjeda pod drvo *pipala* te započinje duboku meditaciju, zadubljenje u vlastiti um. Ondje provodi četiri do sedam tjedana<sup>15</sup> i postiže probuđenje (skt., pāli: *bodhi*) te postaje *buddha*. Nakon toga započinje takozvano "pokretanje kotača nauka" (pāli: *dhammacakkavattana*), odnosno širenje spoznaja do kojih je došao probuđenjem.

U Sārnāthu kod Benaresa drži svoju prvu propovijed na kojoj predstavlja takozvane četiri plemenite istine (skt. *ārya – satya*, pāli: *ariya sacća*). One su ujedno i četiri dimenzije samog postojanja koje čovjek mora spoznati. Prva od njih tvrdi da je sve na ovome svijetu patnja, dok je druga istina o nastanku patnje; ona nastaje iz žeđi, svih strasti koje okupiraju ljudski um. Treća istina nudi način odrješenja od patnje, a to je upravo odrješenje od strasti, iščezavanje želja i nevezanje uz njih. U posljednjoj plemenitoj istini objašnjen je put prema

---

<sup>14</sup> Mislav Ježić, Milka Jauk-Pinhak, Klara Gönc-Moačanin, *Istočne religije*, Katedra za indologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2001., str. 87.

<sup>15</sup> Etienne Lamotte, *History of Indian Buddhism: from the origins to the Śaka era*, Université catholique de Louvain, Institut orientaliste, Louvain-la-Neuve, 1988., str. 17.

prestanku patnje, a to je osmeročlani srednji put kojim se čovjek treba voditi. Osmeročlani srednji put čine:

- I. ispravan uvid u narav stvari, u narav *samsāre* i uvid u četiri istine
- II. ispravna odluka na temelju uvida, napuštanje svijeta
  
- III. ispravan govor - ne govoriti previše, ne govoriti neistinu
- IV. ispravno djelovanje, stvaranje dobrog *karmana*
- V. ispravan život
  
- VI. ispravan napor
- VII. ispravna pažnja, kontroliranje svijesti
- VIII. ispravna koncentracija - meditacija kojom se postiže oslobođenje.

### 3.2. BUDDHISTIČKI NAUK

Povijest buddhizma započinje stvaranjem zajednice prosjačkih redovnika koji slušaju i prate njegov nauk. Buddhistička je filozofija obuhvatila gotovo sve danas prisutne filozofske discipline, od teorije znanja, ontologije pa sve do etike.

Cilj je Buddhina nauka oslobođenje od patnje. Drugim riječima, njegova je filozofija praktične prirode te je usmjerena na življenje dobrog života. Kako bi se do toga uopće došlo, bilo je nužno razmotriti i prirodu samih ljudi pa tako i svijeta i znanja o njemu. Materijalni svijet kao objektivnu činjenicu buddhizam priznaje, a svi mentalni fenomeni imaju i fizičku osnovu u tijelu. Tako i materija, uzročno-posljedično, stvara sam život. Ono što se odbacuje jest ideja supstancijalne duše.

Buddhine četiri plemenite istine temelje se na pojmu patnje (skt.: *duḥkha*, pāli: *dukkha*) koja vlada svijetom, odnosno ljudskim životima. Pojam patnje, u ovom smislu, obuhvaća velik raspon značenja. Odnosi se na sva bolna iskustva i doživljaje koji se javljaju u ljudskom umu, kao što su bol, frustracije, nelagoda, bolest, razočarenje, nemir i tako dalje, odnosno sve mentalne i fizičke boli te nelagodne aspekte života. Sam Buddhin nauk se označava riječju *dharma* (pāli: *dhamma*), koja obuhvaća temelj njegove filozofije, kao i prirodu realiteta koju je spoznao, samu metodu prakticiranja koju je savjetovao, a koja vodi prema *nirvāṇi* (pāli:

*nibbāna*). Sama *nirvāṇa* je stanje odsustva patnje i strasti; "bestrašće", "utrnuće". U *Dīghanikāyi* je *nirvāṇa* buddhe Vipasina opisana ovako:

"Potom je, o redovnici, ovako pomislio buddha Vipassin: Pronašao sam put koji, kroz razmatranje, vodi do probuđenja, što znači: sa zaustavljanjem imena i oblika zaustavlja se svijest, sa zaustavljanjem svijesti zaustavljaju se ime i oblik; sa zaustavljanjem imena i oblika zaustavlja se šest polja osjetila; sa zaustavljanjem šest polja osjetila zaustavlja se i dodir[osjetila i predmeta]; sa zaustavljanjem dodira zaustavlja se i osjećaj; sa zaustavljanjem osjećaja zaustavlja se i žed; sa zaustavljanjem žeđi zaustavlja se i prijanjanje; sa zaustavljanjem prijanjanja zaustavlja se i postajanje; sa zaustavljanjem postajanja zaustavlja se i rođenje; sa zaustavljanjem rođenja zaustavljaju se i starost i umiranje, zaustavljaju se tuga, oplakivanje, patnja, jad i nemir. Tako dolazi do zaustavljanja toga cijeloga debela patnje."<sup>16</sup>

Kako bi se bolje razumjela priroda patnje, buddhizam nudi podjelu stvarnosti na elementarne sastavnice, *dharme*, čijom kombinacijom nastaju agregati stvarnosti, takozvane *skandhe* (pāli: *khandha*). Pet *skandha* je pet najopćenitijih kategorija u koje se svrstava sve što može biti predmet iskustva i želja. One su: *rūpa* (materijalni elementi; pet područja osjetila i četiri elementa svijeta), *vedanā* (osjeti), *saṃadānā* (pāli: *samaññā*, zamjedba, shvaćanje), *saṃskara* (pāli: *saṅkhāra*, ustrojnice svijesti) i *viññāna* (pāli: *viññāṇa*, svijest, razaznavanje).

Za razliku od prethodnih filozofija, kao što je filozofija upanišadi, buddhizam odbija postojanje sopstva, vječne supstancijalne duše (skt. *atman*, pāli: *attan*), a čovjek ovisi o *karmanu* (pāli: *kamma*), kauzalnoj sili djelovanja koja uvjetuje ponovno rađanje. Svako sadašnje djelovanje uvjetuje određenu posljedicu u budućnosti ili čak u sljedećem životu. Ciklus ponovnog rađanja (skt., pāli: *saṃsāra*) proteže se u beskonačnost ako se ne dosegne razina oslobođenja, odnosno *nirvāṇa*. Dakle, čovjek je strogo vezan za strasti, a strasti su osnovni uzrok patnje. Strasti se odražavaju u djelovanju, a jedino osmeročlani srednji put vodi do prestanka patnje.

---

<sup>16</sup> *Dīghanikāya*. II. 34-35. Prijevod s pālija: Višnja Grabovac, *Razvoj i mijene poimanja Gotame Buddhe i njegova životopisa u starijem buddhizmu*, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb, 2021. str. 112, neobjavljena doktorska disertacija.

#### 4. STOIČKA TEORIJA EMOCIJA

Stoička filozofska škola razvila je vrlo detaljnu teoriju emocija, odnosno *pathosa*.<sup>17</sup> Polazišna tvrdnja je da emocija nema bez razuma pa je ta teorija emocija kognitivistička. Za početak, smatrali su da postoje četiri osnovne emocije: užitak (grč. *hêdonê*, lat. *laetitia*), bol (grč. *lupê*, lat. *aegritudo*), strah (lat. *metus*, grč. *phobos*) i žudnja (grč. *appetitus*, lat. *libido*). Žudnja je, u ovom smislu, stav da je neka buduća stvar dobra te da za njome treba posegnuti. Strah je stav da je nešto buduće loše i da to treba izbjeći. Bol je stav da je nešto trenutno loše, dok je užitak stav da je nešto trenutno dobro. Bol i užitak predstavljaju jedan par emocija, koji se odnosi na sadašnjost, dok strah i žudnja predstavljaju drugi par koji se odnosi na budućnost. Već u ovim opisima emocija možemo vidjeti vrijednosne prosudbe utisaka. Moguća je prosudba da je posrijedi nešto dobro ili loše te prosudba da treba za nečime posegnuti ili pak nešto izbjeći.

Međutim, prema stoicima, sve su emocije prosudbe, i to nužno pogrešne prosudbe. One predstavljaju kognitivne reakcije na svijet oko nas. Same po sebi, one predstavljaju prepreku za ljudski duh, a razumom ih se može (i treba) spriječiti. One nastaju tako da se prvotno dogodi neki utisak (nešto izvanjsko što djeluje na ljudski um), koji izazove pokret duše, takozvanu "prvu kretnju". Ona je zapravo prva, "automatska" tjelesna reakcija na taj utisak. Bitno je spomenuti da ovaj pokret duše nije emocija, on je samo prvotna iracionalna reakcija. Seneka u drugoj knjizi *O gnjevu* govori upravo o tome:

"Onaj prvi duševni udar ne možemo izbjeći razumom, ove pokrete razum ne može pobijediti, možda ih samo može oslabiti navika i neprestana pažnja."<sup>18</sup>

Emocija nastaje tek kada se dogodi pristanak razuma da stvori emociju iz prve kretnje. Odnosno, razum bi trebao posredovati između prve kretnje i emocije te emociju svjesno odbiti tako da se procijeni da utisak nije vrijedan stvaranja emocije pa da je i sama emocija nepoželjna. Za djecu se kaže da ona nemaju mogućnost davanja prilike razumu da spriječi nastanak emocije, odnosno ona se smatraju "neuvježbanima". Oni još nisu dostigli stupanj na kojem bi ih se moglo nazvati racionalnima. Isto tako, životinje ne koriste razum kod susretanja s utiscima, već su vođene isključivo nagonima o kojima im ovisi preživljavanje. Seneka čvrsto ističe da nagoni

---

<sup>17</sup> M. R. Graver, *Stoicism and Emotion*, str. 141.

<sup>18</sup> Lucije Anej Seneka, prijevod Nada Todorović, *Rasprava o gnevu*, II. IV., Rad, Beograd, 1963., str 36.

kod životinja nisu isto što i strasti kod ljudi jer je za nastanak strasti potreban upravo pristanak razuma, koji životinje ne posjeduju.<sup>19</sup>

Dakle, kod stoika postoji jasna težnja k odbacivanju emocija. Naime, smatralo se da su emocije uzrok raznih neuspjeha u prosuđivanju pa nadalje i u djelovanju, bilo onom moralnom ili u svakodnevnim odlukama. Same su emocije rezultat pogrešne prosudbe razuma, a čovjek koji je vođen emocijama nema kontrolu nad samim sobom<sup>20</sup> te je tako um sklon daljnjim pogreškama. Zenonova je tvrdnja bila da čovjek nema kontrolu nad sudbinom, odnosno nad onime što mu se događa, no može kontrolirati kako će to na njega utjecati. Prema tome, ultimativni cilj je postizanje *apatheie*,<sup>21</sup> stanja koje je znak smirenosti uma koji tada više neće moći biti uzdrman utiscima.

Takvo stanje neuznemirenosti ne stoji kao cilj zbog samog sebe; kako bi se stvorio pojedinac lišen ikakvih emocija, odvojen od svog prirodnog stanja. *Apatheia* je cilj utoliko ukoliko vodi do djelovanja vođenog isključivo razumom. Naime, stoički mudrac nije primjer osobe koja je lišena ljudskosti, koju predstavljaju emocije, već je osoba koja ne djeluje u skladu s emocijama niti je njima vođena. Potpunu kontrolu nad djelovanjem preuzima razum, to jest racionalno prosuđivanje utisaka i planiranje prikladnog djelovanja. To, naravno, ima veze sa samim ustrojem univerzuma koji je i sam po sebi racionalno uspostavljen u obliku homogene cjeline, od koje svaki dio djeluje u skladu s ostalima prema nekom determiniranom kraju. Priroda čovjeka je upravo djelovati racionalno, no za to je potreban izbor koji zahtijeva određenu razinu moralne, psihološke i fizičke svijesti, odnosno vrline. Na taj način čovjek, u odrasloj dobi, spoznaje da ne postoji dužnost i red samo unutar njega, već i prema drugima i s drugima. Razum ga tada veže za dužnost i ljubav prema sebi (prvotno) pa onda i prema ostalima. Dakle, odrastao čovjek mora usmjeriti volju prema onome što je predodređeno prirodom i što je s njome u skladu. Ipak, samo je stoički mudrac potpuno lišen strasti, dok su "laici" uvijek skloni strastima te trebaju biti svjesni potrebe za uspostavom kontrole nad emocijama.

Takva se kontrola nad emocijama postiže kroz raznolike vježbe koje stoici predlažu. Ono što je nužno je filozofsko promišljanje o svijetu, razvijanje svijesti o ljudima, umu te ustroju univerzuma. Seneka i Epiktet kao vrstu vježbe za reguliranje emocija i vježbanje moći razuma predlažu koncentraciju na sadašnji trenutak, što omogućava smirenost u vezi prošlih i

---

<sup>19</sup> Isto, str. 8.

<sup>20</sup> Odnosno: emocije preuzimaju kontrolu od razuma.

<sup>21</sup> George Popovic, »Medium.« *On Apatheia in Stoic Philosophy*, <https://medium.com/stoicism-philosophy-as-a-way-of-life/stoic-therapy-on-apatheia-21036fa07fb1> (Pristup: 25. Svibanj 2022.).

budućih događaja.<sup>22</sup> Epiktet još predlaže i psihološku tehniku odvajanja misli od događaja.<sup>23</sup> U toj se tehnici očituje kognitivna razina teorije emocija. Naime, takav stav govori upravo da su emocije uzrokovane mislima, vjerovanjima i stavovima, a upravo svijest o tome otvara prostor za umne vježbe. Marko Aurelije predlaže preispitivanje samoga sebe na kraju svakog dana, pri čemu se zamišlja osoba kojoj čovjek teži te se nabrajaju njene vrline, kao svojevrsni cilj, a ta je metoda vidljiva kroz samo njegovo pisanje djela *Meditacije*.<sup>24</sup> Naime, stoici bi se ponekad namjerno stavljali u neugodne pozicije samo kako bi vježbali moć kontrole emocija. Ako neka neugodna situacija nosi mogućnost rasta i poboljšanja vrline, njoj bi se pribjegavalo kao vježbi za um. Seneka čak predlaže i zamišljanje raznoraznih bolnih iskustava, kao što su bolest, siromaštvo, smrt, gubitak voljene osobe i tako dalje. Tu tehniku naziva *premeditatio malorum*, odnosno predumišljaj nesreće.<sup>25</sup> Na takav se način treba suočiti sa svim strahovima koji čovjeka muče te ih valja nadvladati. Sve te tehnike obuhvaćaju razvijanje vrline i jačanje uma, a vrline, u tom smislu, istovremeno obuhvaća i znanje i stanje uma koje je tim znanjem informirano, a pragmatički se proteže u ispravno djelovanje.

Važno je pojasniti, međutim, da se u čovjeku ne radi o borbi strasti i razuma, kao što se možda čini. Naime, tamo gdje je razum nema emocija i tamo gdje je emocija nema razuma. Radi se samo o svojevrsnim promjenama duha. Seneka unutar spisa *O gnjevu* objašnjava i to govoreći:

"Nemaju ovi, kao što rekoh, zasebna i odvojena mjesta, već su strast i razum samo jedna promjena duha nabolje ili nagore."<sup>26</sup>

Naravno, promjenom duha nabolje se smatra razum, a nagore strasti, koje predstavljaju znak slabosti ili pogreške razuma. Cilj i svrha ovog procesa jačanja razuma mora biti vrline, koja je sama po sebi i jedino dobro, a upravo to navodi Seneka u sljedećem odlomku:

---

<sup>22</sup> Epiktet, Arrian, prijevod W. A. Oldfather, *The discourses as reported by Arrian, the manual, and fragments*, Harvard University Press, Cambridge, 1985., str. 339.

<sup>23</sup> Isto, str. 487.

<sup>24</sup> Marcus Aurelius Antoninus, Zvonimir Milanović, *Samomu sebi*, CID, Zagreb, 1996.

<sup>25</sup> Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive—Behavioural Therapy (CBT)*, Karnac Books, London, 2010., str. 208.

<sup>26</sup> L.A. Seneka, *Rasprava o gnevu*, VIII. III., str 13.

"Sve su ove strasti, svejedno dokle su otišle i koliko su se raširile, skućene, bijedne i niske; samo je vrlina uzvišena i najsavršenija, i ničega nema velikog ako to nije u isto vrijeme i mirno."<sup>27</sup>

#### 4.1. EMOCIJA LJUTNJE U STOICIZMU

Svaka strast je pogreška razuma i kao takva je nepoželjna. Isto tako, svaka od njih može nanijeti štetu pa čak i ljubav jer i ona, prema stoicima, može odvesti u porok. Ipak, neke su strasti razornije od drugih. Lucije Anej Seneka piše cijeli spis posvećen emociji gnjeva. Gnjev se ne poistovjećuje s ljutnjom, iako Seneka cijelo vrijeme polemizira s Aristotelom koji u *Nikomahovoj etici* i *Retorici* govori upravo o ljutnji. Naime, gnjev je stupanj iznad ljutnje, gotovo ekstremna verzija ljutnje, koji, prema Seneki, mora podrazumijevati želju za osvetom i želju za kaznom te ono što Seneka naziva znacima ludila. Također, kao i svaka druga strast, svojstven je samo onima koji posjeduju razum. Ovo je strast koja je posebno razorna, tvrdi Seneka već na početku svoga spisa *O gnjevu*, kako za društvo i države, tako i za duh čovjeka kojeg gnjev spopadne. Knjigu je napisao za svog brata Novata koji se drastično razlikovao od njega i koji je bio opterećen vojnim uspjehom, slavom i sklon ljutnji,<sup>28</sup> odnosno mnogim stvarima koje je Seneka smatrao porocima.

##### 4.1.1. SENEKA – O GNJEVU – PRVA KNJIGA

Na samom početku spisa *O gnjevu* Seneka opisuje izvanjska očitovanja gnjeva. Gnjev naziva kratkim ludilom, a on je od svih strasti najružnija i najpomamnija strast. Osoba koju spopadne gnjev nesposobna je progledati pravedno i istinito, potpuno je oslijepljena tom destruktivnom strasti. Seneka čak govori da oni koji je gnjev spopao uopće nisu zdravi, a to potkrjepljuje ukazivanjem na njihov fizički izgled. "Ne znaš je li ovaj porok odvratniji ili ružniji,"<sup>29</sup> govori Seneka, objašnjavajući da se većina drugih strasti barem može prikriti, iako ih se puno može prepoznati, no gnjev se ne može sakriti ni u kojem smislu. Nastavlja objašnjavajući što je zapravo gnjev i koliko se razlikuje od onoga što nazivamo ljutnjom. Ističe da nije gnjev ljutnja djeteta kada padne pa stoga udara tlo. Isto tako, kaže da zvijeri posjeduju snagu nasrtaja, divljinu i spremnost, ali ne posjeduju gnjev, upravo zbog odsustva razuma. One djeluju isključivo iz nagona. One niti se mogu ljutiti niti mogu praštati.

---

<sup>27</sup> Isto, XXI. IV., str 29.

<sup>28</sup> Martha Nussbaum, prijevod Nadežda Čaćinović, *Terapija žudnje*, Mizantrop, Zagreb, 2019., str. 442.

<sup>29</sup> L. A. Seneka, *Rasprava o gnevu*, I. I., str. 6.

"Razboritost je svojstvena samo čovjeku [...], te ne samo ljudske vrline već i ljudski poroci strani su i nepristupačni životinjama."<sup>30</sup>

Tvrđi da se često ljutimo na one koji nas namjeravaju ljutiti, a ne samo na one koji to već jesu učinili jer smatra da oni koji namjeravaju učiniti nepravdu ju već čine. Stoga, kaže da se gnjev ne rađa (samo) iz uvrede. Međutim, Seneka, kao i Aristotel, govori da je u gnjevu svakako prisutna želja da se zlo vrati zlim, što je za stoike potpuno neprihvatljivo unutar društvenog života, a i izvan njega jer predstavlja prijetnju za ljudski duh.

Seneka posvećuje poseban odlomak spisa *O gnjevu* kritici usmjerenoj prema peripateticima i Aristotelovim tvrdnjama o gnjevu. U Aristotelovoj je *Retorici* navedena sljedeća definicija:

"Neka ljutnja bude definirana kao impulzivan i s bolom popraćen afekt žudnje za stvarnom osvetom zbog stvarnog omalovažavanja naše ličnosti."<sup>31</sup>

a u *Nikomahovoj etici* govori:

"Pohvaljuje se onaj tko se srđi na ono što treba, na one koje treba, kako treba, kad treba i koliko vremena treba."<sup>32</sup>

Aristotel ne samo da odobrava gnjev nego ga smatra i korisnim. Točnije, Aristotel zagovara nekoliko teorija o gnjevu koje su za stoika neprihvatljive, a one se mogu svesti na prirodnost gnjeva, korisnost gnjeva i mogućnost umjerenosti u gnjevu.

Seneka započinje najavom da će ispitati je li gnjev koristan i prirodan pa, u skladu s time, treba li, odnosno smije li ga se zadržati. Čovjek je, prema Seneki, prirodno dobar. On je najblaže i najosjećajnije biće, ako je u održavanom stanju duha. Gnjev je pak najgora moguća pojava koja je stvorena za uzajamnu propast ljudi, dok je čovjek, kaže Seneka, rođen za uzajamno pomaganje. U skladu s time, on predbacuje Aristotelu da prezire prirodu ako njenom najboljem i najsavršenijem djelu može dodijeliti takav divlji porok, kao što je gnjev. Jedna od

---

<sup>30</sup> Isto, I. III., str 8.

<sup>31</sup> Aristotel, *Retorika*, 1376a31, Naprijed, Zagreb, 1989., str. 83.

<sup>32</sup> Aristotel, *Nikomahova etika*, 1125b30. Uredio Tomislav Ladan, Danilo Pejović i Filip Grgić, Hrvatska sveučilišna naklada, Zagreb, 1992., str. 80.



karakteristika gnjeva je da osoba, koju gnjev obuzima, žudi za kažnjavanjem. Za Seneku je bilo kakva želja za kaznom potpuno neprirodna jer bi se ljudski život trebao temeljiti na dobročinstvu i društvenoj slozi. Priznaje peripateticima da je kazna itekako ponekad potrebna, no predstavlja je na drugačiji način. Inzistira na tome da kazna mora biti poštena i razumna, argumentirajući to tvrdnjom da zlo ne može liječiti zlo. Tako je kazna, unutar stoičke teorije, zapravo usmjerena isključivo na budućnost, a ne na prošlost. Cilj je rehabilitacija prijestupnika kako bi postao bolji, a ne nanošenje kazne u obliku duševne, mentalne ili fizičke boli. Seneka koristi primjer liječnika kako bi ilustrirao ispravnu upotrebu kazne. Naime, liječnik prvo promijeni svakodnevne navike i pokuša uvesti red i sistematičnost u svakodnevni život. Ako umjerenost i red ne pomognu, tek tada se zabranjuju i uskraćuju određene stvari, a ako ni to ne dovede do uspjeha, tada propisuje uzdržavanje od svega. Zatim, ako se i to pokaže neuspješnim, pribjegava se fizičkoj sili na tijelo. Liječnika Seneka koristi kao primjer za poštenog zaštitnika države. Naime, zaštitnik države trebao bi prvotno uvoditi duhovni mir te promicati ljubav prema vrlini i mržnju prema porocima, a tek u drastičnim slučajevima pribjeći kaznama. I kroz ovaj primjer Seneka čvrsto iskazuje stav da ljudska priroda zaista nije takva da teži za kaznom. Kaže da se pošten čovjek ne raduje kazni pa se ne može ni radovati onome što je nosilac želje za kaznom, odnosno gnjevu.

Nakon argumentiranja da je gnjev u svakom slučaju neprirodan, Seneka se upušta u polemiku oko korisnosti gnjeva. Aristotel gnjev vidi kao djelomično korisnu emociju jer može poticati junaštvo u ratu, a jedino što je bitno jest da ga se učini umjerenim. Senekina je tvrdnja da je svaka osoba koja smatra da se gnjev može kontrolirati zapravo u zabludi. Gnjev je takva emocija da jednom kad ovlada umom, potpuno preuzima kontrolu. Stoga ga treba u korijenu sasjeci jer je umjerenost gnjeva, prema Seneki, nemoguća. Tvrdi da je razum moćan dokle god je odvojen od strasti, ali čim strast zavlada, on u potpunosti gubi moć, što slikovito opisuje u sljedećoj rečenici:

"[...] tako i duh, ako ga spopadne gnjev, ljubav i druge strasti, dopusti strastima da ga vuku sa sobom te se pod njihovim teretom kotrlja sve do dna provalije po toj prirodnoj nizbrdici poroka."<sup>33</sup>

Nadalje, dodatno objašnjava da gnjev treba prepoznati već pri prvom naletu i pobrinuti se da ne ovlada nama. O gnjevu čak govori i kao o neprijatelju razuma:

---

<sup>33</sup> Isto, I. VII., str 12.

"Prvo što treba učiniti je to da se neprijatelj odbije, jer kad je ušao u kuću, on se ne obazire na zarobljenike."<sup>34</sup>

Sljedeći problem kojim se bavi Seneka jest pitanje je li gnjev jači ili slabiji od razuma. Naime, ako je jači, onda se postavlja pitanje kako će mu razum uopće moći postaviti ikakvu mjeru. S druge strane, ako je slabiji, onda je dovoljan i sam razum da ispuni ciljeve pa ni sama pojava gnjeva ne bi trebala biti potrebna. Ovime smatra da je potpuno odbacio tvrdnju da se gnjev može učiniti umjerenim. Međutim, nastavlja s polemikom o korisnosti i važnosti gnjeva. Jasno iskazuje da gnjev ne može u sebi imati ičeg korisnog, čak ni kao pomoć u borbi. Gnjev je izjednačen s porokom, a porok nikada ne može pomoći vrlini. Aristotelovu tvrdnju da gnjev "pali srca junaka"<sup>35</sup> Seneka odbacuje govoreći da čovjek koji prati razum u svom djelovanju ionako nije gnjevan. Ako se osoba odupire razumu, radeći svojevrijedno, onda je ona ionako samo slijepi pratitelj duha. Još se jednom vraća na umjerenost gnjeva pa kaže da čak i ako se čovjeku nametne umjerenost, da to svakako više nije gnjev jer karakteristika gnjeva nije umjerenost već neukrotivost i neobuzdanost. Zaključak toga jest da ili ta strast nije gnjev ili gnjev nije koristan. Ako netko primjenjuje kaznu jer je ona potrebna, a ne jer ju želi nanijeti, onda on nije gnjevan. Aristotel pak tvrdi da je strast korisna ako je umjerena, međutim Seneka govori da umjerena strast nije ništa nego umjereno zlo.<sup>36</sup> Čak i po pitanju borbe s neprijateljem, Seneka ističe da je gnjevan čovjek najveći neprijatelj samome sebi. Gnjev dodatno oslabljuje onoga kojeg je obuzeo pa nema smisla da bi netko htio biti gnjevan kada je suočen s neprijateljem.

Nadalje, Seneka odgovara na pitanja o ljudima koji se ljute zbog toga što im je bližnjima nanoseno zlo, što peripatetici predstavljaju kao sasvim normalnu i prirodnu reakciju. Seneka pak tvrdi da takvi ljudi nisu osjećajni već su slabi te da treba biti zaštitnik bližnjih kada nas u tome vodi osjećaj dužnosti, o kojoj treba postojati svijest. Osim toga, gnjev je strast koju karakterizira najveća žudnja za osvetom pa je zbog toga gnjevan čovjek i nesposoban za osvetu, upravo zbog prevelike žudnje koja mu oduzima razboritost. Zaključuje da gnjev ne služi ničemu ni u ratu ni u miru. Čvrsto ističe da se zasigurno može pronaći primjer u kojem je gnjev bio koristan, no da to ne smije biti primjer iz kojeg će se zaključiti da je gnjev manje štetan nego što to jest:

---

<sup>34</sup> Isto, I. VIII., str. 12.

<sup>35</sup> Isto, I. IX., str. 13

<sup>36</sup> Isto, I. XI., str 15.

"Zatim, poroke ne treba uzeti u službu zato što su nekad nešto uspješno učinili; jer i groznice olakšavaju neke vrste bolesti, ali je ipak bolje biti daleko od njih. Bijedna je vrsta liječenja koja zahtjeva da se zdravlje dobiva pomoću bolesti. Gnjev, kao otrov, kao rušenje, kao brodolom, ne treba smatrati spasonosnim ako je jednom neočekivano koristio: često su najveće nesreće bile spasonosne."<sup>37</sup>

Što se tiče same prirode gnjeva, Seneka ističe da gnjev nema čvrstu osnovu. Njegovi početni naleti su siloviti, no ne i snažni pa tako on s vremenom lako jenjava. Uz to, gnjev je neujednačen pa tako nekada onaj koji je počinio manji zločin više pati jer je izložen svježem naletu gnjeva. Ništa što je kroz gnjev učinjeno ne može biti dobro jer gnjev svugdje žuri. S druge strane, razum svemu daje vremena, uzimajući vremena za pretresanje istine. Dok s jedne strane razum želi presuditi što je istina, gnjev želi da bude istina ono što je on presudio.

Tada Seneka prvi puta polemizira i o drugim oblicima ljutnje te ih naziva drugačijim imenima. Prvu navodi naprasitost koja također ima sličnu prirodu kao i gnjev. Ona također ne dopušta da se njome upravlja te se naprasita osoba ljuti i na samu istinu ako se pojavila protiv njezine volje. Iskazuje se kroz viku i galamu te impulzivne napade na one na koje se okomila. Razum pak, kaže Seneka, može učiniti mnogo više štete za neprijatelja, no na mnogo mirniji način. Time pokazuje da ova emocionalna stanja nisu dobra čak ni za ono što im je po prirodi svojstveno, odnosno za nasilje i osvetu, jer, zbog nemogućnosti odlaganja emocije i siline želje za osvetom, čovjek postaje nesposoban čak i za to. Seneka se ovdje dotiče principa koji mora postojati kod propisivanja kazne. Njegova je tvrdnja da svaki sudac mora znati da se jedna kazna upotrebljava za popravljivanje zla, a drugačija za uklanjanje zla. Međutim, u oba je slučaja prisutna usmjerenost na budućnost, a ne prošlost ili sadašnjost. U potpunosti se slaže s Platonom koji kaže:

"Jer nitko tko je razborit ne kažnjava zato što se pogriješilo, već zato da se ne bi griješilo; ono što je prošlo se ne može opozvati, a budućnost se može preduhitriti"<sup>38</sup>

Zatim uvodi drugo stanje koje je slično gnjevu, a to je razjarenost.<sup>39</sup> Ono što Seneka posebno kritizira na samom kraju poglavlja jest tvrdnja da gnjev može nekako doprinijeti duševnoj

---

<sup>37</sup> Isto, I. XII., str 18.

<sup>38</sup> Isto, I. XX., str. 26., prema: Platon, *Zakoni* XI, 934a.

<sup>39</sup> Nejasno koristi li se termin kao sinonim za gnjev ili pak opisuje slično stanje.

veličini. Naime, tvrdi da to zapravo nije nikakva veličina jer u svojoj osnovi nema ničeg jakog. Po materijalnom principu kaže da sve ono što je nastalo bez temelja je i sklono rušenju, a gnjev je upravo takav – po prirodi bez oslonca i temelja. Upravo takva je i netom uvedena razjarenost. Kaže da ona ne gradi ništa velebno, već je čak i svjesna svoje slabosti pa svojom prirodom podsjeća na bolesno tijelo koje jauče na najmanji dodir. Seneka često koristi rečenice u kojima govori o emocijama kao subjektima, odnosno ne govori da su ljudi koje je razjarenost obuzela slabi pa jauču, već govori da je sama razjarenost slaba pa jauče. Moguće je pretpostaviti da koristi takve forme kako bi pojačao tvrdnju da emocije potpuno preuzimaju kontrolu te one vode čovjeka, a ne čovjek njih. Ipak, iako cijelo vrijeme spominje muškarce kao vojskovođe i ratnike, tvrdi da je gnjev najčešće mana djece i žena, no može se pronaći i kod muškaraca kod kojih su i dalje prisutne "ženske ili dječje duhovne osobine".<sup>40</sup>

Cijelo poglavlje kritike peripatetika Seneka zaključuje jasno ističući da u gnjevu nema ničeg ni velikog, ni viteškog. Isto tako, ponavlja da postoje i drugi poroci koji izgledaju kao osobine velikog duha, no oni to nisu. Neki takvi su raskoš, ljubav i slavoљubље. Oni djeluju plemenito, no zapravo su pohlepni i kao sve strasti bijedni i niski, a jedino je (kao što je već rečeno) vrlina uzvišena i savršena.

#### **4.1.2. SENEKA – O GNJEVU – KNJIGA DRUGA**

Seneka u drugoj knjizi promišlja počinje li gnjev s predumišljajem ili po nagonu, sam od sebe. Za njega nema nikakve sumnje da pojam o uvredi barem u najmanjoj mjeri pokreće gnjev, no bavi se pitanjem prati li gnjev odmah sam taj pojam i pojavljuje li se bez sudjelovanja duha ili se pak pokreće uz njegovu suglasnost. Mišljenje stoika je da se gnjev ni na što ne usuđuje samostalno, već isključivo s odobrenjem duha. Proces stvaranja same emocije gnjeva je sljedeći; najprije se stvori neka predodžba o uvredi pa se zaželi osveta za nju i tek tada se ova dva elementa spoje u jedan, a to je nemoguće bez naše volje. Nagoni nisu sposobni za takvo što jer je gnjev složen i ima više elemenata, a nagoni su sami po sebi jednostavni. Seneka kaže da ono što se rađa bez volje nikada neće podleći razumu, a takve pojave su jednostavnog karaktera, kao što je drhtavica od hladnoće ili pak prvotna uznemirenost bivšeg vojnika koji čuje zvuk ratne trube. Međutim, ove pojave nisu strasti, već su prvi pokreti duše. Njih duh više podnosi nego ih čini, a može ih se nazvati i duševnim podražajima. Seneka tvrdi da su ovo potpuno prirodne reakcije koje se ne mogu izbjeći. Međutim, za gnjev nije potrebno samo da se pokrene,

---

<sup>40</sup> L. A. Seneka, *Rasprava o gnevju*, I. XX., str. 27.

on zahtjeva i prostor da se proširi. Pita se zašto je nužna prisutnost duše za gnjev pa zaključuje da je nemoguće da se jave misli o kazni i osveti bez znanja duha. Česta je pojava, kaže, da se čovjek uvrijedi, no tada ga neki vanjski motiv odvraća (na primjer objašnjenje tuđe radnje) pa se zbog toga smiri. To, također, nije gnjev već samo puko uzbuđenje duha, dok je gnjev ono što prelazi preko razuma te postaje njegov vođa. Taj prvi nemir duše zbog uvrede je samo predodžba o samoj uvredi, dok je tek sljedeći nalet o predodžbi duše (koji ju je i odobrio) zapravo gnjev. Naime, karakteristika gnjeva je da potiče napad, isto kao što strah izaziva bijeg. S obzirom na to, Seneka se pita je li moguće da postoji napad koji je bez pristanka razuma. Za njega, odgovor je ne. Sažima procese pokreta duše na sljedeći način: prvi pokret sam po sebi nije voljan, dok drugi jest, ali ta volja nije toliko uporna da se ne bi mogla spriječiti, a tek treći pokret je potpuno neobuzdan pa se želi osvetiti pod svaku cijenu. U tom je slučaju strast već pobijedila razum te razum gubi kontrolu. Drugi pokret je onaj koji nastaje namjerno pa se tako može i izbjeći. Seneka se tada ponovno osvrće na svirepost i pita se ljute li se oni ljudi koji svirepo ubijaju one koji im ništa nisu učinili. Za njega je to zvjerstvo, a ne gnjev. Argument kojim to objašnjava je sljedeći; gnjev se čini iz želje za osvetom i kaznom, a zvjerstvo je slučaj kada se zlo čini iz pukog zadovoljstva. Ipak, porijeklo se ovog zla nalazi u gnjevu. Gnjev je taj koji potiče da se zaboravi milosrđe i da se zaborave zakoni ljudskosti pa tako postepeno može nastati i ovaj zvjerski stupanj svireposti.

Nadalje, Senekina je tvrdnja da je osobina ograničenog duha izazivati gnjev zbog tuđih grijeha, a vrlina nikada ne smije pristati na podražaje poroka, pa makar i u svrhu borbe s njima. Vrlina je ta koja mora kazniti i sam gnjev, a ne koristiti se njime. Štoviše, ako se pametan ljuti na prijestupe drugih ljudi, onda ne samo da je on gnjevan već je i naprasit jer ako se čovjek ljuti na prijestupe svih ljudi, onda njegovoj ljutnji nikada neće biti kraja. Najvažnije je da raspoloženje pametnog čovjeka nikako ne smije ovisiti o tuđim djelima, a ovo opisuje na primjeru samog Sokrata:

"Ima li čega nedostojnijeg od toga da raspoloženje pametnoga ovisi o tuđem nevaljalstvu? Neće čak ni onaj naš Sokrat više moći izlaziti iz kuće s istim izrazom lica s kojim je i ušao; i ako se pametan zaista mora ljutiti zbog sramotnih djela i uzbuđivati se zbog tuđih zločina, onda nema ničeg jadnijeg od pametnoga: cijeli život proći će mu u ogorčenosti i tuzi."<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Isto, II. VII., str 38.

Za Seneku, život sliči gladijatorskoj školi gdje se međusobno bore oni koji zajedno žive, kao kakve zvijeri. Međutim, za njega, to čak nije ni karakteristika zvijeri jer one barem u miru žive s onima svoje vrste te su pitome za one koji ih hrane, a kod ljudi ni to nije slučaj. Naime, što se čovjek više prepušta strastima, veća je njegova želja za prijestupom i manji stid koji slijedi. Na posljetku se dolazi do trenutka koji Seneka naziva "duševnim pomračenjem", a to je tren kada se ne griješi samo iz nužnosti, već i iz ljubavi prema grijehu samom. Bitno je shvatiti koje je rješenje za oprost ljudima s kojima živimo kako bi ljudski um mogao biti u miru, a Senekin odgovor na to jest:

"Da se ne bi ljutio na pojedince, ti trebaš oprostiti svima; čitavom rodu ljudskom treba oprostiti."<sup>42</sup>

Dakle, čovjek treba shvatiti da je cijeli ljudski rod grešan i da je nepravедno ljutiti se zbog općeg postojanja poroka. Isto tako, mudrac se ne može ljutiti na prijestupnike jer on shvaća da se nitko nije rodio mudar, a i mali broj ljudi se uopće uzdigne do razine mudraca. Stoga je on prema takvima miran i strogi je sudac onih koji griješe. Međutim, nikada im nije neprijatelj jer se gnjev ne smije koristiti ni kao oružje kojim se izaziva strah. Senekina je tvrdnja da se strah uvijek vraća na onoga koji ga proizvodi u drugim ljudima pa na kraju ni sam nije siguran u sebe. Ovo objašnjava kao prirodni zakon jer je to isto vidljivo i među životinjama, na primjer lav se nekad boji najmanjih šumova. Nadalje, prema principima koje smo prije nabrojali, ljutitost ne može postojati istovremeno s vrlinom pa isto tako, čovjek ne može biti i gnjevan i dobar. Na posljetku, zaključuje da uopće nema potrebe ni razloga opravdavati gnjev i samu duševnu razuzdanost, no bitno je znati da ne postoji zlo koje se ne može iskorijeniti. U tome ljudima pomaže sama priroda jer su ljudi zapravo rođeni za dobro pa će i priroda sama pomoći u pokušaju čovjeka da se popravi, ako on to zaista želi.

#### **4.1.3. SENEKA – O GNJEVU – LIJEČENJE GNJEVA**

Po pitanju liječenja gnjeva i obrane od njega, Seneka najprije iznosi važnost odgoja. Odgoj je prvi način trajne obrane od gnjeva jer je lakše oblikovati još nerazvijene duše, koje još u sebi nemaju poroka kao odrasli ljudi. Stanja duha kod ljudi povezuje sa samom prirodom i četiri elementa koja se u prirodi nalaze; vatrom, vodom, zrakom i zemljom. Ovim elementima

---

<sup>42</sup> Isto, II. X., str 41.

odgovaraju stanja ljudske duše koja mogu biti hladno, toplo, suho i vlažno. Upravo mješavine tih elemenata, na razne načine, tvore raznolikost samih bića, njihovih tijela i karaktera. Duševna se svojstva razvijaju ovisno o snazi elemenata, a to se javlja i kod ljudi i kod životinja. Navodi da naprasitog čovjeka čini žarka priroda duha, odnosno vatreni element upravlja tijelom i prodire u sve čovjekove aktivnosti. S druge strane, hladno stanje duha oblikuje plašljive ljude. Seneka navodi da neki kao izvorište gnjeva u tijelu navode srce, u kojem vrije krv pa je to tako najtopliji dio tijela. S druge strane, kod ljudi kod kojih je izražen vlažan duh gnjev se podiže polako jer ne postoji toplina kao preduvjet već se ona dobiva kretanjem. Navodi da je ovo najčešće kod djece i žena. Suhi duh najčešći je kod starih ljudi ili pak onih izmučenih glađu ili žeđu, a prisutan je i kod onih koji su po prirodi slabokrvni. Kod takvih ljudi je gnjev silovit i žestok, ali bez nekog porasta pa nakon njegovog nestajanja slijedi hladnoća. Neki su ljudi po prirodi pojačanog određenog stanja duha, no i vanjski uzroci čovjeku mogu pojačati neku vrstu duha. Ovo se može dogoditi u slučaju bolesti, pretjerane brige, ljubavne čežnje i tako dalje. Ukratko, sve ono što šteti duhu i tijelu dovodi do teških raspoloženja te, prema Seneki, izaziva svadljivost. Međutim, ovo su tek povodi, no za ljudski duh je najopasnija navika koja hrani poroke pa ih je kasnije teško iskorijeniti.

Seneka želi pokazati način odgoja djece koji će "preduhitriti" razvoj poroka i slabog duha. Navodi da djecu treba vježbati za rad, no bez prevelikog napora. Tako se toplina duha umanjuje, no ne istroši se. Uz rad, svakako je korisna i igra jer umjereno zadovoljstvo odmara duh. Ipak, treba paziti da igra ne preraste u besposličarenje i lijenost. Zanimljivo je da Seneka navodi da kod onih hladnog, suhog i vlažnog duha ne postoji velika opasnost od gnjeva, no treba se plašiti ozbiljnijih poroka kao što su strah, malodušnost i sumnjičavost. Kada se pojave takvi slučajevi, treba ugrijati i omekšati njihov duh i izazvati emociju radosti. Senekin glavni prijedlog je da kod svih treba primijeniti suprotne strasti za suzbijanje prethodnih, u mjeri koja neće duh odvesti u drugu krajnost. Dakle, odgoj djece je najbitniji za suzbijanje gnjeva, ali to zahtjeva mnogo pažnje jer istovremeno neke stvari treba uzdizati, a neke potiskivati. Razlog tome je što postoji iznimno tanka granica između sličnih stanja uma. Na primjer, kada se dijete hvali i ulijeva mu se samopouzdanje, to svakako uzdiže duh, no dovodi ga se u opasnost od oholosti pa duhom treba upravljati balansirajući između dvije krajnosti. Djeca nikada ne bi trebala ponizno moliti za išta jer se sam duh u ropskom stanju smanjuje. U slučaju natjecanja s prijateljima, djeca ne bi trebala biti niti pobijeđena, niti bi se trebala ljutiti već ih odrasli trebaju poticati da budu prijatelji s onima s kojima se bore i kroz borbu se trebaju naviknuti da nikom ne požele nauditi. Kada pobijede, treba napraviti da budu ponosni, ali nikada oholi. Najopasnije je, kaže Seneka, postupati popustljivo prema djecu i maziti ih u odgoju. Onaj koji je uvijek sve

dobivao, u odrasloj dobi nikako neće trpjeti uvrede pa će biti skloniji gnjevu. Kaže da je gnjev najveći kod bogatih ljudi i visokih činovnika jer su oni naučeni da ih drugi uzdižu pa tako čine i sami sebi. Stoga u djetinjstvu ne treba biti laskanja, već dijete uvijek treba slušati istinu. Isto tako, važno da je djeca imaju blagog učitelja i pedagoga jer slabi duh prijanja uz ono što mu je najbliže pa se narav odgajatelja direktno prenosi na odgajanika.

Međutim, suzbijanju gnjeva kod odraslih treba pristupiti drugačije. Prvi savjet koji Seneka nudi jest da se ne smije lako povjerovati u misao o nepravdi, koja je sama po sebi uzrok ljutitosti. Razumu uvijek treba dati vremena i ne treba se ljutiti prije nego što se promisli. Najviše zla čini lakovjernost koja je izvor nepravde prema osobi za koju se vjeruje da je nekom učinila ili rekla nešto nažao. Senekina je tvrdnja da je bolje uopće ne slušati već čuti i pokazati neutemeljeno nepovjerenje. Treba vjerovati samo u ono što je potpuno jasno i očigledno. Kada god se čovjeku njegova sumnja pokaže kao da nema osnove, tada uspije ukoriti lakovjernost, a takvo će prekoravanje poroka stvoriti naviku pa čovjek s vremenom više neće lako povjerovati u sve. Kod odraslih se pojavljuje još jedan problem. Oni su naime često ogorčeni zbog svakojakih sitnica, zbog kojih se ne bi se smjeli bezumno uzrujavati. Ljudi koji se ljute zbog najmanjih podražaja (kao što su neugodni zvukovi) nikako neće moći podnijeti stvarnu nepravdu jer im je stanje uma već krhko i slabo. S dušom treba postupati tako da je se izvježba da ne osjeća razne podražaje, osim kada je udarac zaista težak. Ono što Seneka smatra apsurdnim jest činjenica da se odrasli često ljute i na ono što nikako nije moglo učiniti nepravdu, kao što su beščulne stvari (navodi primjer knjige pune pogrešaka ili pak vremenske nepogode). S druge strane, u slučaju ljudi koji nas zaista mogu uvrijediti treba imati na umu da ljudi često rade stvari jer su neupućeni, a ne zato što bi namjerno htjeli koga uvrijediti. Suludo je ljutiti se na stvari pa je, prema Seneki, suludo i ljutiti se na životinje. Naravno, razlog tome jest što uvreda nužno dolazi s predumišljajem, a životinje tu sposobnost ne posjeduju, kao ni djeca i neki odrasli koji se umom ne razlikuju puno od djece. Postoji još jedna iznimna situacija, a to su ljudi koji ne žele činiti zlo kada upute kakvu kritiku. To su roditelji, učitelji i suci, a njihovu kaznu treba doživjeti kao priliku za popravak ili lijek za dušu. Kako bi odrasli postali "pravedni suci" moraju se uvjeriti da zaista nitko nije bez grijeha pa prema prijestupnicima trebaju biti pravedniji, vjerovati onima koji ih prekoravaju i nikada se ne ljutiti na pravedne. Predlaže da se osoba koja je čula da netko o njoj netko nešto ružno govori sjeti da je zasigurno i ona nekada ružno govorila o nekome, a kada ju netko uvrijedi treba promisliti radi li to ta osoba iz neznanja, ili je možda prisiljena ili pak ne zna bolje te se uvrijeđena osoba uvijek treba sjetiti da je i ona isto činila. Ne smiju postojati dvostruki standardi, kaže Seneka, slikovito opisujući tvrdnju rečenicom:



"Tuđe poroke imamo pred očima, a naši su nam iza leđa."<sup>43</sup>

Kada uzmemo u obzir sve prijedloge, proizlazi da je najbolji lijek za gnjev odlaganje. Od gnjeva jedino treba tražiti da prosuđuje istinu i tada će, čekanjem, gnjev prestati, a razum ponovno preuzeti kontrolu. Ipak, kaže da treba "otkidati" dio po dio gnjeva jer je preteško ukloniti cijeli gnjev odjednom.

## 5. BUDDHISTIČKA TEORIJA EMOCIJA

Buddhistička je teorija emocija u mnogim dijelovima složenija od teorija razvijenih na zapadu. Buddizam je raspravljao o osjećajima, željama, kognitivnim procesima, fizičkim faktorima i njihovom utjecaju na dobar život i njegovu moralnu dimenziju. Međutim, problem se javlja već u samoj terminologiji. Sanskrtska riječ *vedanā* podrazumijeva osjećaj ili osjet, u smislu engleske riječi *sensation*, no nije istovjetna s riječju *emotion* u engleskom jeziku. Dok stoici raspravljaju o emocijama kao stanju duha koji nije vođen razumom, u buddhizmu ne postoji jedan generički naziv koji bi obuhvatio taj pojam, no svejedno se o emocijama raspravljalo. Padmasiri De Silva navodi tvrdnju Nyanaponike kojom on ističe da se pojam *vedanā* odnosi na čisti osjet (*sensation*) koji, po svojoj prirodi, može biti ugodan, neugodan ili pak neutralan. Ipak, nije istovjetan s pojmom emocije jer ona podrazumijeva kompleksniji proces kognitivnih procesa i popratnih misli.<sup>44</sup> Dakle, može se zaključiti da se Nyanaponika, koristeći pojam *vedanā*, referirao ili na tjelesne osjete ili pak na vrlo jednostavne umne procese te ih razdvajao od procesa koji sadrže kompleksnu kognitivnu i misaonu dimenziju. Shvaćanje emocije možemo razumjeti kroz jedan od pet ranije spomenutih agregata stvarnosti (skt. *skandha*, pāli: *khandha*). *Samskāra* kao ustrojica svijesti predstavlja okvir unutar kojeg se spajaju operativni faktori i procesi emocija. De Silva objašnjava da se u buddhizmu emocija može opisati kao interaktivni kompleks ili konstrukt unutar kauzalnih veza.<sup>45</sup> Od tih kauzalnih veza osjećaja, želja, uvjerenja i fizičkih osjeta se zajedno tvore varijable koje stvaraju emocije poput ljutnje, straha, tuge i tako dalje. Dakle, za nastanak emocija, prema buddhizmu, potreban je dug i kompleksan lanac procesa i psihofizičkih faktora. Buddhistička teorija emocija uvelike je

---

<sup>43</sup> L. A. Seneka, *Rasprava o gnevu*, II. XXVIII., str. 58.

<sup>44</sup> Nyanaponika 1983, 7, prema Padmasiri De Silva, *Theoretical perspectives on emotions in early buddhism*, u Joel Marks, Roger T. Ames, Robert C Solomon, *Emotions in Asian thought: a dialogue in comparative philosophy*, State University of New York Press, Albany NY, 1995., str. 109.

<sup>45</sup> Isto, str. 109.

kognitivistička. De Silva u svom radu navodi tvrdnju filozofkinje Cheshire Calhoun koja tvrdi da misli i uvjerenja predstavljaju bitnu ulogu u stvaranju emocije, no ipak se većinski radi o nečemu što naziva "kognitivni set", a objašnjava ga ovako:

"Naš kognitivni život nije ograničen na jasna, potpuno konceptualizirana, artikulirana uvjerenja. Umjesto toga, uvjerenja čine samo mali osvjetljeni dio tog života. Veći dio je prilično mračan, kognitivni skup, neartikulirani okvir za tumačenje našeg svijeta, koji bi, kada bi se artikulirao, bio ogromna mreža tvrdnji od kojih pojedinac ne bi sve prihvatio kao svoja uvjerenja."<sup>46</sup>

Sudeći po tome, čini se da De Silva barem djelomično pretpostavlja da je buddhistička teorija emocija usporediva s psihoanalitičkom teorijom koja priznaje podsvjesne i nesvjesne dijelove kognicije, a tako i ličnosti.

Tri pojavne vrste osjećaja u buddhizmu, *vedane*, nastaju kroz sebi svojstvene procese pa tako "negativne emocije" (autor koristi taj izraz, iako u suvremenim teorijama emocija postoji uvjerenje da ne postoje negativne i pozitivne emocije) nastaju kroz "kognitivna iskrivljenja" i nepoželjne i nezdrave želje (eng. *unwholesome desires*). Takve pojave mnogi buddhistički filozofi nazivaju i *kleša* (pāli: *kilesa*), a to je pojam koji podrazumijeva određeni poremećaj (ne u medicinskom smislu) ili bilo kakvo nepogodno stanje uma. S druge strane, pozitivne emocije (koje bi stoici same po sebi odbacili kao mogućnost) nastaju na putu oslobođenja od prethodno navedenih pojava. Ipak, neke emocije mogu imati dualnu prirodu pa tako biti i negativne i pozitivne. Primjer toga je emocija straha koja može biti vođena i dobrim i lošim porivima i željama pa tako rezultirati i dobrim i lošim ishodima, ovisno o situaciji i mentalnom stanju. Usprkos tome, bili osjećaji (a onda i emocije) ugodni, neugodni ili neutralni, nužno ih je iskorijeniti. Jedini način da se to učini je njihovim potpunim razumijevanjem i prevladavanjem razuma. Naravno, to se može postići Osmeročlanim srednjim putem i svim odrednicama koje on podrazumijeva. Sljedeći odlomak sadržan u *Samyuttanikāyi* govori upravo o tome:

"Postoje ova tri osjećaja. Koja tri? Ugodan osjećaj, bolan osjećaj, ni-bolan-ni ugodan osjećaj.

---

<sup>46</sup> Prijevod s engleskog načinjen prema: Cheshire Calhoun, *Cognitive emotions?* u Cheshire Calhoun i Robert Solomon *What is an emotion?*, Oxford University Press, New York, 1984., str. 338.

Ovo su tri osjećaja. Plemeniti osmerostruki put treba razviti za izravno poznavanje ova tri osjećaja, za njihovo potpuno razumijevanje, za njihovo potpuno uništenje, za njihovo napuštanje."<sup>47</sup>

Koncept *saṃskāre* kao ustrojnice svijesti podrazumijeva i moment namjere i odgovornosti koje se protežu kroz svako djelovanje i mišljenje pa su zbog toga i sve emocija (kao dio koji spada u okvir *saṃskāre*) podložne moralnoj kritici jer i one podrazumijevaju da je iza njih postojala namjera i da za njih postoji odgovornost. Kada se u buddhizmu govori o emocijama, najviše se raspravlja upravo o tome - o namjerama iza emocija (eng. *intention*), stupnju odgovornosti te stupnju namjernosti (eng. *intentionality*) unutar svake emocije koja potiče radnju. De Silva tvrdi da se emocije mogu sagledavati u svom dispozicijskom smislu ili u pojavnom smislu.<sup>48</sup> U skladu s tim, navodi primjer umišljene osobe čija se karakteristika umišljenosti može proučavati u određenom kontekstu i situaciji gdje se ona iskazuje ili pak kao duboko ukorijenjenu sklonost koja se nekada pojavljuje. Dakle, možemo ju sagledati iz općenite perspektive koja podrazumijeva da umišljenost zaista jest ukorijenjena sklonost osobe (sans. *anuśaya*, pāli: *anusaya*) ili ju možemo sagledati iz perspektive konkretnih situacija koja odstranjuje umišljenost kao trajnu komponentnu te osobe.

Nužno je spomenuti da je buddhistički pogled na emocije usko povezan s njihovom analizom sopstva, koje samo po sebi ni ne postoji. To nas dovodi do doktrine nepostojanja sopstva (sans. *anātman*, pāli: *anatta*) koja je u vezi s emocijama, a pomaže nam da utvrdimo razliku između egoističnih i neegoističnih emocija. Uz navedene, postoje i emocije koje transcendiraju sopstvo, kao što su suosjećanje (sans., pāli: *karuṇā*), staloženost (sans. *upekṣā*, pāli: *upekkhā*), dobrohotnost ili dobronamjernost (sans. *maitrī*, pāli: *mettā*) i radost zbog tuđe radosti ili uspjeha (sans., pāli: *muditā*).<sup>49</sup> Osjećaji nastaju isključivo kada postoji skup tri faktora, a to su: osjetilni organ, svijest i objekt. Svaki objekt proizvodi ili privlačnost ili odbojnost. To proizvodi ili svidanje (sans., pāli: *anurodha*) ili odbojnost (sans., pāli: *virodha*). S obzirom na to, ugodni osjećaji (sans., pāli: *sukhavedanā*) i bolni osjećaji (sans. *duḥkhavedanā*, pāli: *dukkhavedanā*) su afektivne reakcije na podražaje.<sup>50</sup> Proces međusobnog "dodirivanja"

---

<sup>47</sup> S.N. 45.166, prijevod s engleskog načinjen prema: Bhikkhu Bodhi, *The Connected Discourses of the Buddha: a Translation of the Saṃyutta Nikāya*, Wisdom Publications, New York, 2005., str. 1562.

<sup>48</sup> Padmasiri de Silva, »Theoretical perspectives on emotions in early buddhism.« U: Roger T. Ames, Joel Marks, *Emotions in Asian Thought: A Dialogue in Comparative Philosophy*, Albany, State University of New York Press, New York, 1995., str. 110.

<sup>49</sup> Isto.

<sup>50</sup> Padmasiri De Silva, *The Psychology of Emotions in Buddhist Perspective*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1976., str. 9.

faktora se naziva kontaktom (sans. *sparśa*, pāli: *phassa*). De Silva i Mathieu Boisvert navode da taj proces možemo smatrati šesterostrukim po prirodi jer se sastoji od ukupno pet fizičkih osjetila i uma, kao šestog dijela.<sup>51</sup> Buddha u *Aṅguttaranikāyi* govori o odnosu želje i osjećaja te daje uputu kako se s njima nositi:

"Prijatelji, sve stvari su ukorijenjene u žudnji. One nastaju pažnjom. One potječu iz kontakta. Oni konvergiraju prema osjećaju. Na čelu im je koncentracija. Svjesnost vrši autoritet nad njima. Mudrost je njihov nadzornik. Oslobođenje je njihova srž."<sup>52</sup>

Već je ovdje vidljivo da postoji uvjerenje da osjećaji predstavljaju određenu opasnost po ljudski duh, odnosno da ih treba nadvladati. Pozitivni osjećaji predstavljaju rizik od pretvaranja u ekstremne karakteristike duha, kao što je pohlepa ili pretjerana zadivljenost nečime. To će se dogoditi ako osoba osjećaje ne razumije u potpunosti. Pozitivni su osjećaji strogo vezani uz ugodne objekte pa tako proizvode pohlepu i zadivljenost usmjerenu prema tim objektima. Bolni će se osjećaji pretvoriti u ljutnju, destruktivni oblik straha, mržnju, depresivno stanje duha i tako dalje. Ponovo, to će se dogoditi ako ih osoba ne razumije. Čak i neutralni osjećaji su određena prijetnja za duh jer mogu proizvesti dosadu i pasivnost. Važno je spomenuti da neutralni osjećaji ne predstavljaju smireno stanje duha i uma pa oni nisu istovjetni sa staloženošću.<sup>53</sup> Osjećaji su početna točka i poticaj za ponašanje i promišljanje, koje može biti zdravo ili nezdravo (eng. *wholesome/unwholesome*). Međutim, u svakom je slučaju ključno razvijanje svijesti o osjećajima i njihovo dubinsko razumijevanje kako bi ih se moglo nadvladati razumom. Krajnji je cilj ipak vladavina mudrosti i razuma. U sljedećem citatu Nyanaponike vidljiva je paralela sa stoičkim pristupom gdje je buddhistički osjećaj gotovo moguće izjednačiti s prvim pokretom duše kod stoika:

"Ako se u primanju osjetilnog dojma netko može zaustaviti i stati na fazi Osjećaja, i učiniti ga, u njegovoj prvoj fazi manifestacije, predmetom gole pažnje, Osjećaj neće moći proizvesti žudnju. Zaustavit će se na goloj izjavi "ugodno", "neugodno" ili "ravnodušno"."<sup>54</sup>

---

<sup>51</sup> P. De Silva, *Theoretical perspectives on emotions in early buddhism*, str. 110 i Mathieu Boisvert, *The Five Aggregates: Understanding Theravada Psychology and Soteriology*, Wilfrid Laurier Univ. Press, Waterloo, 1995., str. 52.

<sup>52</sup> A.N. 10.58 prijevod s engleskog načinjen prema: Bodhi, *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*, Wisdom Publications, Boston, 2012., str. 1232.

<sup>53</sup> P. De Silva, *Theoretical perspectives on emotions in early buddhism*, str. 110.

<sup>54</sup> Isto, str. 111., prijevod s engleskog načinjen prema: Nyanaponika, 1975, str. 69.

Dakle, vježbanje će pažnje omogućiti primjećivanje osjećaja i njegovo zaustavljanje u još jednostavnoj fazi koja ne proizvodi nikakvu žudnju, a taj moment čini ključnu razliku u zdravlju duha.

U buddhističkoj je filozofiji nemoguće govoriti o emocijama bez uzimanja epistemologije u obzir. Naime, u mnogim se raspravama kaže da su svijest, osjećaj i percepcija neodvojivi pa je teško govoriti o osjećajima kao različitim od percepcije. Točnije, samo pukim apstrahiranjem i analizom možemo razmatrati osjećaje kao odvojene od percepcije jer su oni dio složenog sintetičkog procesa.<sup>55</sup> U zapadnoj se tradiciji psihologije i filozofije obično čini jasna razlika između spoznajne svijesti i osjećaja (kao i emocija). Kod buddhističkih se filozofa javlja pojam *viññāna* (pāli: *viññāṇa*) koji podrazumijeva mentalnu snagu ili jednostavnije svijest, a u tekstovima se javlja još od vremena Upanišadi. Prema Śāntarakṣiti, *viññāne* mogu uključivati osjećaje i emocije. Točnije, postoje *viññāne* koje su ujedno i *kleśe*.<sup>56</sup> Odnosno, postoje stanja svijesti koja su pod utjecajem za um problematičnih faktora. Osjećaj se rađa dodirivanjem osjetila, objekta i svijesti. To bi se, na primjer, dogodilo kada okom uočimo materijalni oblik o kojem će se uskoro formirati vizualna svijest. Ta vizualna svijest dovodi do osjećaja, a kakav će osjećaj biti (ugodan, bolan, neutralan) ovisi o proteklim iskustvima koja uvjetuju svidanje ili averziju prema objektu. Međutim, osjećaji se i mijenjaju te bismo mogli reći da iz jednog nastaje drugi, kao što energija mijenja oblik iz jedne vrste u drugu. Patimo li pod utjecajem bolnog osjećaja, žudimo pobjeći od njega. Tada, ako osoba uoči nešto što uzrokuje ugodan osjećaj, čeznut će za tim objektom i osjećajem koji uzrokuje. Osjećaji ne mogu trajati jer stvari iz kojih nastaju ne traju. Stoga je buddhistička tvrdnja da ako ne prijanjamo uz osjećaje, nećemo patiti jer oni sami po sebi ne traju dovoljno da bi utjecali na ljude.

Sam Buddha osjećaje nije proučavao u apsolutnim područjima i apstrahirano, već unutar konteksta. U raspravi o broju osjećaja istaknuo je da se osjećajima i njihovim vrstama može pristupiti na više načina pa tako možemo dijeliti osjećaje na tjelesne i mentalne (što govori da postoje samo dva osjećaja). Drugi je pristup bila analiza utjecaja koje osjećaji pružaju te su time utvrđena tri već spomenuta osjećaja: ugodni, bolni i neutralni. Iz perspektive izvora nastajanja osjećaja, postoji ih šest; povezani su s pet osjetilnih organa i umom. Ukupan broj osjećaja u raspravi je iznosio sto osam osjećaja.<sup>57</sup> Usavršena osoba (sans. *arahant*, pāli: *arhat*) posjeduje mogućnost odupiranja osjećajima. Drugim riječima, ona doživljava osjećaje samo fizički, no

---

<sup>55</sup> Isto, str. 111.

<sup>56</sup> Joerg Tuske, "The Concept of Emotion in Classical Indian Philosophy", <https://plato.stanford.edu/entries/concept-emotion-india/#CogEmoKle> (Pristupano: 22. svibanj 2022.).

<sup>57</sup> P. De Silva, *Theoretical perspectives on emotions in early buddhism*, str. 111.

ne i mentalno. Ona u procesu "kontakta" prepoznaje osjećaj, no ostaje potpuno spokojan pa ga tako osjećaj ni na koji način ne uznemirava. Osobu koja nije usavršena i nema dovoljan uvid u ljudsku prirodu (a time i prirodu osjećaja), objašnjeno je u *Samyuttanikāyi*, pogađaju obje dimenzije istovremeno, i tjelesna i mentalna te takva osoba pati pokušavajući se othrvati bolnom osjećaju te žudeći za ugodnim osjećajem. Usavršeni je nepokoleban osjećajima pa tako ni ne žudi za ugodnim stvarima i ostaje spokojan, zbog svog širokog znanja i razvijene svijesti.<sup>58</sup>

Dakle, u buddhizmu emocije jesu potpuno prirodna pojava i ne postoji želja da ih se potpuno razori. Umjesto toga, savjetuje se razvijanje svijesti o sopstvu i prirodi svijeta kako bi se emocije odvojile od mentalne dimenzije osobe (odnosno osoba se s njima ne bi smjela/trebala poistovjećivati) pa tako neće imati ni mogućnost stvaranja želja i žudnji. Međutim, sama teorija se komplicira u tradiciji buddhističkih filozofa izvan izvornog korpusa. Za Śāntarakṣitu i druge buddhističke filozofe ideal nije nužno stanje bez osjećaja. Umjesto toga, njihov ideal je postojanje bez loših stanja svijesti (*kleśa*). Dakle, oni pokušavaju odstraniti jednu vrstu mentalnog fenomena, ali ne rade jasnu razliku između osjećaja i misli kao čistih mentalnih procesa. Za njih treba eliminirati sve mentalne pojave koje predstavljaju prepreku oslobođenju. To uključuje ono što bismo nazvali i emocijama i osjećajima. Međutim, također uključuje i mnoge spoznaje koje nisu pod utjecajem osjećaja ni emocija. Zapravo, nije jasno bi li Śāntarakṣita i mnogi drugi buddhistički filozofi uopće priznali takvu kategoriju kao što su emocije. Dakle, buddhistička se psihologija uglavnom referira i na osjećaj i misao i mentalni fenomen koji se naziva *vidhāna*. Dok je za mnoge filozofe u povijesti zapadne filozofije ideal bio očistiti misli od osjećaja, kako bi se postigao standard racionalnosti, ideal za Śāntarakṣitu i druge buddhističke filozofe je osloboditi naš mentalni život od onih *vidhāna* koje su *kleśe*.<sup>59</sup> Kako bismo bolje razumjeli kako se otklanjanju takva stanja, korisno je pogledati samu definiciju *kleśa* koju nudi Jadunath Sinha:

"Sve *kleśe* su posljedica lažnog znanja (sans. *avidyā*, pāli: *avijjā*) i mogu se uništiti ispravnim znanjem. Yoga, baš kao i Spinoza, smatra emocije intelektualnim poremećajima koji se mogu izliječiti istinskim znanjem."<sup>60</sup>

---

<sup>58</sup> Isto, str.112.

<sup>59</sup> J.Tuske, "The Concept of Emotion in Classical Indian Philosophy".

<sup>60</sup> Prijevod načinjen prema: Jadunath Sinha, "Emotion and Will" *Indian Psychology, vol. II*, Motilal Banarsidass Delhi, 1985., str. 97.

Dakle, lažno znanje je uzrok svih nepovoljnih stanja uma te među nekim buddhističkim filozofijama postoji teorija o ispravnom znanju koje će umu pružiti jasan i neuznemiren pogled na svijet. U buddhističkoj se tradiciji i danas preporuča meditacija kao vježba razvijanja osviještenosti o tijelu, svijetu, osjećajima, mislima i željama. Isto tako, meditacije direktno djeluju umirujuće na tijelo, a tako će tijelo djelovati i na um (jer su oni međuovisni). Spokojan um i tijelo predstavljaju stanje kakvom buddhisti teže, a ono je naravno lišeno želja što je produkt uma koji nije pogođen emocijama, ili u drugoj interpretaciji *kleśama*. Tilmann Vetter navodi pet stanja koja nose naziv *nīvaraṇa*, što možemo prevesti kao prepreke, a to su stanja koja je nužno ukloniti iz uma: 1) pohlepa, 2) zloća i ljutnja, 3) malaksalost i pospanost, 4) nemir i tjeskoba, 5) kolebljivost.<sup>61</sup>

## 5.1. EMOCIJA LJUTNJE U BUDDHIZMU

### 5.1.1. OPISI LJUTNJE U *SUTTAPIṬAKI*

U *Suttapiṭaki* nalazimo nekoliko dijelova koji sadrže Buddhin govor o emociji ljutnje, a prvenstveno o manama ljutih osoba. Slično kao i Seneka, Buddha teži dokazivanju da je ljutnja po prirodi beskorisna, štoviše da šteti osobi te opisuje i fizički izgled ljute osobe. Naime, emocija ljutnje ili mentalno stanje obuzeto ljutnjom je jedna od stvari koje se najviše kritiziraju. Često se o ljutnji govori kao mržnji (koja predstavlja jednu od *kleśa*) jer postoji pretpostavka da oba stanja posjeduju sličnu prirodu; ona su temelj nemoralnog djelovanja. Međutim, usko su povezana i s pohlepom i deluzijom. De Silva to objašnjava na sljedeći način:

"Osoba čezne za dobivanjem objekta X, ali A mu stoji na putu. Tako pohlepu za X prati mržnja prema A, a želja za X se zauzvrat hrani zabludom. Izražavanje mržnje može imati različite oblike, misaonim putem (željom da osoba umre), grubim riječima i agresivnim ponašanjem."<sup>62</sup>

Dakle ljutnja i mržnja nastaju zbog neke nastale frustracije koja je vrlo često povezana s pohlepom i željom za nekim objektom. Međutim, svako takvo stanje zapravo šteti osobi koja je pod utjecajem emocije. Upravo to se opisuje u *Kodhanasutti*<sup>63</sup> gdje Buddha opisuje sve što šteti ljutoj osobi (točnije sve što ide u korist neprijatelju ljute osobe) te nudi općenit opis osobe

<sup>61</sup> Tilmann Vetter, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Brill, Leiden, 1988., str. 25.

<sup>62</sup> P. De Silva, *The Psychology of Emotions in Buddhist Perspective*, str. 25.

<sup>63</sup> *Kodhanasutta* (Sutta o ljutnji), A.N. 7.64.

koju je spopao gnjev. Buddha govori da postoji sedam stvari koje su korisne za neprijatelja ljute osobe:

"(1) Ovdje, redovnici, neprijatelj želi za neprijatelja: "Neka bude ružan!" Zašto? Neprijatelj ne uživa u ljepoti svoj neprijatelja. Kada je ljutita osoba svladana i pritisnuta gnjevom, iako može biti dobro okupana, namirisana, podrezane brade i kose, obučena u bijelo, ipak je ružna. Ovo je prva korisna i zadovoljavajuća stvar za neprijatelja koji se o suoči s ljutitim čovjekom ili ženom."<sup>64</sup>

U buddhističkoj je tradiciji česta pojava da se nepovoljna stanja uma izjednačavaju s fizičkom ružnoćom. Ljepota se prikazuje kao svojevrsna nuspojava vrline, znanja i mudrosti. Jedino je za lijep um moguće da bude povezan s lijepim tijelom. Ovdje je moguća poveznica sa Senekom koji na samome početku spisa *O gnjevu* detaljno opisuje lice i tijelo ljutite osobe koje izgleda ružno i na mnogo je načina gotovo unakaženo emocijom. Nadalje, Buddha nastavlja:

"(2) Opet neprijatelj želi neprijatelju: "Neka loše spava!" Zašto? Neprijatelj ne uživa kada njegov neprijatelj dobro spava. Kada je ljutita osoba svladana i pritisnuta gnjevom, iako može spavati na prostirki s tepisima, dekama i pokrivalima, s izvrsnim pokrivačem od antilopine kože, s baldahinom i crvenim jastucima na oba kraja, ona ipak loše spava. Ovo je druga korisna i zadovoljavajuća stvar za neprijatelja koji se suoči s ljutitim čovjekom ili ženom."<sup>65</sup>

Ponovno uočavamo pretpostavku da je emocija ljutnje povezana s općim nemirod koji obuhvaća i tijelo i um osobe pa tako unosi nesklad u svakodnevni život. Emocije predstavljaju stanje uma u kojem ne vladaju vrline i ne vlada filozofija osmeročlanog srednjeg puta. Kada bi bilo tako, pretpostavka jest da do takvih emocija ne bi došlo. Ovo je prvi primjer koji pokazuje da ljutnja djeluje destruktivno na samu osobu koja je ljutita, a ne na objekt na koji se ljuti. Kao što je i Senekino uvjerenje, razum gubi kontrolu te emocija ljutnje počinje obuzimati svaki aspekt života ljutita čovjeka pa tako i spavanje, stanje u kojem bi um trebao mirovati. Uvjerenje

---

<sup>64</sup> A.N. 7.64, prijevod načinjen prema: B.Bodhi, *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*, str. 1066.

<sup>65</sup> Isto. Prijevod načinjen prema: B.Bodhi, *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*, str. 1066.



buddhista i jest da takve emocije nisu, a ni ne mogu biti, u skladu sa staloženošću. Buddha nastavlja:

"(3) Opet neprijatelj želi neprijatelju: "Neka ne bude uspješan!" Zašto? Neprijatelj se ne raduje uspjehu neprijatelja. Kada je ljutita osoba svladana i pritisnuta gnjevom, ako dobije nešto štetno, pomisli: "Dobio sam ono što je korisno.", a ako dobije ono što je korisno, pomisli: "Dobio sam ono što je štetno." Kada, svladan bijesom, dobije te stvari koje su oprečne, one vode njegovoj šteti i dugotrajnoj patnji. To je treća korisna i zadovoljavajuća stvar za neprijatelja koji se suoči s ljutitim čovjekom ili ženom."<sup>66</sup>

Ovaj odlomak jasno ukazuje na negativan utjecaj emocije ljutnje na razboritost i moć ispravnog prosuđivanja čovjeka. Pretpostavka nije samo da ljutita osoba pogrešno prosuđuje objekt na koji je ljutnja usmjerena, već da ljutnja potpuno izobličuje stvarnost u umu ljutite osobe. Sve su te pogrešne tvrdnje u relaciji s istinom, a ljutnja je ono što osobu udaljava od istine pa tako nužno dolazi do pogrešnih zaključaka. Također, ovo je jedan od primjera koji pokazuju zašto je teorija emocija u buddhizmu usko povezana s epistemologijom. Pojave kao što su emocija ljutnje predstavljaju barijeru između čovjeka i njegove mogućnosti da ispravno spoznaje vlastitu okolinu, događaje i sam život. Štoviše, spoznaja do koje se dolazi je u potpunoj suprotnosti od istinske, stvarne prirode te stvari. Buddha nastavlja:

"(4) Opet, neprijatelj želi neprijatelju: "Neka ne bude bogat!" Zašto? Neprijatelj se ne raduje bogatstvu neprijatelja. Kada je ljutita osoba svladana i pritisnuta gnjevom, kraljevi šalju u kraljevsku riznicu svo bogatstvo koje je stečeno ustrajnošću, skupljeno snagom njegovih ruku, zarađeno znojem lica njegova, ono bogatstvo koje je pravedno stečeno. To je četvrta korisna i zadovoljavajuća stvar za neprijatelja koji se suoči s ljutitim čovjekom ili ženom."<sup>67</sup>

Već je spomenuto da u buddhističkoj tradiciji postoji tendencija povezivanja emocije ljutnje i/ili mržnje s pohlepom. Ovo može biti primjer upravo toga, no može biti i prikaz nepovjerenja koje ljutita osoba razvija prema svojoj okolini. Neovisno o tome što je ljutnju pokrenulo, ona

---

<sup>66</sup> Isto. Prijevod načinjen prema: B.Bodhi, *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*, str. 1066.

<sup>67</sup> Isto. Prijevod načinjen prema: B.Bodhi, *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*, str. 1667.

djeluje kao katalizator za percipiranje okoline kao prijetnje i opasnosti po dobrobit te osobe. Tako je ovaj primjer poveziv s prošlim jer se ponovno prikazuje pogrešivost u percipiranju situacija i okoline.

Buddha nastavlja:

"(5) Opet, neprijatelj želi neprijatelju: "Neka ne bude slavan! Zašto? Neprijatelj ne uživa u slavi neprijatelja. Kada je ljutita osoba svladana i pritisnuta gnjevom, ona gubi svu slavu koju je pažnjom stekla. To je peta korisna i zadovoljavajuća stvar za neprijatelja koji se suoči s ljutitim čovjekom ili ženom"<sup>68</sup>

Ljutnja je, u ovom slučaju, povezana s gubitkom časti koji vodi do gubitka slave. Moguće je pretpostaviti da se tvrdnja zaista odnosi na samu čast koja je uzrok slave, međutim moguće je i da je u ovaj primjer unesena česta poveznica ljutih ljudi sa slabošću uma. Naime, govorimo o vremenu kada su slavni ljudi najčešće biti vojskovođe, vladari ili duhovni vođe. Odlika svih njih je bila neka vrsta snage, bilo mentalne bilo fizičke ili djelatne. Ljutita osoba gubi kontrolu nad samom sobom pa tako i vlastitim razumom te se prepušta nagonskom djelovanju.<sup>69</sup> U buddhizmu se cijeni težnja prema mudrosti, razboritosti i vrlini. Također, stanja uma kojima se teži su staloženost i suosjećanje. Ljutnja negira sve navedeno i odvodi osobu u stanje potpuno suprotno tome. Zbog toga, ona (iz buddhističke perspektive) ne može biti časna pa tako ni ne zaslužuje ikakvu slavu među ljudima.

Buddha nastavlja:

"(6) Opet, neprijatelj želi neprijatelju: "Neka nema prijatelje!" Zašto? Neprijatelj ne uživa u tome što mu neprijatelj ima prijatelje. Kada je ljutita osoba svladana i pritisnuta ljutnjom, njegovi prijatelji i suputnici, rodbina i članovi obitelji ga izdaleka izbjegavaju. To je šesta korisna i zadovoljavajuća stvar za neprijatelja koji se suoči s ljutitim čovjekom ili ženom."<sup>70</sup>

Seneka govori da je ljutnja u društvu nedopustiva jer stvara nesklad. U društvu treba vladati ljubav kako bi njegovi dijelovi mogli zajedno funkcionirati, kao što funkcioniraju dijelovi tijela.

---

<sup>68</sup> Isto. Prijevod načinjen prema: B.Bodhi, *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*, str. 1667.

<sup>69</sup> Kao što smo vidjeli, Aristotel bi tvrdio da je za vojskovođe i ratnike ljutnja korisna.

<sup>70</sup> Isto. Prijevod načinjen prema: B.Bodhi, *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*, str. 1667.

Buddhistička je perspektiva, u ovom smislu, slična. Jasno uviđamo uvjerenje da ljutiti ljudi ne posjeduju karakteristike koje su potrebne za staložen i radostan suživot. Ljutita je osoba sklona destruktivnom ponašanju, kao što je već navedeno. Destruktivno ponašanje prema drugima je jasna indikacija da će se okolina ljutitog čovjeka htjeti od toga izolirati i/ili zaštititi. Destruktivno ponašanje prema sebi, s druge strane, i dalje uzrokuje nesklad u zajednici. Ovdje se povlači pitanje odgovornosti i/ili dužnosti bliskih ljudi da pomognu ljutitoj osobi, no vodimo li se dosadašnjom logikom, zaključujemo da ako ljutita osoba nije vođena razumom, tada joj ni pomoć neće biti dovoljna, a neće ni djelovati kao nešto što je potrebno zbog konstantne pogrešivosti u percepciji. Te premise impliciraju da ljutita osoba i svoje bližnje može percipirati kao štetne faktore<sup>71</sup> koji predstavljaju svojevrsnu prijetnju.

"(7) Opet, neprijatelj želi neprijatelju: "S raspadom tijela, nakon smrti, neka se ponovno rodi u bijedi, u lošem mjestu, u nižem svijetu, u paklu!" Zašto? Neprijatelj ne uživa u neprijateljevom odlasku na dobro mjesto. Kada je ljutita osoba svladana i pritisnuta gnjevom, upušta se u prijestupe tijelom, govorom i umom. Kao posljedica toga, još uvijek svladana gnjevom, s raspadom tijela, nakon smrti, ona se ponovno rađa u bijedi, u lošem mjestu, u donjem svijetu, u paklu. To je sedma stvar koja zadesi naprasitog muškarca ili ženu, a čini zadovoljstvo i prednost za njihovog neprijatelja."<sup>72</sup>

Sada Buddha prelazi s primjera iz ovozemaljskog (trenutnog) života na život nakon smrti. Naime, ovdje je nužno predstaviti vjerovanje o karmičkom djelovanju. Ljutita osoba već samim mislima, u kojima vjerojatno priželjkuje osvetu ili zamišlja kakvu nepravdu za nekoga ili nešto, proizvodi "negativne" karmičke obrasce.<sup>73</sup> Ljutita osoba, isto tako, nije u mogućnosti djelovati kreposno i suosjećajno prema drugim bićima pa, opet, ljutnja predstavlja barijeru između nje i pozitivnih karmičkih ishoda. Stoga pretpostavka jest da će takva osoba, ne ispravi li svoje djelovanje i mišljenje, nastaviti proces ponovnoga rađanja u gorem mjestu.

Nakon svih Buddhinih alegorija o neprijateljima, kojima iskazuje sve štetne karakteristike ljutite osobe, u *Kodhanasutti* se pojavljuje i detaljan opis takve osobe. Buddha prvo sažeto ponavlja sve rečeno, a onda detaljno dodaje cjelokupan opis i posljedice ljutnje:

---

<sup>71</sup> Moguće povezati s trećim odlomkom o pogrešnom shvaćanju korisnog i šetnog.

<sup>72</sup> Isto. Prijevod načinjen prema: B. Bodhi, *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*, str. 1667.

<sup>73</sup> Mislim da se teško može naći bolji izraz.

"Ljutnja je uzrok štete;  
ljutnja izaziva duševni nemir.  
Ljudi ne prepoznaju opasnost  
koja je nastala iznutra.  
Ljutita osoba ne poznaje dobro;  
ljutita osoba ne vidi Dharmu.  
Postoji samo sljepilo i gusti mrak  
kad ljutnja svlada osobu. [97]  
Kad ljutita osoba nanese štetu,  
lako ili teško,  
kasnije, kada bijes nestane,  
muči se kao da ga vatra peče.  
Pokazuje neposlušnost  
kao vatra zadimljenu krijestu.  
Kada se njegov bijes proširi prema van,  
ljudi se ljute na njegov račun.  
On nema srama ni straha od nepravde,  
njegov govor nije pun poštovanja;  
onaj svladan gnjevom  
uopće nema otk [sigurnosti].  
Pričat ću vam o djelima koji stvaraju muku.  
Slušajte me, jer oni su  
daleko od onih koji su pravedni.  
Ljutita osoba ubija svoga oca,  
ljutita osoba ubija vlastitu majku;  
ljutita osoba ubija brahmana;  
ljutita osoba ubija svjetovnjaka.  
Ljutiti svjetovnjak ubije svoju majku,  
dobru ženu koja mu je dala život,  
onu koja ga je othranila  
i koja mu je pokazala ovaj svijet.  
Ta bića  
do sebe drže najviše.

ipak oni koji su ljutiti ubijaju sebe na razne načine

kada su izbezumljeni zbog raznih stvari.  
Neki se ubijaju mačem,  
neki koji su izbezumljeni gutaju otrov,  
neki se vješaju užetom,  
neki [skaču] u planinski klanac. [98]  
Djela koja uključuju uništavanje razvitka  
i djela koja uzrokuju vlastitu smrt:  
kada čine takva djela ne znaju  
da se poraz rađa iz ljutnje.  
Tako je zamka smrti skrivena u srcu  
poprimila oblik ljutnje.  
Trebalo ga odsjeći samokontrolom,  
mudrošću, energijom i [ispravnim] pogledom.  
Mudra osoba treba iskorijeniti  
ovu nezdravu [osobinu].  
U takvoj situaciji treba vježbati Dharmu.  
ne popuštajte pred neposlušnošću.  
Oslobođeni bijesa, njihove bijede nestale,  
slobodni od zabluda, više ne pohlepni,  
ukroćeni, napustivši ljutnju,  
neokaljani postižu nirvanu."<sup>74</sup>

Dakle, ljutita se osoba percipira kao opasnost i za svoju okolinu, a i za samu sebe. Predstavljena je kao potpuno odvojena od ispravnog načina djelovanja i mišljenja. Kao i kod Seneka, ljutnja je upravo to što potiče impulzivne, destruktivne radnje i ta je emocija glavni krivac za mnoga nedjela u svijetu. Jedan od dodatnih problema emocije ljutnje je to što jedan takav čin (potaknut ljutnjom) može izazvati mnoge druge neugodne emocije, kao što je grižnja savjesti. Zbog toga, ljutnju se često opisuje kao kružni proces koji se nastavlja u vječnost, ako osoba ne učini radikalnu promjenu u načinu djelovanja i mišljenja. Odnosno, nužno je da se osoba počne voditi razumom, prateći ustroj i red svijeta (i onoga izvan svijeta), riječju: da vježba *dharmu*.

U *Dubbāṇṇiyasutti Samyuttanikāye*, pojavljuje se pripovijest o demonu (sans. *yakṣa*) koji se hrani ljutnjom. Demon je opisan kao ružan i deformiran. On je, jednom, sjedio na tronu

---

<sup>74</sup> A.N. 7.60, prijevod načinjen prema B.Bodhi, *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*, str. 1068-69.

Śakre, gospodara nebesnika. U *sutti* je zapisano da su se nebesnici ljutili zbog njegove prisutnosti te su se često zbog toga žalili. Međutim, što su se više nebesnici žalili, demon je postajao ljepši i dražesniji. Tada je Śakra, gospodar nebesnika, shvatio da se radi o demonu koji se hrani ljutnjom pa je otišao do njega, s poštovanjem kleknuo i tri puta izgovorio "Dragi gospodine, ja sam Śakra, gospodar nebesnika!". Što je smirenije izgovarao ovu rečenicu, demon je postajao ružniji te je s vremenom potpuno nestao. Nakon toga je sjeo pored ostalih nebesnika i spokojno govorio:

"Ja nisam uznemirenog uma,  
niti lako uvučen vrtlogom bijesa.  
Nikada se ne ljutim dugo,  
niti u meni ljutnja traje.  
Kada sam ljut, ne govorim grubo  
i ne hvalim svoje vrline.  
Držim se suzdržano,  
iz obzira prema vlastitom dobru."<sup>75</sup>

Dakle, karakteristika tog demona je da se hrani gnjevom nebesnika, a ono što ga na kraju uništi jest staloženost Śakre. Zanimljivo je da čak ni gospodar nebesnika ne odbija ljutnju u potpunosti. Ljutnja ovdje nije predstavljena kao nešto što se može uništiti, a čak su joj i nebesnici skloni. Umjesto toga, ključno je da ljutnja ne traje dugo i da se tijekom nje osoba i dalje ponaša u skladu s vrlinom te da ne pokazuje oholost i samodopadnost. Ipak, još nije jasno smatra li buddhistička tradicija da se ljutnja ipak može u potpunosti iskorijeniti. Sudbina bogova jest takva da oni nemaju mogućnost napredovanja (jer ne mogu ni patiti, a patnja je ključna za napredovanje). Stoga, za ljude koji imaju mogućnost patnje ne moraju vrijediti ista načela.

U *Aṅguttaranikāyi* pronalazimo i *Lekhasuttu* koja se bavi temom privremenosti ljutnje. *Sutta* opisuje tri moguća stanja ili karakteristike čovjeka. Postoje: a) oni koji su kao crta urezana u kamen, b) oni koji su kao crta urezana u tlo i c) oni koji su kao crta urezana u vodu. Buddha govori da postoje ljudi čiji je gnjev urezan u njih kao crta u kamen. Ne može se obrisati niti lako ukloniti. Oni u kojih je gnjev urezan kao u tlo osjećaju gnjev, no brzo ga i lako mogu ukloniti, kao što crtu iz tla može ukloniti vjetar ili voda. Osoba treće vrste, ona u koje je gnjev urezan kao crta u vodu, kada je suočena s grubim protivnikom i dalje ostaje smirena, pozdravlja

---

<sup>75</sup> S.N. 11.22., prijevod načinjen prema: B. Bodhi, *The Connected Discourses of the Buddha: a Translation of the Saṃyutta Nikāya*. str. 338.

ga s poštovanjem te se prijateljski odnosi prema njemu. U takvoj osobi ljutnja nestaje gotovo jednako brzo kao što se i pojavi pa bismo mogli reći da se ni ne pojavljuje već se samo pojavljuje njena mogućnost, a takva ju osobu lako odbija.<sup>76</sup> Jasno je da Buddha zagovara karakteristike treće osobe te ovom usporedbom poručuje da upravo tome treba težiti; staloznosti koja vodi do gotove nedodirljivosti po pitanju pojave ljutnje.

U *Maḍḍhimanikāyi* nalazimo *Kakaćūpamasuttu* koja se sastoji od tri glavna dijela. Prvi se dio odnosi na redovnika Moliya Phaggunu koji je previše povezan s redovnicama. Iskazuje ovu povezanost tako što ne može podnijeti bilo kakvu kritiku upućenu redovnicama te se na kritike uvijek naljuti. Čuvši to, Buddha odlučuje razgovarati s Phaggunom, a tijekom tog ga razgovora ispituje o njegovom načinu mišljenja. Ključna stvar koju ga upita jest je li on napustio obiteljski život i otišao u beskućništvo. Phagguna na to odgovara da jest, a Buddha mu na to upućuje kritiku:

"Phagguna, nije prikladno za tebe, člana zajednice koji je iz vjere otišao iz obiteljskog života u beskućništvo, da se previše povezuješ s redovnicama. Stoga, ako netko u tvojoj prisutnosti pogrdno govori o tim redovnicama, trebao bi napustiti sve želje i sve misli koje se temelje na obiteljskom životu. I ovdje bi trebao vježbati ovako: 'Moj um neće biti pogođen i neću izgovarati zle riječi. Suosjećat ću zbog dobrobiti, s umom punim ljubavi, bez unutarnje mržnje.' Tako trebaš vježbati, Phagguna"<sup>77</sup>

Drugi dio iste *sutte* opisuje uglednu ženu i njezinu služavku Kālī. Ta je ugledna žena prethodno bila opisivana kao draga, blaga i mirna žena. Međutim služavka Kālī je počela promišljati o smirenosti svoje gospodarice te se upitala je li ljutnja zapravo odsutna ili ona svejedno živi u njoj, ali ju ona ne pokazuje. Pretpostavila da je da gospodarica možda smirena i da je ljutnja odsutna iz nje dokle god ona obavlja dobar posao. Kālī odlučuje testirati gospodaricu tako što se jednog dana namjerno ustala kasno iz kreveta. Zaista, gospodarica se naljutila te ju je grdila. Kālī zaključuje da ljutnja ipak nije odsutna, samo prikrivena pa ju odlučuje dodatno iskušati. Isto je učinila još dva puta dok se gospodarica nije toliko naljutila da ju je udarila u glavu valjkom za tijesto. Tada je Kālī susjedima ispričala da je njena gospodarica zapravo gruba, nasilna i nemilosrdna. Buddha koristi ovu parabolu kako bi redovnicima poručio da se

---

<sup>76</sup> A.N. 3.132.

<sup>77</sup> M.N. 21, prijevod načinjen prema: Bhikkhu Bodhi, i Bhikkhu Ñānamoli, *The middle length discourses of the Buddha: a translation of the Majjhima Nikāya*, Wisdom Publications, Boston, 2015., str. 275.

karakteristike čovjeka određuju prema situacijama u kojima je osoba u nelagodnoj situaciji. Ona se ne može nazvati mirnom i blagom zato što je takva u mirnim situacijama:

"Tek kada ga dirnu neugodni tokovi govora, može se razumjeti je li taj redovnik stvarno ljubazan, nježan i miroljubiv."<sup>78</sup>

U posljednjem dijelu *sutte* Buddha redovnicima nudi niz savjeta za nošenje s ljutnjom u teškim situacijama. Nabraja niz izazovnih situacija tijekom kojih (hipotetski) redovnike udaraju razbojnici, režu im udove i iskazuju iznimnu mržnju prema njima pa u za svaku situaciju zasebno ponavlja isti savjet:

"Naši će umovi ostati neuznemireni i nećemo izgovarati zle riječi; mi ćemo biti suosjećajni za njihovu dobrobit, s umom punim ljubavi, bez unutarnje mržnje. Izdržat ćemo prožimajući ih umom ispunjenim ljubavlju; i počevši od njih, nastavit ćemo prožimati sveobuhvatni svijet s umom ispunjenim dobrotom ljubavi, obilnom, uzvišenom, neizmjernom, bez neprijateljstva i bez zle volje."<sup>79</sup>

Dakle, put prema odrješenju od ljutnje jest razvijanje suosjećanja (sans. *karuṇā*) prema svim živim bićima, čak i ako to podrazumijeva one koji su zlobni i grubi. Razlog tome je što sva živa bića proživljavaju patnju, a svako se biće nalazi na drugačijem stupnju napretka prema nirvani. Stoga, svako se biće u nekom trenu nalazilo na tom istom stupnju te prema tome treba imati suosjećanja. Ljutnja, gledano iz te perspektive, nije ništa drugo doli gubitak suosjećanja.

Posljednja *sutta* koju navodim je *Ghatvasutta*, kratka *sutta* koja opisuje uništenje ljutnje kao put prema staloženosti te predstavlja ubojstvo ljutnje kao jedino ubojstvo koje je opravdano. Śakra, gospodar nebesnika, Buddhi upućuje zagonetku:

"Nakon što ubije što, čovjek mirno spava?  
Ubivši što čovjek ne tuguje?  
Što je jedna stvar, o Gotama,  
Čije ubojstvo odobravate?"

---

<sup>78</sup> M.N. 21, prijevod načinjen prema: B. Bodhi, *The middle length discourses of the Buddha: a translation of the Majjhima Nikāya*, str. 279.

<sup>79</sup> M.N. 21, prijevod načinjen prema: B. Bodhi, *The middle length discourses of the Buddha: a translation of the Majjhima Nikāya*, str. 282.



[Buddha odgovara]  
"Ubivši gnjev, spava se čvrstim snom,  
Ubivši gnjev, čovjek ne tuguje;  
Ubistvo gnjeva, o Vāsava,  
Sa svojim otrovnim korijenom i medenim vrhom:  
Ovo je ubojstvo koje plemeniti hvale,  
Ubivši to, čovjek ne tuguje."<sup>80</sup>

## 6. KOMPARATIVNA ANALIZA STOIČKOG I BUDDHISTIČKOG PRISTUPA LJUTNJI

I stoička i buddhistička filozofija na emocije gledaju kao na nepoželjna stanja uma koja predstavljaju prepreku u moralnom razvoju duha. Dok je za stoike svaka emocija potpuno neprihvatljiva, buddhistička je tradicija u tom smislu blaža pa ne samo da dopušta emocije već su neke i poželjne kako bi razvile empatiju, dobrotu i staloženost duha. Međutim, ljutnja je strogo kritizirana u obje tradicije. Obje stoje nasuprot Aristotelovoj koncepciji ljutnje koja dopušta njeno iskazivanje i kojom se tvrdi da je ljutnja korisna. Seneka gnjev prikazuje kao nužno lošu pojavu koju treba sasjeći u korijenu da se ni ne bi pojavila jer jednom kada se pojavi, već je preuzela kontrolu nad razumom. U buddhističkim se *Nikāyama* ne pojavljuje nijedan primjer gdje Buddha opravdava ljutnju, iako je čak i bogovi osjećaju. U obje tradicije ljutnja ne spada u okvir etičkog ideala. Ipak, dojma sam da Seneka vidi veću opasnost u ljutnji nego što to vide buddhisti. U buddhističkim spisima vidimo dijelove gdje se često spominje da se netko ljuti, no češće je kritizirana reakcija uzrokovana ljutnjom nego samo dopuštanje duha da se ljutnja stvori. Odnosno, Buddha češće savjetuje racionaliziranje i umirivanje već nastale ljutnje i kontrolu praktičnog djelovanja, iako je i buddhistički ideal njezino potpuno uklanjanje. Buddha osuđuje one koji se upuštaju u grube riječi, misli ili djela, dok Seneka upozorava da ne krenemo putem gnjeva na bilo koji način ili u bilo kojem obliku. Ipak, nužno je spomenuti da je kod Seneke potpuno jasno da govori o gnjevu kao stupnju višem od ljutnje, dok je u buddhističkim spisima teško doći do zaključka o kojoj se vrsti ljutnje govori zbog mnogobrojnih termina za istu ili sličnu riječ. Stoga je moguće da se Seneka zaista referira na "strašniju" varijantu ljutnje pa prema tome i formira svoju filozofiju. Peter J. Vernezze

---

<sup>80</sup> S.N. 1.1.71, prijevod načinjen prema: B. Bodhi, *The Connected Discourses of the Buddha: a Translation of the Saṃyutta Nikāya*, str. 337.

primjećuje zanimljivu poveznicu između dvije filozofije. Naime, i Seneka i Buddha govore o odsijecanju ljutnje u njenom korijenu<sup>81</sup>. Seneka navodi:

"Najbolje je odmah osujetiti prvi nalet gnjeva, odbiti ga dok je u samom korijenu.",<sup>82</sup>

a Buddha u *Madđhimanikāyi* govori:

"Ranije, dok je bio u neznanju, iskusio je ljutnju, zlu volju i mržnju; sada ih je napustio, sasjekao u korijenu."<sup>83</sup>

Dakle, obje tradicije savjetuju uklanjanje same mogućnosti ljutnje prije nego li se stvarna emocija formira. U slučaju da se emocija ipak formira, obje tradicije inzistiraju na prikriivanju same emocije, odnosno na odgađanju reakcija čime se ljutnja može i ublažiti. Uz to, obje strane smatraju ključnim da se prema drugoj osobi odnosi suosjećajno, s pokušajem razumijevanja njenih radnji ili riječi (odnosno onoga što nas je naljutilo). Vernezze navodi sljedeći odlomak iz *Dhammapade*<sup>84</sup> kao ključni tekst za razumijevanja buddhističkog pogleda na ljutnju:

"Onaj tko kontrolira svoj rastući bijes kao što kočijaš kontrolira svoju kočiju u punoj brzini, tog čovjeka nazivam dobrim vozačem."<sup>85</sup>

Ovaj odlomak zaista dobro opisuje sam pristup prema bijesu i stav o njemu, međutim nejasno je radi li se o bijesu koji se tek razvija ili se već razvio pa dodatno raste. Ako se radi o bijesu koji se još nije razvio, već samo o njegovim naznakama, tada je ovaj stav potpuno u skladu sa Senekinim. Međutim, ako se radi o bijesu koji je već nastao te se dodatno širi, tada je stav bliži Aristotelovom, s obzirom na tezu da se (već nastali) bijes može kontrolirati. Nadalje, ako se radi o već nastalom bijesu tada postoje dvije mogućnosti: a) pristup ljutnji u buddhističkim spisima nije u potpunosti dosljedan, s obzirom na to da se na nekim dijelovima inzistira na razaranju mogućnosti bijesa (sasijecanje bijesa u korijenu), dok se ovdje dopušta stvaranje

---

<sup>81</sup> Peter J. Vernezze, "Moderation or the Middle Way: Two approaches to Anger", *Philosophy East and West*, 2008., str. 4.

<sup>82</sup> L. A. Seneka, *Rasprava o gnevu*, I. VIII., str. 12.

<sup>83</sup> M.N. 140. Prijevod načinjen prema: B. Bodhi, *The middle length discourses of the Buddha: a translation of the Majjhima Nikāya*, str. 1094.

<sup>84</sup> Među buddhistima iznimno popularno i cijenjeno kanonsko djelo uvršteno u Khuddakanikayu Suttapitake.

<sup>85</sup> Prijevod s engleskog načinjen prema: Juan Mascaro, *The Dhammapada: The path of perfection/translated from the Pāli*, Penguin Classics, Ringwood, 1973., str. 68.

bijesa, ali je ključna kontrola istog ili b) buddhistička tradicija razaranje bijesa u korijenu smatra idealom, no postoji svijest o tome da taj ideal nije lako postići pa se "dopušta" stvaranje bijesa, a njegova kontrola je realnija opcija za svakodnevnog čovjeka. S druge strane, dopuštanje stvaranja bijesa u stoicizmu ne postoji, a kontrola bijesa se smatra neizvedivom jer se radi o emociji prevelikog intenziteta<sup>86</sup> koja u potpunosti isključuje razum. Također, mogućnost relativno racionalne kontrole bijesa u buddhizmu upućuje na razliku od stoicizma u kojem razum i emocija ne mogu djelovati istovremeno, već su oni potpuno suprotna stanja duha.

Ipak, sagledamo li sve do sada navedene tekstove, jasno je da je buddhistički stav u svojoj srži zaista sličan stoičkom stavu, dok se s Aristotelom (možda) poklapa samo u mogućnosti kontrole emocije. Ljuttja je u svakom slučaju nepoželjna, nikako nije korisna i nanosi isključivo štetu osobi koja je pod utjecajem emocije te udaljava osobu od etičkog i duhovnog ideala – to su glavni stavovi i jedne i druge strane. Vernezze naziva obje tradicije intelektualističkima, s obzirom na to da je u obje tradicije ljuttja produkt pogrešne u razumu.<sup>87</sup> Ljuttja je za njih, kaže Vernezze,<sup>88</sup> defekt moralnog stanja. Razum i mentalna odlučnost su ključni faktori u oba slučaja.

## 7. STAV MARTHE NUSSBAUM O SENEKINOM PRISTUPU GNJEVU

Martha Nussbaum, prema tvrdnjama mnogih, zastupa neo-stoički pristup emocijama. Ipak, u svojoj knjizi *Terapija žudnje* kritizira Senekine stavove, a iste bi se kritike mogle primijeniti i na buddhistički pristup ljuttji.<sup>89</sup>

Na samome početku poglavlja "Seneka o srdžbi u javnome životu" Nussbaum pojam javnog iskazivanja gnjeva naziva i opravdanim i odbojnim, a često oboje istovremeno.<sup>90</sup> Kako bi uvela čitatelja u samu tematiku, govori o američkom generalu Normanu Schwarzkopfu koji se svojevremeno pojavio na vijestima kako bi komentirao zlodjela Iračana počinjena protiv ljudi u Kuvajtu. Navodi da je general bio gnjevan (štoviše, Nussbaum koristi pojam "zarazna srdžba") i govorio o zločincima kao čudovištima. Odmah zatim navodi priču koju je Elie Wiesel, jedan od preživjelih zatočenika nacističkih logora, ispričao o svom iskustvu koje

---

<sup>86</sup> Intenzitet emocije nije ključan jer, kao što je već navedeno, emocije (strasti) ne mogu postojati istovremeno s razumom i obratno.

<sup>87</sup> P. J. Vernezze, "Moderation or the Middle Way: Two approaches to Anger", str. 6.

<sup>88</sup> P. J. Vernezze, "Moderation or the Middle Way: Two approaches to Anger", str. 7.

<sup>89</sup> P. J. Vernezze, "Moderation or the Middle Way: Two approaches to Anger", str. 11.

<sup>90</sup> M. Nussbaum, prijevod Nadežda Čaćinović, *Terapija žudnje*, str. 439.

proživio kao dijete. Wiesel je, nakon ulazaka saveznika u logor, ugledao časnika koji je vikao i psovao na sav glas vidjevši što se događalo u logoru. Wiesel je tada, vidjevši njegovu ljutnju zbog počinjenih zločina, pomislio: "Čovječnost se vratila."<sup>91</sup> Time Nussbaum predstavlja temeljni problem koji uočava u Senekinom pristupu gnjevu. Ako gledamo ljude kroz oči gnjeva, kao one koji moraju patiti, tako se distanciramo od humanosti, navodi. Međutim, pita se nije li umanjenje humanosti i ako se ne ljutimo na grozna zlodjela:

"U okolnostima gdje prevladava zlo, srdžba je potvrđivanje brige za dobrobit ljudi i za ljudsko dostojanstvo, a propust u ljutnji se u najboljem slučaju čini "ropskim", a u najgorem kolaboriranje sa zlom."<sup>92</sup>

Nussbaum uviđa da postoje česti slučajevi kada je opravdana ljutnja zbog zlodjela upravo dokaz čovječnosti, a ne suprotno. Naime, Seneka završava svoju raspravu pozivom na kultivaciju i njegovanje čovječnosti, čime podrazumijeva potpuno uništenje gnjeva. Ipak, Nussbaum brzo uviđa sljedeći problem: vrlo je lako "skliznuti" iz opravdane, umjerene ljutnje (kakvu bi zagovarao Aristotel) u stanje potpunog, brutalnog gnjeva. Naime, govori da je navedeni general Schwarzkopf počeo s umjerenom ljutnjom, no vrlo brzo poprimio odlike iracionalne brutalnosti, govoreći za Iračane da nisu bolji od životinja i da je u svakom slučaju poželjno da ih se ubije što više. Dakle, Schwarzkopf je vrlo brzo postao isto ono na što se prvotno ljutio. Time Nussbaum predstavlja pojam dvostrukosti srdžbe.

U četvrtom se dijelu poglavlja referira direktno na Seneku. Navodi nekoliko problema:<sup>93</sup>

1.) Seneka pretpostavlja da će srdita i nesrdita osoba jednako reagirati u nekim situacijama (obje će osvetiti ubojstvo oca, u ratu će progoniti neprijatelje...), a jedina razlika je ta što će srdita osoba biti motivirana emocijom., 2.) Seneka tvrdi da se gnjev ne može zaustaviti prije nego li prijeđe u okrutnost, ali kako bi to dokazao koristi isključivo ekstremne primjere ekscesa (što ne implicira da svi slučajevi nužno moraju biti takvi). 3.) Seneka kao jedno od svojstava gnjeva ističe otpor razumu, ali sam gnjev definira kao sud (na primjer: da je počinjena nepravda i netko zaslužuje osvetu). 4.) Seneka odbija same emocije, no na kraju ipak opravdava kažnjavanje i u praktičnom djelovanju posljedice budu iste. Nussbaum na to postavlja pitanje:

---

<sup>91</sup> Isto, str. 440.

<sup>92</sup> Isto, str. 440.

<sup>93</sup> Izdvajam samo neke.

"Zar ne želimo odgovor koji priznaje osjećaje solidarnosti s patnicima, vlastitu duboku uvučenost u živote i ranjivost drugih, umjesto pomalo distanciranog i uzdignutog odgovora stoičkoga liječnika?"<sup>94</sup>

Odnosno, Nussbaum tvrdi da stoički stavovi nisu kompatibilni s dostojnim priznavanjem patnje žrtava te upućuje na "krutost" stoičkog sustava. Ne samo da nisu kompatibilni, već sam i dojma da Nussbaum stoički ideal smatra pomalo nerealnim za suživot u civiliziranom društvu.

Vernezze napominje da bi se posljednja kritika mogla primijeniti i na buddhistički sustav misli. Smatra da bi emocionalna odvojenost od stvarnih situacija, koju preporučaju i stoici i buddhisti, bila potpuno suprotno od onoga što bismo željeli od suosjećajne osobe koja predstavlja dobrog sudionika u društvu, usprkos tome što Buddha savjetuje suosjećanje. Ipak, brzo dolazi do zaključka da takva staloženost upravo otvara put prema svijesti o potrebama drugih:

"Gledište poput buddhističkog/stoičkog ideala koje zahtijeva staloženost kako bismo mogli gledati dalje od vlastitih emocija prema potrebama drugih kvalificira se, vjerujem, kao mnogo suosjećajnije, a time i više human način postojanja u svijetu."<sup>95</sup>

## **8.ZAKLJUČAK**

Stoička je teorija emocija strogo kognitivistička. Za nastanak emocije nužan je pristanak razuma, a tome prethode utisci koji u ljudima pokreću takozvani "prvi pokret duše". Sve su emocije u stoičkoj tradiciji nepoželjne i smatraju se greškama razuma, odnosno pogrešnim prosudbama. Stoga, emocije su isključivo ljudska karakteristika jer nastaju pristankom razuma, dok su životinje vođene nagonima. Također, emocije i razum predstavljaju dva različita stanja duha te ne mogu postojati istovremeno. Stoga je potrebno sve emocije prekinuti u samom nastajanju jer jednom kada nastanu su one te koje imaju kontrolu, a razum ju gubi. Seneka je posebno kritizirao emociju gnjeva koju predstavlja kao stupanj iznad emocije ljutnje. Gnjev kao takav je, Senekinin riječima, "privremeno ludilo" koje nužno vodi do štete za osobu koju on obuzima, a tako i za cjelokupnu zajednicu u kojoj pojedinac sudjeluje. Aristotelova tvrdnja je da ljutnja može biti korisna te da je se može kontrolirati i učiniti umjerenom. Za Seneku su

---

<sup>94</sup> Isto, str. 454.

<sup>95</sup> P. J. Vernezze, "Moderation or the Middle Way: Two approaches to Anger", str. 13.

te tvrdnje neprihvatljive pa smatra da gnjev ni u kojem slučaju ne može biti koristan jer je razum odsutan pa prosudbe ne mogu biti jasne i točne, a ne može se ni kontrolirati jer nema utjecaja razuma koji bi to omogućio. Stoga Seneka smatra da je gnjev poput kakve divlje zvijeri koju se ne može obuzdati jednom kada se pojavi. Uz to, gnjev je nužno neprirodan jer ustroj prirode nalaže ljubav, a gnjev izaziva isključivo mržnju. Ne postoji situacija u kojoj je gnjev opravdan ili koristan. Čak i u ratu je gnjev nepoželjan jer razara i osobu koja je gnjevna, a osoba koja nema mogućnost racionalnog promišljanja ne može biti ni dobar ratnik. Isto tako, gnjev predstavlja želju za osvetom, što je također neprihvatljivo jer prevelika žudnja za nečim čini i poštnu kaznu nemogućnom. Kazna jest potrebna za društvo kako bi se održao sklad, no i zato što može koristiti prijestupniku. Međutim, za takvu je kaznu potrebna razboritost, a ona ne postoji ako postoji gnjev. Ta je strast najrazornija za ljudski duh i za cijela društva. Nužno joj se oduprijeti i biti vođen razumom i vrlinama. Stoga, Seneka navodi mnogo načina kako se gnjevu oduprijeti. Neki od njih podrazumijevaju odlaganje reakcije izazvane ljutnjom, promišljanje o vlastitoj pogrešivosti kako bi se shvatilo da je i druga osoba slična nama, podsjećanje na smrtnost i kratkoročnost života kojeg je šteta potratiti na mržnju. Međutim, ključno je poznavanje prirode gnjeva i razumijevanje njegove razornosti. Ako je osoba željna oduprijeti se gnjevu i upoznata je s njegovim karakteristikama, već mu je tada manje sklona. Seneka daje mnogo savjeta, no završava spis pozivom na kultivaciju čovječnosti i ljubavi jer je ljubav u društvu potrebna kako bi društvo uopće moglo funkcionirati jer cjelina ne funkcionira ako njeni dijelovi nisu usklađeni.

Buddhistička je teorija emocija također kognitivistička. Emocije se ubrajaju u kompleksan kognitivni set koji se sastoji od mnoštva faktora i kauzalnih veza. Za nastanak osjećaja potrebni su organ, svijest i objekt koji je percipiran kao odbojan ili poželjan, a emocije su kompleksnije psihofizičke pojave od osjećaja. Same po sebi, emocije u buddhizmu nisu poželjne jer se vežu uz objekte i iskustveni svijet te time ne doprinose u napredovanju prema duhovnom idealu. Ipak, one su početna točka i poticaj za ponašanje i promišljanje, koje može biti zdravo ili nezdravo. Stoga, postoje određene emocije kao stanja uma koje ipak jesu poželjne za održavanje suživota i boljeg razumijevanja svijeta. Međutim, "negativne" emocije nastaju kroz "kognitivna iskrivljenja" i nepoželjne i nezdrave želje, a takva se mentalna stanja nazivaju *kleša*. Ljutnja se svrstava u okvir ovakvih mentalnih stanja, a svojstvena je i poveziva s mržnjom koja se često spominje kao *kleša*. U buddhističkom kanonu pronalazimo nekoliko mjesta na kojima se javljaju rasprave i savjeti o ljutnji. U svakom se tekstu Buddha na ljutnju osvrće s vrlo kritičnim stavom te upozorava na njezinu štetnost i destruktivnost, kao i što to čini Seneka. Ljutnja je ono što potiče ljude na zlodjela i ono što ih odmiče od staloženosti duha pa

time i ispravnog djelovanja i mišljenja (koji su dijelovi Osmeročlanog puta). Ljutiti su ljudi skloni uništavanju i ljudi oko sebe, a i samih sebe, što Buddha i opisuje redovnicima. Staložen je duh ono što čovjeka može spasiti od ljutnje. Čovjeka koji posjeduje staložen duh emocije ne mogu uznemiriti već on osjeća isključivo fizičke osjećaje, no ne i mentalnu komponentu emocija. Takav će čovjek, stoga, biti u mogućnosti djelovati ispravno i razborito. Ipak, buddhistička tradicija dopušta mogućnost kontrole ljutnje nakon njezina nastanka, iako se savjetuje njeno uništavanje prije samog nastanka. Buddha savjetuje kontrolu reakcija i strogo osuđuje korištenje zlih riječi, misli i djela. Umjesto toga, ključno je djelovati i misliti suosjećajno što će ujedno biti i lijek od ljutnje te svojevrsna vježba za um. Ljutnju treba potpuno uništiti kako bi čovjek mogao postići staloženo stanje uma koje odgovara etičkom idealu djelovanja i mišljenja u buddhizmu. Ako čovjeka zadesi neka teška situacija, emocija će biti druga stvar (nakon same situacije) koja će mu štetiti. Stoga, um treba biti potpuno staložen i prožet suosjećanjem i dobrotom.

Martha Nussbaum nudi detaljnu analizu Senekine teorije o ljutnji, a ona je primjenjiva i na neke dijelove buddhističke teorije o ljutnji. Ona primjećuje da je možda pogrešno smatrati da ljutnja uništava čovječnost jer postoje loše situacije u kojima se čovječnost može iskazati upravo ljutnjom zbog zlodjela. Ipak, vrlo je lako da iz aristotelovske umjerene ljutnje osoba pređe u brutalni gnjev te postaje subjekt onoga na što se prvotno ljutila. U ovome se očituje dvostruka priroda ljutnje, kaže Nussbaum. Seneku kritizira na temelju manjka senzibilnosti prema bolnim događajima. Vodeći se stoičkim principima, nakon neke strašne situacije, ljudi ne bi pokazivali pa ni osjećali emocije jer one same po sebi nisu korisne. Međutim, Nussbaum se pita nije li to upravo suprotno od onoga što želimo u društvu. Također, kritizira Seneku zato što dopušta primjenu kazne (pa čak i osvete), no strogo osuđuje motiviranost čina emocijom. Postavlja se pitanje je li moguće održati potpuno humanost, pa tako i suosjećanje, ako emocije nisu prisutne u nama i ako ih nikako ne iskazujemo. Vernezze, analizirajući Nussbaum, dolazi do zaključka da upravo staložen um otvara put prema promišljanju o drugim ljudima i njihovim potrebama te potpunom suosjećajnom djelovanju.

Prva pomisao koja se meni nameće prilikom čitanja i buddhističke i stoičke teorije (no posebno Senekine) jest pomisao o represiji emocija koja kasnije rezultira težim i intenzivnijim varijantama emocija. Ipak, jasno je da Seneka poziva na racionaliziranje prvog pokreta duše prije nego što emocija nastane pa se postavlja pitanje može li se potisnuti emocija koja još nije ni nastala? Ne mogu ne pomisliti da i potiskivanje same potrebe za emocijom (koja je odbijena) može nanijeti određenu štetu jer sam dojm da čovjekov psiho - emocionalni sklop ponekad zahtjeva stvaranje emocije. To se posebno odnosi na ekstremne situacije kakve navodi Seneka

(na primjer: ubojstvo bližnje osobe). Moje pitanje je (pretpostavljam) u skladu s kritikom koju predstavlja Martha Nussbaum, u tom smislu da ona vidi potrebu za emocijama kao izrazom čovječnosti. Jasno je da Seneka govori o duhovnom i razumskom idealu, no koliko je idealno društvo koje se na zlodjela ne ljuti, već samo mehanički dodjeljuje kazne? Nije upitno da je lako prijeći iz umjerene ljutnje u ekstremni gnjev, kao što navodi Nussbaum, međutim pitam se nije li možda i lako prijeći iz niza racionaliziranih i odbijenih emocija u potpunu suprotnost, odnosno skup tih istih nakupljenih emocija. Naravno, teško je odgovoriti na to pitanje jer se treba razmotriti potencijal vraćanja emocije koja se nikada nije ni formirala, već je samo postojala njena mogućnost. Međutim, čak i da nije riječ o emociji koja nije nastala, Seneka, a i Buddha za gnjev koji jest nastao savjetuju odgađanje istog kako bi se on umanjio. To zasigurno jest mogućnost u slučajevima slabijih frustracija, no, opet, govorimo li o ekstremnim situacijama, vjerujem da je neizbježna i mogućnost da će odgađanje gnjeva rezultirati većim gnjevom, a i većom psihofizičkom štetom za osobu koja prolazi kroz taj proces. Nadalje, za Seneku gnjev nije prirodan jer priroda nalaže ljubav, koja rezultira potpuno suprotnim stvarima od gnjeva. Međutim, nije li i Senekina ljubav bez emocije, s obzirom na to da je svaka emocija nepoželjna? Iz toga proizlazi da Seneka odbija jednu emociju kao neprirodnu, navodeći drugu kojoj oduzima ono što je čini takvom. Moguće jest da Seneka zapravo govori o simpatičkoj povezanosti svih dijelova društva i svijeta, međutim tada je to strogo mehanička sila. Ako ta ljubav koju spominje zaista jest mehanička sila simpatije, tada postoje dvije opcije: Ako ona postoji *a priori* ili sama po sebi, bez potrebe za nekim čovjekovim trudom, (a to jest u skladu sa stoičkom filozofijom), a gnjev je ono što je može razoriti, tada je ta postavka u redu. Ipak, ako je tako, pomalo mi je bizarna pretpostavka da pojava poput emocije može biti prijetnja univerzalnoj sili. Ako pak ljubav o kojoj Seneka govori nije sinonim za silu simpatije koja postoji sama po sebi, već je za nju potrebno čovjekovo djelovanje da bi se stvorila, tada se pitam je li ju moguće stvoriti bez ikakvih emocija? Odnosno, može li postojati povezanost među ljudima, kao dijelovima društva, ako ne postoje nikakve emocije koje ih spajaju?

S druge strane, buddhistička je tradicija tolerantna prema "pozitivnim" emocijama poput ljubavi i suosjećanja, no za stav prema ljutnji mogu se postaviti ista pitanja. Zaista, buddhistički redovnici teže stalozenom stanju uma gdje ljutnja ne postoji ni kao sam potencijal pa se razara prije spomenuta moguća dimenzija emocije. Možda je to zaista i Senekin ideal, no ako je tako, onda tvrdnje poput one da gnjev prijeti svakome i nitko nije imun na njegovu mogućnost nisu uskladive s time. Međutim, čak i da ideal jest takav, nužno je razmisliti o usklađenosti ideala i stvarnosti. Da je ideal sveprisutan, svi bi ljudi bili takvi – stalozeni, pa nikakvih zlodjela ne bi ni bilo. Ako se pak uzme u obzir da ne postoji mogućnost toga da ideal bude sveprisutan, već



ipak postoje odstupanja od njega, tada se ponovno vraćamo na ono što navodi Nussbaum: ideal staloznosti nije nužno dobar odgovor na zlodjela u društvu, već se upravo događa mogućnost koja ona navodi, a to je da odsutnost emocija može predstavljati odsutnost čovječnosti.

Zaključno, i buddhistička i stoička tradicija teže idealu koji predstavlja mir za pojedinca. Problemi se javljaju kada se taj pojedinac stavi u kontekst veće zajednice koja nije nužno na tom istom stupnju. Čim postoje odstupanja u duševnim stanjima unutar zajednice, postoji i nemir. Ako je apsolutni mir reakcija na nemir, upitno je hoće li to rezultirati većim mirom ili pak potpuno suprotno – otvaranjem vrata za još nemira.

## Bibliografija

- Aristoteles, ur. Tomislav Ladan, Danilo Pejović, i Filip Grgić, *Nikomahova etika*, Hrvatska sveučilišna naklada Zagreb:, 1992.
- Aristoteles, ur. Marko Višić, *Retorika*. Zagreb: Naprijed, 1989.
- Baltzley, Dirk, *Stoicism*, <https://plato.stanford.edu/entries/stoicism/>. (Pristup: 22. travanj 2022.)
- Bodhi, Bhikkhu, *The Connected Discourses of the Buddha : a Translation of the Samyutta Nikāya*. Wisdom Publications, New York, 2005.
- . *The numerical discourses of the Buddha: A translation of the Aṅguttara Nikāya*, Wisdom Publications Boston, 2012.
- Bodhi, Bhikkhu, i Bhikkhu Ñanamoli, *The middle length discourses of the Buddha: a translation of the Majjhima Nikāya*, Wisdom Publications, Boston, 2015.
- Boisvert, Mathieu, *The Five Aggregates: Understanding Theravada Psychology and Soteriology*, Wilfrid Laurier Univ. Press, Waterloo, 1995.
- Einzelganger, "Ataraxia, Apatheia & Eudaimonia ", <https://einzelganger.co/ataraxia-apatheia-eudaimonia/> (Pristup: 22. svibanj 2022.)
- Epiktet, Arrian, prijevod W. A. Oldfather, *The discourses as reported by Arrian, the manual, and fragments*, Harvard University Press, Cambridge, 1985.
- Grabovac, Višnja, *Razvoj i mijene poimanja Gotame Buddhe i njegova životopisa u starijem buddhizmu*. Sveučilište u Zagrebu Filozofski fakultet, Zagreb, 2021.
- Graver, Margaret R., *Stoicism and Emotion*, The University of Chicago Press, Chicago, 2007.
- Gregorić, Pavel, Filip Grgić, i Maja Hudoletnjak Grgić, *Helenistička filozofija - Epikurovci, stoici, skeptici*, KruZak, Zagreb, 2005.
- Jayatilleke, Kulatissa Nanda, *Poruka Buddhe*, Preveo Gordan Kardaš, Demetra, Zagreb, 2016.
- Ježić, Mislav, Milka Jauk-Pinhak, i Klara Gönc-Moačanin, *Istočne religije*, Katedra za indologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2001.
- Lamotte, Etienne, *History of Indian Buddhism: from the origins to the Śaka era*, Université catholique de Louvain, Institut orientaliste, Louvain-la-Neuve, 1988.

- Marcus Aurelius Antoninus, Zvonimir Milanović, *Samomu sebi*, CID, Zagreb, 1996.
- Marks, Joel, Roger T Ames, i Solomon C Robert, *Emotions in Asian thought: a dialogue in comparative philosophy* State University of New York Press, New York, 1995.
- Mascaro, Juan, *The Dhammapada: The path of perfection / translated from the Pāli, with an introduction by Juan Mascaro*, Penguin Classics, Ringwood, 1973.
- Nussbaum, Martha, *Terapija žudnje*, Prevela Nadežda Čačinović, Mizantrop, Zagreb, 2019.
- Oldenberg, Hermann, *Buddha - Njegov život, njegovo učenje, njegova zajednica*, Demetra, Zagreb, 2007.
- Pigliucci, Massimo, "Stoicism". n.d. <https://iep.utm.edu/stoicism/#SH1b>. (Pristup: 21. kolovoz 2022.)
- Popovic, George, "»Medium.« On Apatheia in Stoic Philosophy". <https://medium.com/stoicism-philosophy-as-a-way-of-life/stoic-therapy-on-apatheia-21036fa07fb1> (Pristup: 25. Svibanj 2022.).
- Robertson, Donald, *The Philosophy of Cognitive—Behavioural Therapy (CBT)*, Karnac Books, London, 2010.
- Silva, Padmasiri de, *The Psychology of Emotions in Buddhist Perspective*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1976.
- Silva, Padmasiri de. »Theoretical perspectives on emotions in early buddhism.« U Ames, Roger T., Marks, Joel *Emotions in Asian Thought: A Dialogue in Comparative Philosophy*, Albany, State University of New York Press, New York, 1995.
- Sinha, Jadunath, *Indian Psychology, vol. II: Emotion and Will*, Motilal Banarsidass, Delhi, 1985.
- Tuske, Joerg, "The Concept of Emotion in Classical Indian Philosophy". <https://plato.stanford.edu/entries/concept-emotion-india/>. (Pristup: 22. svibanj 2022.)
- Vernezze, Peter J., "Moderation or the Middle Path: Two Approaches to Anger." *Philosophy East and West*, Vol. 58, Siječanj 2008., str. 2-16.
- Vetter, Tilmann, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, E.J.Brill, Leiden, 1988.