

# Flow - filozofske postavke optimalnog iskustva. Rasprava o sretnom životu

---

Lucin, Marija

Master's thesis / Diplomski rad

2024

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:320261>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-20**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Marija Lucin

**FLOW – FILOZOFŠKE POSTAVKE  
OPTIMALNOG ISKUSTVA  
RASPRAVA O SRETNOM ŽIVOTU**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2024.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA FILOZOFIJU I KULTUROLOGIJU

MARIJA LUCIN

**FLOW – FILOZOFŠKE POSTAVKE  
OPTIMALNOG ISKUSTVA  
RASPRAVA O SRETNOM ŽIVOTU**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. dr. sc. Matija Mato Škerbić

Zagreb, 2024.

*Flow – filozofske postavke optimalnog iskustva. Rasprava o sretnom životu*

*Philosophical principles of flow: a discussion about a happy life*

## **Sažetak**

Ovaj rad analizira koncept optimalnog iskustva, poznatog i kao *flow*, koji je razvio Mihaly Csikszentmihalyi. Utemeljen na pozitivnoj psihologiji, teorija optimalnog iskustva istražuje stanje potpune uronjenosti u aktivnost te daje prikaz nove paradigme u okviru pitanja ljudske sreće. Rad započinje povijesnim pregledom Csikszentmihalyijevog doprinosa teoriji optimalnog iskustva i širem području psihologije pozitivnog iskustva. Nakon toga, konceptualnom će se analizom razraditi definiranje koncepta, ali i problematika prijevoda riječi *flow* na hrvatski jezik. Filozofske postavke optimalnog iskustva istražuju se kroz prizmu razrade glavnih filozofskih pojmova u teoriji: svijesti, psihičke energije, igranja i autoteličnog iskustva. Svijest se analizira putem Csikszentmihalyijevog fenomenološkog modela baziranog na teoriji informacija, a razmatraju se i stavovi Johna Searlea te Edmunda Husserla. Nadalje, rad istražuje kako optimalno iskustvo može poslužiti kao most rješenja problema uma i tijela u filozofiji. Konačno, rasprava o sreći smješta optimalno iskustvo u širi filozofski kontekst, istražujući kako se filozofija sreće u okviru Platonove i Aristotelove filozofije može reinterpretirati kroz prizmu optimalnog iskustva. Konačni cilj rada je predstaviti analizirati pojam, koji predstavlja jedan od ključnih elemenata sretnog života, povezujući teorije psihologije i filozofije u smisleno razumijevanje ljudske sreće.

**Ključne riječi:** *flow*, optimalno iskustvo, filozofske postavke, sretan život

**Abstract:**

This paper analyzes the concept of optimal experience, also known as flow, developed by Mihaly Csikszentmihalyi. Based on positive psychology, the theory of optimal experience explores the state of complete immersion in an activity and presents a new paradigm within the framework of human happiness. The paper begins with a historical overview of Csikszentmihalyi's contribution to the theory of optimal experience and the broader field of psychology of positive experience. After that, a conceptual analysis will be used to define the concept, as well as the issue of translating the word flow into Croatian language. Philosophical principles of optimal experience are explored through the prism of elaboration of the main philosophical terms in the theory: consciousness, psychic energy, play and autotelic experience. Consciousness is analyzed through Csikszentmihalyi's phenomenological model based on information theory, and the views of John Searle and Edmund Husserl are also considered. Furthermore, the paper explores how optimal experience can serve as a possible solution to the mind-body problem in philosophy. Finally, the discussion of happiness places optimal experience in a broader philosophical context, exploring how the philosophy of happiness within the framework of Plato's and Aristotle's philosophies can be reinterpreted through the prism of optimal experience. The paper concludes that the optimal experience can represent one of the key elements of a happy life, connecting the theories of psychology and philosophy in a meaningful understanding of human happiness.

**Key words:** *flow, optimal experience, philosophical principles, happy life*

# SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Povijesni i teorijski pregled.....	2
2.1. Mihaly Csikszentmihalyi – otac teorije optimalnog iskustva .....	2
2.2. Psihologija pozitivnog iskustva.....	3
3. Konceptualna analiza optimalnog iskustva .....	6
3.1. Problematika nazivlja i delikatne naravi jezika.....	7
3.2. Definiranje koncepta .....	9
3.3. Karakteristike optimalnog iskustva.....	11
4. Filozofske postavke optimalnog iskustva .....	13
4.1. Konceptualna analiza karakteristika optimalnog iskustva .....	13
4.2. Svijest.....	16
4.2.1. Fenomenološki model svijesti baziran na teoriji informacija .....	16
4.2.2. Searle, sadržaj svijesti i <i>flow</i> .....	17
4.2.3. Husserlova fenomenološka redukcija i optimalno iskustvo.....	19
4.2.4. Optimalno iskustvo – most ka rješenju problema uma i tijela .....	20
4.3. Psihička energija .....	23
4.4. Igranje.....	24
4.5. Autotelično iskustvo.....	26
5. Filozofska rasprava o sretnom životu.....	28
5.1. Filozofija sreće .....	28
5.2. Sreća kao optimalno iskustvo.....	30
6. Zaključak.....	33
Popis literature.....	35

## 1. Uvod

Što znači biti najbolja verzija sebe i može li se ostvariti? Tema sretnog života oduvijek je zaokupljala mislioce, filozofe, umjetnike i obične ljude. Pitanja "Što je sreća?" i "Kako je postići?" stara su gotovo koliko i samo čovječanstvo. U kontekstu moderne psihologije i filozofije, koncept optimalnog iskustva ili učestalije zvanog *flow* kojeg je razvio psiholog Mihaly Csikszentmihalyi, otvara nove perspektive u razumijevanju optimalnog ljudskog iskustva i njegovog odnosa prema sretnom životu.

Ovaj diplomski rad istražuje filozofske temelje optimalnog iskustva i analizira kako se oni mogu integrirati u širu filozofsku raspravu o sreći. *Flow*, kao stanje potpune uronjenosti u aktivnost koja donosi osjećaj duboke ispunjenosti i zadovoljstva, predstavlja ključni fenomen za razumijevanje sretnog života. Koncept, premda je prvenstveno razrađen u psihološkom kontekstu, ima duboke filozofske implikacije, posebice u raspravama o svijesti i pitanju postizanja sreće. Rad je podijeljen na nekoliko dijelova. Prvo, pružit će se povijesni i teorijski pregled koncepta optimalnog iskustva, uključujući život i rad njegovog tvorca Mihalyja Csikszentmihalyija, kao i razvoj psihologije pozitivnog iskustva. Nakon toga, konceptualnom analizom će se istražiti glavne značajke optimalnog iskustva, istražujući problematiku njegovog nazivlja i definicije samog pojma, kao i karakteristike koje definiraju optimalno iskustvo. Csikszentmihalyi je došao do svojih zaključaka iz nesporno velike baze znanja, no sva ta uvjerenja i razmišljanja imaju svoje korijene u filozofskoj povijesnoj baštini koja će se ovdje predstaviti. Cilj rada nije opovrgnuti teoriju optimalnog iskustva već joj dapače, dati još više uporišta skrenuvši pozornost na filozofske postavke koje su davno prije utemeljene u filozofskoj tradiciji. Optimalno iskustvo kao pojam nije zastupljen u filozofskoj enciklopediji pa će se ovim radom pokušati dati uporišta za stvaranje novog filozofskog pojma. Nadalje, predstaviti će se i konceptualno obraditi filozofske pojmove koji su u samoj temeljnoj bazi teorije optimalnog iskustva: svijest, psihička energija, igranje i autotelično iskustvo. Navedenim se pojmovima nalaze uporišta u filozofskoj baštini te se ponajviše daje fokus na pitanje i analizu svijesti jer je optimalno iskustvo, prije svega stanje uma. Na kraju, optimalno iskustvo će poslužiti kao prizma za filozofsku raspravu o sretnom životu prvotno u okviru filozofija antičkih filozofa Platona i Aristotela da bi se potom predstavila Csikszentmihalyijeva razrada optimalnog iskustva i pitanja sretnog života.



## 2. Povijesni i teorijski pregled

Na samom je početku potrebno predstaviti autora zaslužnog za osnivanje teorije, načina na koji je došao do svojih uvida i na koji ga je način život usmjerio ka istraživanju optimalnog iskustva. Nakon pregleda njegovih životnih usmjerenja, predstaviti će se okvire psihologije pozitivnog iskustva koja je utemeljena preko pozitivne psihologije, a na kojima je bazirana psihologija optimalnog iskustva.

### 2.1. Mihaly Csikszentmihalyi – otac teorije optimalnog iskustva

Mihaly Csikszentmihalyi, otac teorije optimalnog iskustva, 1990. godine objavljuje knjigu *Flow – očaravajuća obuzetost: Psihologija optimalnog iskustva*. Poznat još i kao „Mike C“ na sveučilištu u Chicagu gdje je od studenta postao profesorom, govori dosta o njemu kao osobi te ukazuje na dosljednost u njegovu životnu putu da svojim primjerom ogleda svoje naučavanje<sup>1</sup>. U znanstvenoj i široj zajednici, poznat je kao otac *flow* koncepta, istraživač ljudskog ponašanja i ljudske prirode u cijelosti. Ako bismo sve negativne aspekte ljudskog bivanja nazvali *mračnom ljudskom* prirodom, onda je njegov poziv, ne samo istraživati *svijetlu ljudsku prirodu*, nego i njezin daljnji potencijal.

O optimalnom iskustvu pisao je brojne knjige koje u velikom opusu nisu prevedene na hrvatski jezik, točnije prevedena je samo ona prethodno spomenuta. U znanstvenom smislu najvažnije i nautjecajnije su knjige: 1. *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing flow in Work and Play* (1975) u kojoj je prvi put predstavio koncept optimalnog iskustva, 2. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life* (1997), 3. *Flow: The psychology of how to achieve happiness* (1992), 4. *Evolving self* (1993), 5. *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention* (1996), 6. *Flow: The classic work on how to achieve happiness* (2002) i 7. *Flow and the foundations of positive psychology* (2014). Ako čitatelj pozorno prati, uviđa se životna ustrajnost i predanost autora ka istraživanju optimalnog iskustva te proučavanju metoda i alata za poboljšanje ljudskog života.

Mihaly Csikszentmihalyi je rođen u Rijeci 29. rujna 1934., tadašnjem dijelu Kraljevine Italije, u obitelji mađarskih roditelja. Njegovo djetinjstvo obilježeno je turbulentnim događajima i posljedicama Drugog svjetskog rata, što je duboko utjecalo na njegov interes za ljudsku sreću i način na koji ljudi pronalaze smisao u životu. Zainteresirao se za psihologiju nakon što se upoznao s filozofijom Carla Gustava Junga, švicarskog psihologa i psihijatra, te u

---

<sup>1</sup> <https://news.uchicago.edu/story/mihaly-csikszentmihalyi-pioneering-psychologist-and-father-flow-1934-2021>

Švicarskoj sasvim slučajno prisustvovao njegovom predavanju, a da nije ni znao da sluša riječi sada tako poznate i velike ličnosti. Kasnije se preselio u Sjedinjene Američke Države jer u Kraljevini Italiji nije mogao studirati psihologiju u obimu u kojem je želio te je 1956. godine upisao Sveučilište u Chicagu (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: xi-xiv, 283). Nakon što je doktorirao, Csikszentmihalyi je predavao na različitim sveučilištima, uključujući Sveučilište u Chicagu, gdje je proveo većinu svoje karijere. Tijekom svoje akademske karijere, usmjerio se na proučavanje pozitivne psihologije i optimalnog iskustva, na kojima je i osnovao neprofitni institut *Quality of Life Research Center*.

Pojam optimalnog iskustva zaintrigirao ga je prvenstveno kod pojedinaca koji su bili posebno predani aktivnostima prema kojima su gajili određenu razinu strasti. Takvo iskustvo koje zahtjeva određenu razinu majstorstva povezao je s osjećajem dubokog zadovoljstva te je pronašao kockicu koja mu je nedostajala u istraživanju smisla života. Nakon što je shvatio da za proučavanje takvog stanja nije postojala ni metoda niti alat za istraživanje, krenuo je u proučavanje raznolikih iskustava od čitanja, pranja suđa, pisanja blogova, trčanja, slikanja ili igranja šaha (Csikszentmihalyi, 1988). Knjiga za širu javnost "*Flow: The Psychology of Optimal Experience*" iz 1990. godine postala je klasik u području psihologije i šire te u njoj objašnjava kako ljudi mogu postići stanje optimalnog iskustva u različitim aspektima života, od onih koje bi intuitivno povezivali s optimalnim iskustvom poput sporta i umjetnosti, pa do svakodnevnih aktivnosti i radnog mjesta. Csikszentmihalyi stoga u toj grani postaje jedan od pionira pozitivne psihologije, pokreta čiji je fokus usmjeren na proučavanje ljudskih snaga i vrlina, umjesto na patološke aspekte psihologije. Njegov rad imao je značajan utjecaj na ovo područje, te je pomogao u oblikovanju razumijevanja načina o ispunjenju života (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 282).

Otac teorije optimalnog iskustva preminuo je 20. listopada 2021. godine, ostavivši iza sebe bogato naslijeđe u psihologiji i značajan utjecaj na mnoge discipline, pa tako i jednu novu ideju koja će neminovno usmjeriti intelektualne istraživače ka interdisciplinarnosti kako bi dohvatili srž njegove baštine. Njegov rad na teoriji optimalnog iskustva nastavlja inspirirati istraživače i praktičare širom svijeta, pomažući ljudima da pronađu smisao i sreću u svojim životima.

## **2.2. Psihologija pozitivnog iskustva**

Osim što ga je njegov život usmjerio prema proučavanju ljudskog iskustva i ljudske prirode, u znanstvenoj je zajednici pronašao svoje usmjerenje kada se krenuo zanimati za pitanje: „Što čini dobar život?“ da bi došao do jednostavnog odgovora:

„Živjeti znači iskusiti - kroz djelovanje, osjećanje, razmišljanje. Iskustvo se odvija u vremenu, stoga je vrijeme krajnji oskudni resurs koji imamo. Tijekom godina sadržaj iskustva određuje kvalitetu života. Stoga je jedna od najvažnijih odluka koju svatko od nas može donijeti o tome kako će svoje vrijeme raspodijeliti ili uložiti.“  
(Csikszentmihaly, 2020, str. 8)

U tom pogledu, odgovor na pitanje „Što čini dobar život?“ vidi u *flow* konceptu, odnosno optimalnom iskustvu jer ono je trenutak kada je čovjek prisutan tijelom i duhom u svom životu, a ako se život sastoji od mnogo takvih iskustava posljedično može reći da je imao dobar život.

Psihologija pozitivnog iskustva, odnosno psihologija optimalnog iskustva utemeljena je na odrednicama pozitivne psihologije, nove grane u psihologiji koja je pružila svoje prve korijene krajem prošlog stoljeća kada se Mihaly Csikszentmihaly povezao s Martinom Seligmanom, američkim psihologom. Seligman je upozoravao tadašnje istraživače na preveliku fokusiranost na negativne aspekte ljudske prirode, a premalu usmjerenost na proučavanje njezinih pozitivnih aspekata. Svakako, proučavanje ljudskih mana i nedostataka jedna je od ključnih zadataka psihologije kako bi znala čime se treba baviti i na čemu treba raditi, no to ne znači da mora zanemariti i svoju dužnost prema činjenju ljudskog života boljim (Rijavec, Miljković, 2006: 621-641). Autorice Rijavec i Miljković (2006: 624) tvrde kako su početkom 21. stoljeća, Seligman i Csikszentmihaly suradnički odveli psihologiju do razine koju ona ima danas, ona koja je usmjerena na razvijanje ljudskih vrlina i promicanju boljeg životnog stila, usmjerena na: „*pozitivna iskustva i pozitivne emocije, individualne razlike u ljudskim snagama i vrlinama, pozitivne institucije i sve ono što život čini vrijednim življenja*“ (2006:624), baš kao filozofska tradicija, posebice u antičko i helenističko razdoblje. Pozitivna psihologija, kao što i sam njen naziv navodi, usmjerena je na:

„znanstveno istraživanje optimalnog ljudskog funkcioniranja. Cilj joj je stvoriti ravnotežu u psihologijskim istraživanjima i praksi, usmjeravajući se na pozitivne aspekte ljudskog funkcioniranja i iskustava i njihovo integriranje s negativnim aspektima“ (Rijavec, Miljković, 2006: 625)

Dakle, vidljivo je iz same definicije kako ona ne odlazi u svojevrstu dihotomiju naspram psihologije, kakva je do tada poznata i uvriježena, već želi stvoriti dijalektiku sa svim nedostacima koji se do tada nisu stavljali u fokus te razviti jedan holistički pristup proučavanju ljudske psihe. Rijavec i Miljković (2006) iznose podjelu pozitivne psihologije s obzirom na predmet poučavanja, kako su je predložili Seligman i Csikszentmihaly : (1.) pozitivna

subjektivna iskustva, (2.) pozitivne individualne osobine i (3.) pozitivnu zajednicu (prema Seligman i Csikszentmihaly, 2000, Rijavec, Miljković, 2006: 625). Pozitivna subjektivna iskustva imaju najširi opseg istraživanja te se usmjeravaju na posljedice i utjecaj zadovoljstva, kao i ostalih pozitivnih emocija na ljudski život. S druge strane, pozitivne individualne osobine ogledaju se kao suprotnost osobinama koje su služile klasičnoj psihologiji pa su psiholozi naveli 6 univerzalnih osobina ili vrlina kao temeljnih: mudrost, hrabrost, humanost, pravednost, umjerenost i transcendentnost. Naravno, kasnija literatura nadopunjuje spomenute vrline, dodaje i oduzima njihove karakteristike, no spomenutih šest ostaje kao uvelike prihvaćena podjela. Posljednji dio pozitivne psihologije usmjeren je na pozitivan utjecaj okoline na pojedinca te na koji način ona utječe na život (Rijavec, Miljković, 2006: 625-626). Sve se odrednice pozitivne psihologije ogledaju u teoriji optimalnog iskustva i tvore njenu bazu. Csikszentmihaly u svojoj teoriji proučava sva tri dijela pozitivne psihologije, od načina na koji nastaje pozitivno subjektivno iskustvo, što je potrebno da bi se takvo iskustvo napravilo, do načina na koji takvo iskustvo čini osobu kao pojedinca te na koji način optimalno iskustvo utječe na zajednicu u globalu (Csikszentmihaly, 1991). Međutim, s filozofske strane potrebno je poštivati određenu tradiciju i baštinu koju filozofija nosi sa sobom. U kasnijem filozofijskom razmatranju teorije optimalnog iskustva koristit će se ponajprije Aristotelova etika vrlina kao baza za proučavanje ljudskih osobina. Posljednje, ali ne manje važno, pozitivna zajednica uvelike utječe na pojedinca kao takvog, od primarne do sekundarne socijalizacije, političkog usmjerenja i državne vlasti (Rijavec, Miljković, 2006: 626). Nažalost, ovaj rad neće duboko zalaziti u raspravu o rečenom jer ne podilazi pod osnovno težište rada, no daljnja istraživanja u tom smjeru svakako bi bila nužna te bi zahtijevala određeno interdisciplinarno istraživanje uz dobro usmjerenje na filozofijskim tradicijama i razmišljanjima.

U knjizi *Flow and the foundations of positive psychology. Vol. 10.* (2014) Csikszentmihalyi napominje kako bi se psihologija trebala usmjeriti na daljnje proučavanje ljudskog života u cijelosti jer „Liječenje [tretman] nije samo popravljavanje onoga što je pokvareno već je njegovanje onoga što je najbolje“ (2014: 284). Iz tog bi konteksta i filozofija kao grana mogla puno naučiti te se dodatno usmjeriti ka davanju bazičnih kontemplativnih struktura svim grana koje će na njima graditi daljnja proučavanja i istraživanja.

### 3. Konceptualna analiza optimalnog iskustva

Psihologija optimalnog iskustva razvijena je kroz istraživanja Csikszentmihalyija i njegovih suradnika. Njegov rad na ovom području počeo je u kasnim 1960-ima i ranim 1970-ima, a motiviran je željom da razumije što čini ljude sretnima i zadovoljnim. Njegovi rani interesi uključivali su umjetnost i kreativnost, te je vrlo brzo primijetio kako umjetnici često zaboravljaju na vrijeme i okolinu dok rade na svojim djelima. Navedena opažanja, navela su ga i usmjerila na istraživanje stanja potpune uronjenosti i zadovoljstva koje su umjetnici doživljavali kada bi tijekom slikanja potpuno zaboravili na bazične potrebe poput hrane, vode ili osjećaja o vremenu te ga nazvao optimalnim iskustvom o čemu je pričao na TED izlaganju<sup>2</sup>, ali i pisao u mnogo knjiga prethodno spomenutih. Kako bi dublje istražio ovaj fenomen, Csikszentmihalyi je počeo provoditi opsežne intervju s osobama iz različitih područja – umjetnicima, sportašima, znanstvenicima, ljudima u gradovima, ali i na selima, na moru i u planinama, sve kako bi dobio pregršt raznolikog iskustva. Cilj mu je bio otkriti što im donosi najviše zadovoljstva i kada se osjećaju najsretnijima. Rezultati su pokazali da su ljudi najsretniji kada su u potpunosti uronjeni u aktivnost koja im je važna i izazovna, ona u kojoj se osjećaju da mogu pružiti maksimalan trud i napredovati te im je osobno draga i važna. Na temelju prikupljenih podataka, Csikszentmihalyi je definirao koncept *flow* stanja. Opisao ga je kao stanje u kojem osoba doživljava potpunu fokusiranost, uronjenost u radnju i gubitak osjećaja za vrijeme dok sudjeluje u aktivnosti. Njegova knjiga "*Flow: The Psychology of Optimal Experience*" iz 1990. godine postala je ključni tekst za širu javnost na ovom području. No, što se tiče akademskih istraživanja, glavna literatura za istraživanje bila bi knjiga *Flow and the foundations of positive psychology* (2014) jer je ona zapravo suma svih znanstvenih članaka napisanih o optimalnom iskustvu sa strane Csikszentmihalyija i suradnika.

Konceptualna analiza optimalnog iskustva uključuje detaljno razmatranje njegovih ključnih elemenata kako bi se razumjelo što to stanje čini posebnim te kako se može prepoznati i postići. Konceptualna se analiza uobičajeno koristi kao filozofska metoda za razjašnjavanje pojmova, ideja ili izraza kroz pažljivo ispitivanje njihovih značenja i upotrebe. Cilj uporabe konceptualne analize je razumjeti temeljne strukture pojmova kako bi se otklonile dvosmislenosti, kontradikcije ili nedorečenosti u filozofskim ili znanstvenim raspravama (Furner, 2006: 233-235). U ovom će se kontekstu razložiti temeljne karakteristike modela optimalnog iskustva, od

---

<sup>2</sup> TED Talk (2004) pod naslovom: Flow, the secret to happiness ima više od 7,6 milijuna pregleda ([https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_flow\\_the\\_secret\\_to\\_happiness?subtitle=en](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness?subtitle=en))

same problematike naziva i prijevoda riječi na hrvatski jezik pa do opisivanja njegovih karakteristika.

### 3.1. Problematika nazivlja i delikatne naravi jezika

Termin *flow* u Oxfordskom rječniku prevodi kao: (1) imenica - tok, bujica, struja, pritjecanje, navala, izobilje, skladnost crta, oblika ili kao (2) glagol - protjecati, razlijevati se, teći, nadolaziti (o vodi), ulijevati se, slijevati se (vidjeti: <https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>). U oba slučaja riječ označava *stanje kretanja, ali kretanja koje je neometano i protočno*. Oxfordski prijevod nudi još jednu vrlo zanimljivu definiciju riječi *flow*: „*radnja ili činjenica kretanja u postojanom, kontinuiranom toku.*“ (ibid.). Dakle, označava radnju kretanja, a ne radnju koja označava kakvo stajaće ili mirujuće stanje, već radnju s imperativom da traje ustrajno i neprekidno.

Csikszentmihalyi je napomenuo u više navrata kroz svoje knjige te online predavanja, da je riječ *flow* nastala ni više ni manje nego slučajno, odnosno zbog neimanja boljeg naziva. Svakako je važno dati doprinos svim ispitanicima čije su riječi nesumnjivo inspirirale oca optimalnog iskustva terminologijom. Većina ispitanika koji su opisivali svoje viđenje i iskustvo bivanja u optimalnom iskustvu su se koristili frazama poput: „it was like floating“ ili „I was carried on by the flow“ (Csikszentmihalyi, 1991: 40). Nakon što se termin popularizirao, u engleskog literaturi, ponajviše u proučavanju sporta, nalazi se još i termin „the zone“ (Murphy, White, 2011) svojom etimologijom usmjerava stanje isključivo na doživljaj iskustva, no manjka mu opis emocionalnog stanja. Svakako, njihova široka uporaba govori sama za sebe te se taj kontekstualni okvir ne smije zanemariti.

Do određenih se prepreka dolazi kada se pojam pokuša prevesti na hrvatski jezik. U široj uporabi prevodi se kao preplavljenost, zanesenost, a u sportskoj okolini kao prethodno navedeni pojam zona. U knjizi *Flow: psihologija optimalnog iskustva* prevoditeljica knjige na hrvatski jezik prof. psihol. Andreja Bubić prevela je riječ *flow* sintagmom "očaravajuća obuzetost". Može se reći da svi prijevodi uspješno prenose ideju teorije, no očaravajuća obuzetost ipak ulazi u precizniji prijevod samog značenja koncepta. Sintagma uspješno prenosi ideju dubokog uronjenja i angažiranosti u aktivnost koja je istovremeno izazovna i ugodna, što je bitna karakteristika *flow* modela, dok s druge strane naglašava kako je takvo stanje izrazito emocionalno i intelektualno obogaćujuće za pojedinca. Osoba u *flow* stanju doživljava uranjanje u aktivnost zbog same radosti izvršavanja, što se očituje kroz iskustvo obuzetosti. Međutim, riječ obuzetost je možda prejaka za sami koncept te se potencijalno u nesuglasju s

Iakoćom riječi „*it was like floating [...] carried on by the flow*“ (Csikszentmihalyi, 1991: 40). Plutanje označava određenu vrstu jednostavnosti i lakoće bivanja, dok obuzetost sugerira snažnu silu koja osobu vodi na „drugu stranu“. Iako nije terminološki pogrešno značenje tih riječi, autorica smatra kako bi se zbog semantike i jačine značenja mogla zamijeniti s „uronjenost“ pa bi dobili sintagmu *očaravajuća uronjenost*. S druge strane, autorica bi kao buduće korištenje predložila sintagmu "*harmonijska uronjenost*" jer sugerira usklađenost i ravnotežu između zahtjeva aktivnosti (izazova) i sposobnosti osobe koje izvršava tu aktivnost. Sukladno, harmonija je bitna za postizanje *flow* stanja, gdje osoba doživljava optimalni stupanj angažiranosti. Međutim, potencijalno se uviđa problem nezvučnosti predložene sintagme pa autorica ostavlja prostor za daljnja istraživanja i potencijalne prijedloge za stvaranjem novog termina.

Za potrebe ovog rada i problematike prijevoda pojma i drugačije prirode jezika, koristit će se jednostavno sintagma optimalno iskustvo jer sam Csikszentmihalyi kroz radove koristi sintagmu kao istoznačnicu pojma *flow*. U radu će se također upotrebljavati citati iz iste knjige<sup>3</sup> na hrvatskom i engleskom jeziku, u svrhu što bolje predstavljanja koncepta, te posebice zbog gubitka značenja prilikom prevođenja s engleskog jezika na hrvatski jezik. Primjerice, definicija u opisu optimalnog iskustva navedena u engleskoj verziji glasi:

„the state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience itself is so enjoyable that people will do it even at great cost, for the sheer sake of doing it.“ (1991: 4)

A prevedena je na hrvatski jezik kao:

„stanje potpune uronjenosti u određenu aktivnost uz potpuno ignoriranje svega drugog. Takvom izrazito ugodnom iskustvu ljudi će se prepuštati samo radi ugone koju im ono pruža i bez obzira na cijenu koju moraju platiti.“ (2006: 23).

U prvom dijelu rečenice upotrijebljena je riječ ignoriranje koja pogrešno implicira postojanje intencionalne volje subjekta. Međutim, u stanju optimalnog iskustva osobi se spontano događa da sve drugo/okolno postaje irelevantno, no ne na način da osoba sve drugo/okolno svjesno i s intencijom ignorira, kako prijevod sugerira. Štoviše, prijevod proglašava jedno od temeljnih obilježja optimalnog iskustva njegovim (pre)uvjetom. Kroz knjigu se nalaze još mnogi slični

---

<sup>3</sup> Flow - Očaravajuća obuzetost: Psihologija optimalnog iskustva (2006) i Flow: The psychology of optimal experience (1991: samostalni prijevodi)

primjeri delikatne jezične naravi koja naizgled nije presudna u općem razumijevanju stanja optimalnog iskustva, no u cjelini i dubljem razmatranju može rezultirati krivim viđenjem i razumijevanjem, a posljedično i davati pokatkad nerazumljivu i kontradiktornu sliku čitatelju.

### 3.2. Definiranje koncepta

U svojim radovima Csikszentmihalyi nije niti jednom eksplicitno dao jednoznačnu definiciju optimalnog iskustva već ga zapravo višestruko definira kao: „*proces potpune uključenosti u život*“ (Csikszentmihalyi, 2006: 13), „*stanje u kojem su ljudi toliko uključeni u aktivnost da se čini kako ništa drugo nije važno; samo iskustvo je toliko ugodno da bi ju pojedinac radio bez obzira na cijenu koju nosi već samo zbog nje same*“ (Csikszentmihalyi, 1991: 4). Csikszentmihalyi u knjizi daje primjer opisa igrač šaha o stanju unutar optimalnog iskustva: „*koncentracija je poput disanja – zaboravite na nju. Krov bi se mogao srušiti i ako bi vas promašio, ne biste ni primijetili.*“ (Csikszentmihalyi, 2006: 53). Dakle, optimalno iskustvo označava stanje potpune uronjenosti i angažiranosti u aktivnost koja posljedično donosi ispunjeniji i u konačnici sretniji život.

Kada bi se trebalo odrediti glavne odrednice stanja optimalnog iskustva, autorica bi istaknula dvije:

(1) aktivna radnja:

„suprotno onome što uglavnom vjerujemo [...], najbolji trenuci naših života nisu pasivni, recesivni ili opuštajući [...] najbolje trenutke najčešće doživljavamo kada svoje tijelo ili um dovedemo do krajnjih granica svjesno pokušavajući postići nešto teško, ali vrijedno. Dakle, optimalno iskustvo je nešto što sami stvaramo.“ (Ibid., 2006: 22)

i (2) kontrola nad sadržajem svijesti:

„umjesto da nas napadaju [udaraju] anonimne sile, osjećamo da kontroliramo svoje postupke, [mi smo] gospodari vlastite sudbine“. (Csikszentmihalyi, 1991: 3)

Važno je za napomenuti da se pod aktivnu radnju ne podrazumijeva nužno *fizičku ili tjelesnu aktivnost* poput trčanja ili igranja nogometa. Aktivna radnja označava bilo kakvu radnju u kojoj je subjekt involviran, bilo tijelom ili umom pa tako aktivno stanje označava i radnje poput čitanja, kontempliranja ili rješavanja križaljke. Jedenje hrane, kao unošenje važnih nutrijenata



u organizam može biti radnja shvaćena kao automatska, nužno potrebna za život, no ako osoba tu posve normalnu i uobičajenu radnju pretvori u cijelo holističko iskustvo, posveti se proučavanju raznoraznih okusa, tekstura i boja, onda ta radnja prelazi u aktivnu radnju u kojoj je pojedinac potpuno involviran te raspoznaje cijeli niz znanja i iskustava iz nje (Ibid., 1991: 113-116). S druge strane, ne spada svaka ljudska aktivnost među aktivne radnje. Kada bi se vratili na definitorni dio aktivne radnje, uvidjelo bi se da ona podrazumijeva i *postizanje nečeg teškog i vrijednog*, što zapravo označava da, iako je osoba tijelom involvirana u aktivnost, duh ili um joj može biti na posve drugom mjestu. Stoga, posve je pogrešno automatski povezivati aktivnosti koje su uobičajeno i primarno gledane kao *flow* aktivnosti poput igranja nogometa, kao aktivne radnje. Shodno rečenom, optimalno iskustvo nužno ovisi o tome da je radnja *aktivna*, da je pojedinac involviran u nju te da ga određena aktivnost zanima, odnosno u njoj može napredovati, te da posjeduje *kontrolu nad sadržajem svoje svijesti*.

Empirijski dio njegovog istraživanja optimalnog iskustva temeljen je na metodi uzorkovanja iskustava - poznatoj kao *Experience Sampling Method* ili ESM. Ona je u znanstvenoj zajednici istraživačka tehnika koja se koristi za prikupljanje podataka o ljudskim mislima, osjećajima i ponašanju u stvarnom vremenu, tijekom svakodnevnog života. Cilj ove metode je zabilježiti "uzorke" iskustava sudionika dok se događaju, čime se istraživačima omogućuje precizniji uvid u to kako ljudi doživljavaju različite situacije. Ova metoda je Csikszentmihalyiju omogućila da izravno prikuplja podatke o ljudskim iskustvima dok se događaju, pružajući uvid u trenutke kada su ljudi u *flow* stanju. Csikszentmihalyi je koristio kombinaciju nasumičnog ispitivanja u tjednu o ljudskom iskustvu s tjednim diskusijama o provedenom. U svojim istraživanjima, Csikszentmihalyi je angažirao sudionike iz različitih životnih sfera, uključujući studente, radnike, umjetnike i sportaše. Njegov cilj bio je razumjeti kako ljudi doživljavaju svoje svakodnevne aktivnosti i kada se nalaze u stanju optimalnog iskustva. Ispitanici su pažljivo birani te su prije samog istraživanja bili upućeni u cilj i svrhu istraživanja. Ispitanici su sudjelovali jedan tjedan u istraživanju te su im dodijeljeni električni dojavljivači (eng. *pager*) i upitnik za samoprovjeru. Uređaj bi zazvonio u proizvoljno vrijeme ispitivača u periodu između 8:00 i 10:00 sati ujutro te bi u tom trenutku ispitanici trebali prestati sa svime što rade te ispuniti upitnik. Na kraju bi tjedna proveli intervju s ispitanicima kako bi detaljnije porazgovarali o iskustvu istraživanja te dobili jasnije uvide u njihovo iskustvo (odlomak prema Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 21-24).

### 3.3. Karakteristike optimalnog iskustva

Nakamura i Csikszentmihalyi (2002) su dali jasnu razdiobu modela optimalnog iskustva na uvjete i karakteristike. Uvjeti za ulazak u stanje optimalnog iskustva dijele na: 1. jasne ciljeve, 2. brzu povratnu informaciju i 3. vještine koje su u skladu s izazovima, dok su obilježja bivanja u optimalnom iskustvu: 4. intenzivna i potpuna koncentracija, 5. spajanje aktivnosti i svijesti, 6. gubitak reflektivne samosvijesti, 7. osjećaj kontrole nad aktivnošću, 8. distorzija vremena i 9. intrinzična nagrađivanost (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2002: 89-90).

Kada se osoba bavi određenom aktivnošću, da bi ju odradila kvalitetno, potrebna je određena razina spoznaje što se od osobe očekuje te što želi sa aktivnošću postići, odnosno treba odrediti jasne ciljeve da bi dobila jasnu i brzu povratnu informaciju o svom napretku o izvedbi te usmjerila i uskladila svoje napore. Zadaci aktivnosti trebaju biti dovoljno izazovni da angažiraju osobu, ali ne toliko teški da izazovu frustraciju ili osjećaj bespomoćnosti. Također, akcija ne mora biti nužno fizički orijentirana, nego može biti bilo koja aktivnost, ali da zadovoljava optimalno uzbuđenje. To može biti čitanje, trčanje, rješavanje križaljki, razgovor sa strancem i slično. Dakle: „*svaka sposobnost manipuliranja simboličkim informacijama je vještina*“ (Csikszentmihalyi, 1991: 50). Ono što je ovdje važno za istaknuti jest da čovjek svaku aktivnost, od one rutinske do poslovnog okruženja dovede u stanje mikroflowa, odnosno da se svaka aktivnost izvodi s promišljanjem o što boljoj izvedbi kako bi vještine napredovale, a izazovi bili što veći. U slučaju da izazovi postanu preteški za vještine, osoba zapada u stanje anksioznosti, a ako su izazovi lagani za vještine koje osoba posjeduje, onda se zapada u stanje dosade: „*zadovoljstvo se pojavljuje na granici između dosade i tjeskobe, kada su izazovi upravo u ravnoteži sa sposobnošću osobe da djeluje*“ (ibid., 1991: 52).

Karakteristike ili obilježja optimalnog iskustva, s druge strane, označavaju stanja koja se događaju unutar pojedinca kada se nalazi u stanju optimalnog iskustva. Iz literature ostaje nejasno događaju li se sva obilježja u stanju ili samo neka te kako to posljedično utječe na viđenje optimalnog iskustva (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 240). U trenutku kada osoba dosegne balans ili ravnotežu između vještina i izazova pred sobom, njegova je pažnja potpuno fokusirana te se u tom trenutku prepušta akciji ispred sebe. Posljedično, aktivnost postaje spontana, automatska, u kojoj se događa spajanje akcije i svijesti, kao što navodi igrač šaha:

„...koncentracija je poput disanja - nikad ni ne pomislite na nju. Krov bi mogao pasti i ako bi vas promašio, toga ne biste ni bili svjesni.“ (Csikszentmihalyi, 1991: 53).

Osoba je u stanju optimalnog iskustva je potpuno fokusirana na aktivnost što smanjuje svjesnu percepciju drugih podražaja te omogućuje pojedincu da ima potpunu koncentraciju na zadatak ispred sebe. Dakako, osoba ima potpuni osjećaj kontrole nad aktivnošću pred sobom te svjesnost o svojim mogućnostima, te na neki način postaje majstor aktivnosti u datom trenutku. Aktivnost postaje toliko intenzivna da osoba na neki način nema u umu kapaciteta ni mjesta za druge podražaje već se sva pažnja i energija usmjerava na aktivnost pred sobom, odnosno osoba postaje potpuno nesvjesna cjelokupne okoline oko sebe. U tom se trenutku gubi reflektivna samosvijest, osoba nije u stanju reflektivno promatrati situaciju već se intuitivno „*nekako dogodi da napraviš pravu stvar, a da o tome uopće nisi ni razmislio... jednostavno se dogodilo.*“ (Csikszentmihalyi, 1991: 63), te u određenom aspektu čovjek postaje jedno sa svojom okolinom. Međutim, važno je za napomenuti da gubitak samosvijesti ne označava gubitak svijesti i sebe kao jastva (*the self*), već samo svjesnosti o sebi, psihološki rečeno, o svom egu. U stanju optimalnog iskustva potrebno je posvetiti se aktivnosti potpuno i cjelovito, bez trunke sumnje u samog sebe, kao što govori citat: „*on je 100 posto penjač inače ne bi preživio*“ (Ibid., 1991: 63). Dakle, ako je osoba stopostotno u određenoj aktivnosti, za nju se svijest se spojila s akcijom te ne ostaje mjesta za percepciju ostalih podražaja u okolini, a mijenja se i percepcija vremena. Vrijeme u aktivnosti se usporava ili čak kao da stane, izuzev aktivnosti u kojima je vrijeme od drugačije važnosti poput trkača ili igrača šaha (Ibid., 1991: 66). Naposljetku, obilježja optimalnog iskustva dovode do intrinzično orijentirane akcije. Visoka razina zadovoljstva i osjećaj ugone proizlaze iz usmjerenosti na proces, a ne na cilj, a proizlazi i iz ostalih obilježja kao što su jasna struktura aktivnosti, vidljivi ciljevi, osjećaj kontrole nad situacijom te sloboda od okova vremena koji zajedno dovode do određenog dinamičnog ekvilibrija (Ibid., 1991: 49).

## 4. Filozofske postavke optimalnog iskustva

U narednom će se poglavlju iznijeti sama temeljna baza na kojoj je izgrađena teorija optimalnog iskustva. Na početku se prolazi kroz arheologiju karakteristika koristeći se analizom zen budizma. Zatim će se analizirati temeljna pojmovna baza teorije: svijest, psihička energija, igranje i autotelično iskustvo. U istraživanju svijesti, prolazit će se kroz teorije dvojice filozofa uma John Rogers Searlea i Edmund Husserla te će se predstaviti glavne problematike filozofije uma poput problema fenomena svijesti i problema intencionalnosti. Također će se iznijeti i gledište samog Csikszentmihalya o načinju proučavanja svijesti te pojasniti njegov fenomenološki model svijesti utemeljen na teoriji informacija koji će služiti kao osnova za daljnje razmatranje optimalnog iskustva. Drugi temeljni pojam koji usmjerava svijest i obrnuto, te je ponajviše zaslužan za omogućivanje ulaska u stanje optimalnog iskustva jest pažnja ili *psihička energija*. Zatim će se proučiti glavne odrednice koncepta igranja kao prvog i temeljnog susreta sa optimalnim iskustvom. Posljednje će se razmotriti autotelično iskustvo, sintagma poznata u filozofskoj tradiciji još od Aristotela, a označava radnju koja se čini zbog nje same te će predstavljati temeljni, ali i centralni pojam teorije optimalnog iskustva.

### 4.1. Konceptualna analiza karakteristika optimalnog iskustva

*Flow* kao optimalno iskustvo je kompleksan fenomen koji uključuje niz ključnih elemenata i preduvjeta. Njegova analiza pokazuje da je to ljudsko stanje optimalnog iskustva gdje su izazovi i vještine uravnoteženi, a osoba potpuno uronjena i angažirana u aktivnost. Razumijevanje ovog koncepta može pomoći u stvaranju uvjeta za postizanje optimalnog iskustva u različitim kontekstima, čime se može povećati osobno zadovoljstvo, produktivnost i kreativnost.

Karakteristike optimalnog iskustva se mogu usporediti sa karakteristikama postizanja zena, majstorstva osobe u zen budizmu, odnosno putu postizanja iskustva *satori* ili prosvjetljenja. Dubravko Arbanas ga opisuje kao *određenu neposrednost*. Ono što ga označava je njegova lakoća i prirodnost i poimanje ne kao kakve škole, filozofije ili kakvog drugog naučavanja, već kao načina življenja (Arbanas, 2010). U oba stanja, osoba je potpuno prisutna u trenutku i usmjerena na zadatak ili meditaciju. U optimalnom iskustvu koncentracija je usmjerena na specifičnu aktivnost, dok je zen usmjeren na jednostavno bivanje i svjesnost sadašnjeg trenutka. Zen ima korijene u indijskoj i kineskoj kulturi, no najpoznatiji je kao *put oslobođenja* (Arbanas, 2010: 110-111). On se fokusira na direktno iskustvo i uvid u prirodu stvarnosti, umjesto na intelektualno razumijevanje ili strogo pridržavanje doktrine (Shigenori, 2024). Osnovne odrednice zen budizma koje će se usporediti s teorijom optimalnog iskustva su: 1. *za-zen* ili

*koan*, sjedeća meditacija, 2. *mushin*, um bez uma 3. *sati*, potpuna svjesnost, 4. *satori*, isustvo prosvjetljenja i 5. non-dualnost. Sve te odrednice imaju svoje utjecaje na teoriju optimalnog iskustva koja ih je uvrstila na raznolika mjesta koja će se ovdje pokušati osvijetliti (Ibid, 2024).

Riječ *za-zen* dolazi od japanskih riječi *za*, što znači sjediti, i *zen*, što se odnosi na meditaciju ili kontemplaciju. Dakle, *za-zen* doslovno znači sjedeća meditacija, a podrazumijeva ne samo tehniku opuštanja već tehniku kontrole uma. U *za-zen* meditaciji, meditator ili osoba koja meditira provodi tri koraka ili prilagodbe: tijela, disanja i uma. U prilagodbi tijela najčešće se podrazumijevaju poze za meditaciju poput položaja punog lotosa ili polovičnog lotosa. Nadalje, meditator usmjerava pažnju na dah, posebno na ritam udisaja i izdisaja. Ova pažnja na dah bi trebao pomoći umiriti um i zadržati fokus u sadašnjem trenutku kao „*način regulacije nesvjesno-autonomnog poretka našeg bića*.“ (Ibid, 2014). Posljednje, ključni aspekt *za-zena* je razvijanje stanja uma koje se naziva *mushin*, um bez uma. U ovom stanju meditator jednostavno sjedi bez pokušaja da kontrolira ili manipulira svojim mislima:

„um bez uma ne znači [doslovno] stanje bez uma. Niti znači da nema uma. On podrazumijeva ne postojanje nijedne svjesne aktivnosti uma koja je povezana sa ego-sviješću u svakodnevicu. Drugim riječima, um bez uma je slobodan um koji nije omeđen idejama, željama i slikama [...] um bez uma je praktična transcendencija svakodnevnog uma, bez odlaska od svakodnevice svijeta.“ (Ibid, 2014)

Ideja um bez uma je ostati potpuno prisutan u trenutku, svjestan svega što se događa unutar i izvan sebe, ali bez vezivanja za bilo koju misao, osjećaj ili percepciju. Ranije se uvidjelo kako je temeljna odrednica teorije optimalnog iskustva kontrola uma i njegovih sadržaja da bi se uspio ostvariti uvjet ravnoteže između izazova i sposobnosti. Naravno, ravnoteža se u optimalnom iskustvu postiže vježbanjem i ustrajnošću za postizanjem što veće razine svojih vještina u aktivnosti koju se pokušava savladati te pronalaženjem što većih izazova. U optimalnom iskustvu, balans između izazova i vještina omogućuje osobi da se potpuno uključi u aktivnost bez osjećaja dosade ili preopterećenja (Ciksentmihalyi, 1991: 49-50). Slično tome, zen praksa kao što je *za-zen*, traži balans između unutarnjeg mira i pažljivog promatranja misli i osjećaja, bez upadanja u nemir. Nadalje, *mushin* se odnosi na stanje uma u kojem su misli, osjećaji i ego-svijest stavljeni po strani, omogućujući osobi da djeluje s potpunom prisutnošću i spontanitetom (Shigenori, 2024). U stanju optimalnog iskustva ljudi često gube osjećaj za vrijeme jer su potpuno uronjeni u aktivnost (Ciksentmihalyi, 1991: 66-

67) na isti način kao što stanje *mushin* omogućuje osobi da djeluje spontano i bez svjesnog razmišljanja, također često uz gubitak osjećaja za vrijeme.

Nadalje, *flow* aktivnosti su same po sebi nagrađujuće, bez potrebe za vanjskim nagradama (Ibid, 1991: 69). U zen budizmu, jednostavnost i spontanost akcija dolaze iz unutarnjeg mira i zadovoljstva, gdje sama praksa postaje svrha. Zen budizam naglašava *satori*, trenutak prosvjetljenja i nesebičnost. *Satori* je naglo i iznenadno iskustvo prosvjetljenja ili dubokog uvida u prirodu sebe i stvarnosti. Za razliku od postepenog napretka prema prosvjetljenju u drugim tradicijama, u zen budizmu se *satori* često opisuje kao trenutni i transformativni uvid koji se događa nakon dugotrajne prakse. Postizanje *satori* uključuje potpuno uranjanje u sadašnji trenutak i prelaženje ega: „*uvid u vlastitu prirodu*“ (Shigenori, 2024). *Flow* iskustvo je u ovom kontekstu sličan *satori* trenutku, gdje pojedinac postaje potpuno usklađen s aktivnošću i gubi osjećaj ega. U stanju optimalnog iskustva djelovanje postaje spontano i prirodno, bez svjesnog napora. Pojedinac potpuno uranja u aktivnost te zapravo prelazi u paralelni svijet u kojem postoje samo subjekt i objekt, pojedinac i radnja (Ciksentmihalyi, 1991: 53-54).

Posljednji i ne manje važan, koncept non-dualnosti odnosi se na uvid da sve pojave i entiteti, koji se inače doživljavaju kao odvojeni i suprotstavljeni, u svojoj biti nisu dualni, već su dio jedinstvene stvarnosti. U svakodnevnom iskustvu, ljudi obično doživljavaju sebe, kao subjekta, odvojenog od vanjskog svijeta, kao objekta. Non-dualnost u zen budizmu naglašava da je ovo razdvajanje iluzorno. U stvarnosti, subjekt i objekt su međusobno povezani i ne mogu postojati jedan bez drugog. Kroz praksu zena, posebno meditaciju za-zen, praktikant dolazi do iskustva u kojem se granica između sebe i svijeta rasplinjuje, i postaje jasno da su oni jedno te isto (Shigenori, 2024), osjećaj koji nemalo podsjeća na spajanje akcije i svijesti u kojem pojedinac postaje jedno sa aktivnošću (Ciksentmihalyi, 1991: 53). Sve što postoji je prazno od inherentnog sopstva, jer postoji u zavisnosti od drugih pojava. Ovo shvaćanje vodi ka non-dualnosti, jer ukazuje na to da su sve stvari povezane kroz mrežu uzročno-posljedičnih odnosa i da su svi pojmovi poput "ja" i "drugo" konstruirani i relativni (Arbanas, 2010). Uvid u non-dualnost događa se kroz iskustvo u kojem se granica između tijela i uma, ili između sebe i svijeta, rasplinjuje, poput *mushin-a* ili osjećaja optimalnog iskustva. U tom trenutku, osoba doživljava stvarnost izvan konceptualnih okvira, doživljavajući sve kao jedan cjeloviti tok postojanja bilo to u stanju *satori* ili optimalnom iskustvu.

## 4.2. Svijest

Svijest je kompleksan koncept koji se u širokoj uporabi odnosi na sposobnost percepcije, razumijevanja, svjesnosti o sebi i okolini, kao i na sposobnost introspekcije (Van Gulick, 2022). Prema hrvatskoj enciklopediji, u filozofskom smislu, označava: „*znanje o izravnom vlastitom doživljaju, stanje neposrednog spoznavanja [...] percipiranje tijekom vlastitih događaja [...] osigurava plan u kojemu iskustva i misli imaju svoje postojanje, želje i nakane.*“, a u psihologijskom: „*ukupnost subjektivnih psih. Procesna na koje je pojedinac usmjeren u određenom trenutku.*“<sup>4</sup> Dakle, svijest bi bila sposobnost koja omogućuje pojedincu da bude svjestan svojih misli, osjećaja, senzacija i postupaka, a u tom ju kontekstu i sam Csikszentmihalyi određuje. Otac optimalnog iskustva nažalost u svojem opisu svijesti kao fenomena ne daje počast filozofiji, posebice filozofiji uma koja se iscrpno bavila i ustrajno bavi tom temom. Međutim, on se pri objašnjavanju funkcioniranja svijesti pomaže sa fenomenološkim modelom svijesti kojeg je povezo s teorijom informacija.

### 4.2.1. Fenomenološki model svijesti baziran na teoriji informacija

Razumijevanje svijesti ključno je za mnoge discipline koje istražuju ljudsku prirodu, svijest o sebi, percepciju i mehanizme razmišljanja. Disciplina koja se direktno bavi sviješću kao fenomenom i koja je njen centralni problem jest filozofija uma. Ona se osim sviješću, bavi proučavanjem uma kao ukupnosti mentalnih stanja ili kako ga Pećnjak zove „*procesor obrade informacija*“ (Pećnjak, 2013:7), što je vrlo blisko Csikszentmihalyijevom fenomenološkom modelu svijesti. Pod fenomenološkim modelom svijesti Csikszentmihalyi podrazumijeva razumijevanje svijesti kao entiteta koji aktivno sudjeluje u svakodnevnim instancama ljudskog bivanja, odnosno koji je direktno povezan sa svim događajima te u datom trenutku „*prilikom pojavljivanja nekih specifičnih svjesnih događaja (osjeta, emocija, misli, namjera) može [mo] pratiti njihovo pojavljivanje*“ (Csikszentmihalyi, 1991: 60-61). On fenomenološki pristup, nadopunjava informacijskom teorijom za razumijevanje samog sadržaja svijesti, odnosno kaže:

„događaji koji čine našu svijest, „stvari“ koje vidimo, osjećamo, mislimo i želimo jesu informacije kojima možemo manipulirati i koje možemo koristiti. Stoga svijest možemo zamisliti kao namjerno organizirane informacije.“ (Csikszentmihalyi, 1991: 61-62)

No, ne čine svi događaji predmet svijesti. Predmet svijesti čine samo oni događaji na koje se obrati dodatna pozornost. Primjerice, kada čovjek hoda ulicom, on oko sebe percipira mnogo

---

<sup>4</sup> (prema: <https://www.enciklopedija.hr/clanak/svijest>)

informacija, od drveća, ceste, broja osoba oko sebe i kako one izgledaju, kakvo je vrijeme, koje bi dovele u svijesti do zasićenja da ne prolaze kroz određeni filter. Taj filter zove se psihička energija (Csikszentmihalyi, 1991: 30-31). Po Csikszentmihalyiju svijest je dio bioloških procesa te je ključna za ljudsko iskustvo jer omogućuje integraciju i interpretaciju informacija iz okoline i unutarnjih procesa. Svijest kao menadžer upravlja informacijama koje se neprestano pojavljuju na njenom stolu. Dakle, ona ima upravljačku, ali i reflektivnu i kritičku osobinu. Osim što upravlja informacijama te odlučuje kako će se postupiti s njima, ona može i promišljati i evaluirati dane informacije (Csikszentmihalyi, 2006: 58). Dapače, autor smatra kako se svijest može „urediti“ do te razine da nakon što je pojedinac u potpunoj kontroli nad svojom sviješću, time posljedično može odrediti tijek svojeg života, a shodno tome i imati sretan život: „*Čovjek sebe može učiniti sretnim, ili nesretnim, bez obzira na to što se zapravo događa „vani“, samo promjenom sadržaja svijesti.*“ (Csikszentmihalyi, 1991: 24).

#### **4.2.2. Searle, sadržaj svijesti i flow**

U filozofskom diskursu postoje dva glavna problema i fokusa proučavanja: 1. problem fenomena svijesti i 2. problem intencionalnosti (Jurjako, Malatesti, 2022: 1). Koncept svijesti se proučava kao varijacija dvije vrste riječi: pridjev svjestan „conscious“ i imenica svijest „consciousness“ (Van Gulick, 2022). S druge strane, važno je spomenuti koncept samosvijesti koji označava stanje svjesnog bića koje je svjesno samog sebe. Nadalje, pod mentalnim stanjima kao sadržajima svijesti se najčešće podrazumijevaju procesi misli, vjerovanja, želja, raspoloženja i slično (Jurjako, Malatesti, 2022: 1), a pitanje koje si filozofi uma postavljaju jest koliko duboko i na koji način mogu zaviriti u njihov sadržaj da ga razumiju. John Rogers Searle u jednom od svojih eseja iznosi osam obilježja svijesti: 1. subjektivnost, 2. objedinjenost, 3. intencionalnost, 4. razlika između žarišne i periferne svijesti, 5. Gestalt-struktura svjesnog iskustva, 6. aspekt prepoznatljivosti, 7. raspoloženje i 8. granični uvjeti (Žontar, 2015: 182-186). Dakako, to nisu sva obilježja svijesti koja postoje, već samo neka, no poslužiti će za potrebe ovog rada u analizi svijesti i usporedbe njezinog sadržaja s modelom optimalnog iskustva.

Subjektivnost je prvo obilježje jer se priroda svijesti nalazi unutar sadržaja samo jednog pojedinca te jedino on ima uvid u njen sadržaj (Žontar, 2015: 182-183). Kada se trkač nalazi u stanju optimalnog iskustva, jedino on ima pristup mentalnim stanjima koje ono vuče za sobom, jedino on mora potpuno omogućiti sve uvjete za ulazak u stanje te jedino njemu ide cijelo zadovoljstvo bivanja u optimalnom stanju. Objedinjenost, kao drugo obilježje, označava istodobno iskustvo svih oblika svijesti, od pomicanja nogu kao trčanja, znojenja i teškog disanja



(Žontar, 2015: 183). Svi se ti oblici svijesti dešavaju istovremeno pa u tom kontekstu, potpuna koncentracija i fokusiranost mentalne pažnje na određeno iskustvo omogućuju pojedincu uvid u širu sliku stvarnosti i veću budnost (eng. *alertness*).

Nadalje, intencionalnost nastaje kao jedan od odgovora na pitanje zavirivanja u sadržaj svijesti jer sama intencionalnost označava obilježje mentalnih stanja o posjedovanju sadržaja (*qualia*) (Žontar, 2015: 183-184). Pećnjak intencionalnost definira kao „*svojstvo mentalnih stanja da se odnose na nešto, mentalna stanja su o nečemu*“ (2013: 52). Primjerice, rečenica: „Želim ti sreću na sutrašnjem ispitu“ označava mentalno stanje željenja i sadržaja tog stanja o sreći na ispitu, odnosno označava da osoba ima određenu *intenciju* s izricanjem spomenute rečenice ili propozicijskog stava (Jurjako, Malatesti, 2022: 2). Intencionalnost može biti (1) izravna ili (2) neizravna. Misli, vjerovanja, želje, raspoloženja kao mentalna stanja imaju izravnu intencionalnost. Osobi koja želi prijatelju sreću na ispitu kao sadržaj mentalnog stanja izravno je „dostupan“ toj osobi, odnosno ona ima izravan uvid u sadržaj tog mentalnog stanja dok druga osoba nema takav uvid. S druge strane, neizravna intencionalnost označava tek posrednički uvid u određeno stanje objekta koji nema nikakvu direktnu povezanost sa subjektom poput prometnog znaka (Pećnjak, 2013: 53). Mentalno stanje koje bi predstavljalo optimalno iskustvo uvijek je usmjereno na određeni objekt bez obzira bio on u stvarnom svijetu ili postoji kao sadržaj uma<sup>5</sup>. Uvid u mentalno stanje pojedinca dok radi određenu radnju nosi izravni tip intencionalnosti:

„samom imatelju tog mentalnog stanja ono nešto znači. Sadržaj tog stanja, odnosno ono kako je objekt prezentiran pomoću intencionalnosti stanja, izravno je dostupno subjektu tog stanja.“ (Pećnjak, 2013: 53).

Dakle, svijest i mentalna stanja u ovom kontekstu ne predstavljaju samo pasivno primanje senzornih informacija, već uključuju aktivni proces stvaranja značenja i interpretacije tih informacija.

Iduće obilježje svijesti u Searlea jest razlika između žarišne i periferne svijesti, odnosno razlika između svijesti koja je usmjerena na aktivno primanje senzornih informacija, primjerice pisanje diplomskog, i svijesti koja je usmjerena na njihovo pasivno primanje, primjerice sjedenje, hladna kava, zvuk tramvaja (Žontar, 2015: 184). U stanju optimalnog iskustva ta je razlika još veća jer se žarišna svijest potpuno usmjerila na određenu aktivnost koja zadobiva

---

<sup>5</sup> U knjizi 1991. je obradio mnoge aktivnosti čiji objekt zahvaća reprezentacije u svijetu (Csikszentmihalyi, 1991: 96-113) te reprezentacije misli (ibid., 120-141)

stopostotnu pažnju te se zato događa distorzija vremena i potpuno zanemarivanje osobnih potreba (Csikszentmihalyi, 1991: 66-67).

Gestalt-struktura svjesnog iskustva i aspekt prepoznatljivosti su u modelu optimalnog iskustva posebice ispreplitani. Gestalt-struktura svijesti naučava kako su iskustva veoma strukturirana unutar sadržaja svijesti te sve „iskrivljene“, odnosno nepoznate podražaje strukturira i daje im određeno mjesto u svojoj strukturi (Žontar, 2015: 184). Dakle, sama svijest ima tendenciju strukturiranosti u svojoj domeni što dodatno ide u prilog Csikszentmihalyijevim razmatranjima kako u svijesti treba maknuti kaos te napraviti red i posljedično omogućiti ulazak u optimalno iskustvo (Csikszentmihalyi, 1991: 36-41). Nadalje, aspekt prepoznatljivosti omogućava osobi snalaženje u nepoznatim situacijama na temelju stavljanja nepoznatih objekata pod one poznate na temelju njihove sličnosti s ranije poznatim objektima. U nepoznatoj okolini, pojedinac se snalazi jer nešto nalik na vlak dolazi po njega, no iako je možda čudnog oblika i boje, još uvijek ima istu funkciju (Žontar, 2015: 185). U modelu optimalnog iskustva, obilježje potpune kontrole je u konstantnom suodnosu s brzom i jasnom povratnom informacijom te ako se i pojedinac nađe u nepoznatoj situaciji, on će zbog aspekta prepoznatljivosti te brze povratne informacije uspješno reagirati jer ima potpunu kontrolu nad svojim mogućnostima (Csikszentmihalyi, 1991: 60).

Nadalje, Searle tvrdi kako je: „*dio svakog normalnog svjesnog iskustva raspoloženje koje ga prožima.*“ (Žontar, 2015: 186), dok bi u stanju optimalnog iskustva bilo teško raspravljati kakvo je raspoloženje pojedinac imao kada nije bio svjestan njega te bi se ušlo u kontradiktorne stavove. Može se eventualno reći kako ga je pratio osjećaj ushićenja, no više bi ga se svrstalo pod granične uvjete svijesti kao primjer koji Searle navodi:

„stareći nam se javlja određeni osjećaj vrtoglavice koji nas obuzima kako gubimo osjećaj za doba godine ili mjeseca. Tvrdim da su svjesna stanja situirana i da se doživljavaju kao takva premda pojedinosti situacije ne moraju biti dio sadržaja svjesnih stanja.“ (Žontar, 2015: 186).

#### **4.2.3. Husserlova fenomenološka redukcija i optimalno iskustvo**

Fenomenološka redukcija predstavlja još jedan način proučavanja svijesti i njenih sadržaja. Ona predstavlja ključni koncept u filozofiji Edmunda Husserla te se odnosi na metodu kojom se istražuju osnovne strukture svijesti i fenomeni koji se u njoj pojavljuju. Ovaj postupak omogućava *isključenje* ili *stavljanje u zagrade* svih pretpostavki o vanjskom svijetu kako bi se usmjerilo na čistu svijest i njene sadržaje (Cogan, prema: <https://iep.utm.edu/phen-red/>). Kroz

fenomenološku redukciju, Husserl istražuje kako svijest uvijek ima intencionalni objekt, bilo da je riječ o stvarima u vanjskom svijetu, mislima, osjećajima ili sjećanjima.

Husserlova fenomenološka redukcija stoga može poslužiti kao vrstan alat za razumijevanje fenomena kao što je optimalno iskustvo te pružiti pristup čistoj intuiciji i suštini njegova iskustva. Fenomenološka redukcija, poznata i kao *epoche*, odnosi se na proces kojim subjekt svjesno suspendira, ili *stavi u zagrade*, sve prethodne sudove i vjerovanja o objektivnom svijetu. Cilj ovog postupka je postići čisto ili transcendentno iskustvo svijesti, slobodno od svih neprovjerenih pretpostavki (Cogan, prema: <https://iep.utm.edu/phen-red/>). U tom kontekstu, stavljanjem u zagrade ljudski ego i samosvijest potencijalno bi bilo jedno od objašnjenja na koji se način omogućuje jedna od karakteristika stanja optimalnog iskustva. U teoriji optimalnog iskustva, stavljanjem u zagrade svu realnost oko subjekta pojedinac se može potpuno fokusirati na zadatak ispred sebe i uroniti u aktivnost: „*um mora biti potpuno prazan [...] osobni problemi moraju biti izbrisani iz svijesti – kao da ne postoje.*“ (Csikszentmihalyi, 1991: 59). Na taj način, pažnja se preusmjerava s objekata na same fenomene - na način na koji se objekti pojavljuju i manifestiraju u svijesti.

Osim fenomenološke redukcije, intencionalnost je također ključni pojam u Husserlovoj fenomenologije, a prethodno je opisan kao svojstvo svijesti da je uvijek usmjerena prema nečemu (Cogan, prema: <https://iep.utm.edu/phen-red/>). Usporedno sa intencionalnošću, optimalno iskustvo može biti analizirano kao stanje gdje svijest postaje potpuno intencionalna, usmjerena na zadatak bez ometanja. Fenomenološkom redukcijom bi se isključile sve vanjske distrakcije omogućivši potpunu koncentraciju i fokusiranost, i posljedično čistu i neposrednu svijest o aktivnosti, odnosno potpunu kontrolu koja je jedna od karakteristika optimalnog iskustva.

Fenomenološka redukcija, stoga omogućava analizu načina na koji se ti objekti pojavljuju u svijesti, čime se razotkriva struktura intencionalnih akata i iskustava, a posljedično bi se modelom optimalnog iskustva moglo daljnjim istraživanjima posvetiti ozbiljenju proučavanja Husserlovih misli.

#### **4.2.4. Optimalno iskustvo – most ka rješenju problema uma i tijela**

Unutar povijesti filozofije, problem uma i tijela bavi se istraživanjima ne samo odnosom različite škole su ponudile različite odgovore na ovaj problem. Problem svijesti uključuje problem uma i tijela, odnosno pitanje odnosa između uma (ili svijesti) i tijela (ili fizičkog svijeta). Problem uma i tijela, poznat i kao *mind-body problem*, ključno je pitanje u filozofiji

uma koje se bavi odnosom između mentalnih stanja (poput misli, osjećaja, svjesnosti) i tjelesnih stanja (poput neuroloških procesa i fizioloških funkcija). Riječ je o problemu kako nematerijalni um ili svijest može biti povezan s materijalnim tijelom, te kako te dvije naizgled različite supstance ili kategorije međudjeluju (Robinson, 2023).

U literaturi, problem uma i tijela ima nekoliko ključnih dimenzija: ontološku, epistemološku i kauzalnu. Ontološka se dimenzija bavi pitanjem prirode postojanja uma i tijela. Postavlja se pitanje jesu li um i tijelo dvije različite supstance ili su jedno te isto, odnosno, jesu li mentalna stanja u osnovi reducibilna na fizičke procese. Epistemološka dimenzija je fokusirana na pitanje može li se znati ili razumjeti odnos između uma i tijela. Ako su um i tijelo različiti, kako možemo imati znanje o njihovom međudjelovanju i kako je moguće da iskustva svijesti imaju bilo kakav utjecaj na fizičko tijelo, ili obrnuto? I posljednje, kauzalna dimenzija se osvrće na pitanje kako mentalna stanja mogu uzrokovati fizičke promjene u tijelu, i obrnuto. Na primjer, kako želja ili odluka, kao mentalni fenomen, može pokrenuti mišićno djelovanje, odnosno fizičku akciju (Robinson, 2023).

S jedne strane, teorija dualizma tvrdi da su um i tijelo dvije različite supstance, um je nematerijalan, dok je tijelo i sve oko čovjeka materijalno, te s druge teorija monizma koja tvrdi da postoji samo jedna vrsta supstance. S druge strane, gledišta poput materijalizma ili fizikalizma smatraju da je ta supstancija materija, a gledište poput idealizma da je supstancija um (Pećnjak, 2012: 8-9).

Dualizam supstancija, čiji je najpoznatiji predstavnik René Descartes, tvrdio je da su um i tijelo dvije različite supstance, gdje je um nematerijalan, a tijelo materijalno (Jurjako, Malatesti, 2022: 14). No, s obzirom na to da je supstancija „*entitet čije postojanje ne ovisi o postojanju drugih stvari*“ (Jurjako, Malatesti, 2022: 14) te su um i tijelo dvije potpuno različite stvari, ovaj pristup se suočava s problemom objašnjenja međudjelovanja između tih dviju supstanci (Robinson, 2023). Osim što su u dualizmu supstancija um i tijelo dijametralno suprotni, oni su kao entiteti potpuno drugačiji. Prema Descartesu, oni se razlikuju prema imanju ili ne-imanju svojstva protežnosti. Svijet, pa tako i ljudsko tijelo, pripadaju materijalnim supstancijama koje zauzimaju prostor. One imaju svojstvo *protežnosti* ili ekstenzija pa tako tijelo zove *res extensa* koje može i ne mora postojati jer zauzima određeno mjesto u prostoru, odnosno proteže se kroz njega (Jurjako, Malatesti, 2022: 14-15). S druge strane, um i sadržaj uma pripada nematerijalnim supstancijama, um je supstanca koja misli i stoga nije protežna, ona je *res cogitans*, nema mjesto u prostoru kao takvom (Jurjako, Malatesti, 2022: 15). Prema Descartesu,

um i tijelo međusobno djeluju, povezani su kroz uzročnu vezu, ali su u suštini odvojeni (Pećnjak, 2013:10-12). No, kod uzročnog interakcionizma ostaje problem načina funkcioniranja te uzročne veze te koliko je ona zapravo održiva (Jurjako, Malatesti, 2022: 16).

Monistički pogled na problem uma i tijela je stav da um i tijelo nisu odvojene ili fundamentalno različite supstance, već da čine jednu jedinstvenu cjelinu. Monizam se suprotstavlja dualističkim teorijama, koje tvrde da su um i tijelo dvije različite vrste stvarnosti, te predlaže da postoji samo jedna osnovna supstanca ili temelj stvarnosti iz koje proizlaze i um i tijelo (Pećnjak, 2013:8-9). Materijalistički monizam tvrdi da je sve što postoji u konačnici materijalno ili fizičko. Um je, prema ovom stajalištu, proizvod fizičkih procesa u mozgu, odnosno um reducibilan je na fizički proces, te su svi mentalni fenomeni u konačnici funkcije fizičkih stanja mozga. Ovdje dakako proizlazi izazov kako u potpunosti objasniti subjektivna iskustva svijesti u okvirima čisto fizičkog svijeta (Pećnjak, 2013: 8-9).

S druge strane, John Searle ima specifičan stav prema problemu uma i tijela, koji se razlikuje od klasičnog dualizma i materijalizma (Searle, 2004: 108-111). Svoj pristup problemu Searle zove biološkim naturalizmom, zato što se fokusira na naturalistička rješenja prethodno spomenutih dimenzija problema uma i tijela (Searle, 2004: 113). Naime, on odbacuje kartezijanski dualizam, koji tvrdi da su um i tijelo dvije odvojene supstance. Štoviše, smatra da je pogrešno postavljati um i tijelo kao potpuno odvojene entitete jer to ne uspijeva objasniti kako međusobno djeluju. Nadalje, Searle kritizira materijalistički monizam, koji tvrdi da su mentalna stanja potpuno reducibilna na fizičke procese. Searle drži da svijest nije nešto što se može potpuno objasniti na nivou neuronskih procesa, bez da uzmemo u obzir subjektivno iskustvo (Searle, 2004: 113). Prema njemu, svijest proizlazi iz složenih neurobioloških procesa u mozgu, ali nije reducibilna na te procese. To znači da, iako svijest uzrokuje fizičke procese u mozgu, ona ne može biti potpuno objašnjena kroz njihovu objektivnu analizu već kroz kauzalnu, subjektivnu dimenziju (Žontar, 2015: 180-181).

U tom kontekstu bi se moglo objasniti i stanje optimalnog iskustva, s obzirom na to da on predstavlja jedan od mentalnih procesa, te bi optimalno iskustvo moglo predstavljati svojevrsan most između tijela i uma, tjelesnih i mentalnih stanja. Kao što je prethodno opisano, u stanju kao što je optimalno iskustvo, misli i energija su fokusirane na zadatak, a sve distrakcije i brige nestaju. Jedan od najvećih izazova modernog života su stres i preopterećenost informacijama, a jasno je da je svakodnevni život ispunjen različitim obavezama i distrakcijama koje često stvaraju mentalni nered (Csikszentmihalyi, 1991). Optimalno iskustvo u tom kontekstu nije

samo mentalno stanje, već je mentalno-fizičko stanje u kojem tijelo i um rade u savršenoj harmoniji, stoga kao koncept nudi potencijalno rješenje za mnoge probleme uma i tijela. Kada osoba uđe u stanje optimalnog iskustva, dolazi do potpune koncentracije na jednu aktivnost, što omogućuje filtriranje nepotrebnih informacija i smirivanje uma: „*vaš um ne luta, ne razmišljate o nečem drugom; potpuno ste uključeni u ono što radite...*“ (Ibid 1991: 53). U stanju optimalnog iskustva dolazi do sinkronizacije uma i tijela, gdje se svaki pokret obavlja s lakoćom i preciznošću posebice jer se svjesnost spoji sa akcijom: „*ljudi postaju toliko uključeni u ono što rade da aktivnost postaje spontana, gotovo automatska; prestaju biti svjesni sebe kao odvojenih od radnje koju izvode.*“ (Ibid, 1991: 53). Ovo je posebno važno u fizičkim aktivnostima kao što su sport, ples ili bilo koja druga vrsta fizičkog angažmana. Tijelo i um su u tom trenutku međusobno povezani, i kada je um u stanju harmonije, to se reflektira i na tijelo.

Optimalno iskustvo kao most između uma i tijela nudi mnoštvo rješenja za probleme uma i tijela u fizičko opipljivoj razini, ali i za probleme uma i tijela kakvi su poznati u filozofskoj baštini. Budući da je stanje optimalnog iskustva univerzalno iskustvo koje se može primijeniti na različite aspekte života, njegovo razumijevanje i prakticiranje pruža snažan alat za unapređenje cjelokupne kvalitete života (Csikszentmihalyi, 1991: 4-5).

### **4.3. Psihička energija**

Cijela Csikszentmihalyijeva teorija optimalnog iskustva se zapravo bazira na jednom konceptu: psihičkoj energiji ili pažnji koja tvori bazu za svo ljudsko iskustvo. Pažnja je prvi i temeljni koncept na koji Csikszentmihalyi usmjerava svoje istraživanje optimalnog iskustva. Naziva ju psihičkom energijom (eng. *psychic energy*), uspoređujući ju sa fizičkom energijom, koja je ključna i nužna za ostvarenje iskustva kao takvog. U teoriji optimalnog iskustva tvori jedan od temeljnih uvjeta za ostvarenje tog stanja, odnosno za ostvarenje potpune koncentracije (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: xv).

No, postavlja se pitanje zašto baš naziv psihička energija? Prema rječniku američke psihološke organizacije (*APA Dictionary of Psychology*), psihička energija se odnosi na dinamičku silu svih mentalnih procesa.<sup>6</sup> U teoriji optimalnog iskustva Csikszentmihalyi koristi sintagmu psihička energija jer ona:

---

<sup>6</sup> <https://dictionary.apa.org/psychic-energy>

„određuje ono što će se predstaviti u svijesti i zato što je potrebna za sve druge aktivnosti kao što su zapamćivanje, mišljenje, osjećanje i odlučivanje.“ (Csikszentmihalyi, 2006: 73).

Psihička energija je dinamična i može se preusmjeravati iz jednog mentalnog procesa u drugi. Ona, naravno, nije mjerljiva poput električne energije ili kinetičke energije, već služi kao konceptualni alat kojim se objašnjava dinamika ljudskog uma i ponašanja:

„Pažnja je proces koji regulira stanja svijesti dopuštanjem ili uskraćivanjem pristupa različitim sadržajima u svijest. Ideje, osjećaji, želje ili senzacije mogu se pojaviti u svijesti i stoga postati stvarni osobi samo kada se pozornost usmjeri na njih.“ (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 1)

Ako u suvremenoj psihologiji pronalazimo psihičke procese kao pažnju, mišljenje, pamćenje i slično, sasvim bi logično bilo za zaključiti da postoji određena vrsta energije koja upravlja načinom kako ljudi doživljavaju svijet:

„Pažnja je proces koji regulira stanja svijesti dopuštanjem ili uskraćivanjem pristupa različitim sadržajima u svijest. Ideje, osjećaji, želje ili senzacije mogu se pojaviti u svijesti i stoga postati stvarni osobi samo kada se pozornost usmjeri na njih.“ (Csikszentmihalyi, 1991: 3)

Dakle, pažnjom razgraničavamo već ograničene informacije koje dolaze do osobe sa svih strana i onda se usmjeravaju one informacije koje su čovjeku važne te posljedično tvore iskustvo. Na koje će stvari i akcije čovjek usmjeriti pažnju stoga postaje vrlo važno, a iskustvo postaje samo uređeni obrazac informacija (Csikszentmihalyi, 1991: 31-33).

#### **4.4. Igranje**

Treća značajka koja je znatno doprinijela istraživanju i postavljanju temelja teorije optimalnog iskustva jest koncept igranja. Igranje je zapravo bazična radnja s kojom se čovjek prvo susretne u životu, ono je:

„...radnja koja stvara radnju: jedinstveno iskustvo koje teče iz jednog trenutka u drugi u suprotnosti s inače nepovezanim svakodnevnim iskustvima.“ (Csikszentmihalyi, Bennett, 1971: 45)

Odnosi se na slobodnu, spontanu, kreativnu aktivnost koja nema stroga pravila i ograničenja. Ovdje je naglasak na sam proces, uživanje u aktivnosti i izražavanje kreativnosti. Igranje je

stoga u Csikszentmihalyijevom istraživanju baza na kojoj gradi teoriju optimalnog iskustva, ali i alat kojim objašnjava zašto su *flow* aktivnosti tako zabavne i zadovoljavajuće (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 135). Igranje (eng. *play*) je svaka neformalna, neorganizirana aktivnost koja uključuje improvizaciju i maštu: „*igra nije jednostavan odgovor na pritiske okoline, već relativno spontan čin organizma.*“ (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 135). Cilj igranja nije nužno pobjeda ili postizanje specifičnog cilja, već samo zadovoljstvo i iskustvo koje ona pruža, primjerice slobodno igranje djece na igralištu, maštovite igre bez unaprijed definiranih pravila ili improvizirane igre među prijateljima. Ona je stoga intrinzično nagrađivana radnja, odnosno radnja koja se radi zbog igranja samog (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: xix).

Međutim, igranje u ovom kontekstu Csikszentmihalyiju služi kao alat kojim želi pojasniti model optimalnog iskustva te razjasniti zašto su igranje i *flow* aktivnosti tako zabavne. Igranje je zapravo najučestaliji oblik u kojem se optimalno iskustvo može doživjeti (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 137). No, igranje (eng. *play*) nije sinonim za *flow* (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 137), kao što igranje nije sinonim za igru (eng. *game*), ono što se igra (Zagorac, Škerbić, 2018: 360). Igra (eng. *game*) se odnosi na strukturiranu aktivnost s definiranim pravilima, ciljevima i često elementom natjecanja. U igrama postoje jasna pravila koja sudionici moraju slijediti, te specifičan cilj koji treba postići, primjerice pobjeda ili postizanje određenog rezultata. Ona može biti natjecateljska ili suradnička, ali uvijek uključuje određenu razinu organizacije i strukture. Primjeri uključuju šah, nogomet, video igre, društvene igre i druge aktivnosti koje imaju jasna pravila i ciljeve. Prema Suitsu, svaka igra ima točno definiran cilj, poput pobjede na utakmici koja se odvija ostvarenjem puno manjih pod-ciljeva, odnosno pod-koraka do pobjede, poput ostvarenja što više bodova. Igra još ima definirana dopuštena sredstva igranja te jasno definirana konstitutivna pravila. Posljednji element igre je igračić stav kojim svaki igrač svojim sudjelovanjem prihvaća navedena pravila, sredstva i cilj (Zagorac, Škerbić, 2018: 361-362). Time se stvara zasebni svijet igranja u kojem je jasno vidljivo zašto se u njemu stanje optimalnog iskustva najčešće događa.. Nadalje, prema Suitsu igranje se vrši: „*ako i jedino ako X vrši privremenu prenamjenu vlastitih resursa primarno namijenjenih za instrumentalne namjene, na autotelične aktivnosti.*“ (Škerbić, 2018: 362). Navedeno dodatno potvrđuje Csikszentmihalyijev model optimalnog iskustva kao igranja sa aktivnošću zbog nje same:

„... optimalno iskustvo [je] stanje u kojem su ljudi toliko uključeni u aktivnost da se čini da ništa drugo nije važno; samo iskustvo je toliko ugodno da će ga ljudi činiti čak i uz veliku cijenu, samo zbog nje.“ (Csikszentmihalyi, 1991: 4)



Igra (eng. *game*) podrazumijeva strukturiranu aktivnost s definiranim pravilima i ciljevima koje posljedično stvaraju uvjete za ulazak u stanje optimalnog iskustva (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 135). S druge strane, igranje (eng. *play*), kao slobodna, neformalna aktivnost koja se odvija bez strogih pravila i ciljeva, pruža također savršenu priliku za stanje optimalnog iskustva. Kada se osoba igra na način koji ju potpuno angažira, ona može doživjeti stanje potpune uronjenosti u aktivnost, gdje se gubi osjećaj za vrijeme i vanjske brige. U tom kontekstu bi se reklo da su djeca stalno u stanju optimalnog iskustva, baš zato što se stalno igraju i svijet promatraju na taj način. U ovakvim situacijama, stanje optimalnog iskustva se pojavljuje kada je osoba toliko zaokupljena aktivnošću da se osjeća potpuno prisutnom u trenutku, a sama aktivnost pruža unutarnje zadovoljstvo. U tom je okviru proces svakako važniji od cilja te bi se moglo reći da svaka *flow* aktivnost u sebi sadržava moment igranja (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 135-136).

#### **4.5. Autotelichno iskustvo**

Autotelichno iskustvo se u filozofskoj tradiciji opisuje kao iskustvo koje ima unutarnju svrhu i vrijednost, neovisno o vanjskim ciljevima ili rezultatima. To je iskustvo koje predstavlja aktivnost koja je samodostatna i samosvrhovita, nalazeći svoj smisao i vrijednost unutar sebe same. Odnosno ono označava radnju ili aktivnost koja se radi zbog nje same (Lesage, 2015: 40). Primjerice u Aristotelovoj etici vrlina, svrha čovjeka je biti dobar i činiti moralne stvari zbog toga što je to ispravno kao jedini razlog (Aristotel, 1988).

Autotelichne aktivnosti su one koje se obavljaju zbog njihove unutarnje vrijednosti, odnosno zbog zadovoljstva i uživanja koje osoba pronalazi u samoj aktivnosti, a ne zbog vanjskih ciljeva ili nagrada. Ove aktivnosti su vođene unutarnjom motivacijom i osjećajem ispunjenja koji dolazi iz same aktivnosti, bez obzira na bilo kakve vanjske koristi ili rezultate (Csikszentmihalyi, 1991: 67).

Ovaj pojam je često povezan s konceptom optimalnog iskustva s obzirom da je *flow* stanje potpune koncentracije i uronjenosti u aktivnost, pri čemu osoba zaboravlja na vrijeme i vanjske brige, a njena potpuna angažiranost vodi do autotelichnog iskustva. U tom kontekstu Csikszentmihalyi gradi model optimalnog iskustva kao stanja koje pojedinac radi samo zbog njega samog:

„Kada iskustvo postane intrinzično motivirajuće, život dobiva smisao u sadašnjosti i prestane biti talac mogućih budućih dobitaka.“ (Csikszentmihalyi, 2006: 135)

Autotelčno iskustvo u teoriji optimalnog iskustva postiže svoju svrhu kada osoba teži svaku radnju preoblikovati kao takvo i svoj karakter, odnosno stanje uma, oblikovati kao autotelčno jastvo (eng. *autotelic self*) (Csikszentmihalyi, 1991: 209). Autotelčno jastvo je: „osoba kojoj nikad nije dosadno, rijetko je zabrinuta, uključena u ono što se događa i većinu vremena u toku.“ (Csikszentmihalyi, 1991: 209). Dakle, autotelčno iskustvo kao takvo omogućuje pojedincu da se usmjeri na unutarnju dimenziju svojeg bića i pronađe zadovoljstvo i smisao u samom činu bivanja:

„Stvoriti sklad u bilo čemu što se čini, zadnji je zadatak koji teorija optimalnog iskustva predstavlja onima koji žele postići optimalno iskustvo; to je zadatak koji uključuje transformaciju cjelokupnog života u jedinstvenu *flow* aktivnost, s jedinstvenim ciljevima koji osiguravaju stalnu svrhu.“ (Csikszentmihalyi, 1991: 213)

## 5. Filozofska rasprava o sretnom životu

Pitanje sreće pojedinca, društva i svijeta jedno je od najstarijih i najtrajnijih područja istraživanja unutar filozofske misli, a bavi se ključnim pitanjem: što znači biti sretan i kako postići sreću? (Haybron, 2020). U teoriji optimalnog iskustva jasno je kako ono predstavlja novo gledište proučavanja sreće kao zadovoljstva osobe koja je postigla svoj puni potencijal.

No, prije nego se uđe u raspravu o umijeću optimalnog iskustva, potrebno je pojasniti kako filozofija gleda na pojam sreće, koja bi bila priroda sreće, njezini izvori te kako se ona može ostvariti u ljudskom životu. U ovom će se poglavlju razmotriti potencijalna bazična pitanja za daljnja istraživanja. Dat će se konceptualna analiza pojma sreće, od razmatranja njegovih karakteristika do samih posebnosti pojma u okviru filozofije Platona i Aristotela. Pitanja na koja će se rasprava fokusirati kasnije su: na koji način optimalno iskustvo doprinosi ljudskom životu, čini li u konačnici život sretnijim i vrednijim te u kojoj je mjeri originalan, a u kojoj svoje korijene duguje postojećoj tradiciji filozofskih misli.

### 5.1. Filozofija sreće

Iako se pojam sreće većinom povezuje s terminima poput užitka ili zadovoljstva, pojam sreće može biti puno više od toga. Filozofsko poimanje i razmatranje sreće kao pojma je višestruko, od užitka, vrline do blaženstva, a zapravo se najčešće proučava dvojako: 1. kao stanje uma ili 2. kao dobar život (Haybron, 2020). Sreća kao stanje uma proučava se kao određeno mentalno stanje, odnosno proučava se priroda određenog stanja uma, dok se sreća kao dobar život (eng. *well-being ili flourishing*) proučava kao vrsta vrijednosti, odnosno fokusira se na pitanje kakav život koristi čovjeku (Haybron, 2020). Proučavanje sreće kao stanja uma i sreće kao dobrog života obuhvaća dvije različite, ali komplementarne perspektive koje istražuju kako ljudi doživljavaju sreću i što doprinosi njihovom blagostanju.

Sreća kao stanje uma odnosi se na trenutna emocionalna i mentalna stanja koja ljudi doživljavaju. Ova perspektiva usmjerava se na subjektivna osjećanja zadovoljstva i sreće koja osoba može iskusiti u određenom trenutku. Kao stanje uma, sreća se ne odnosi samo na trenutne pozitivne emocije, već na dublji osjećaj mira, zadovoljstva i smisla u životu (Haybron, 2020).

S druge strane, sreća kao dobar život odnosi se na dublje i trajnije aspekte ljudske sreće. Ova perspektiva uključuje šire i dugoročne aspekte blagostanja, kao što su smisao u životu, ostvarenje osobnih potencijala, postizanje ciljeva i opća životna zadovoljstva (Haybron, 2020). Za razliku od prolaznog stanja uma, sreća kao dobar život temelji se na ispunjavanju osobnih

vrijednosti, moralnih principa i ostvarivanju neke više svrhe: „Sreća [je] sveobuhvatna značajka naših života; to je ono zbog čega činimo sve druge stvari.“ (Besser, 2020: 4).

Bresser (2020) proučava Platonovo viđenje sreće pod sintagmom *psihička harmonija* te ističe Platonovo naučavanje o uređenju unutarnjeg života kako bi bili u mogućnosti pojmiti pitanje sreće (Bresser, 2020: 4). Psihička harmonija podrazumijeva funkcioniranje svakog dijela duše u skladu sa dodijeljenim im vrlinama. Racionalni dio duše je zadužen za logičko rasuđivanje, donošenje odluka i traženje istine, a Platon ga povezuje s filozofskom mudrošću i intelektualnim razumijevanjem svijeta. Voljni dio duše povezan je s emocijama, osobito s hrabrošću, čašću i ljutnjom. On motivira osobu da se bori za ono što je ispravno i da brani sebe i druge. Naposljetku, požudni je dio duše odgovoran za tjelesne želje, poput gladi, žeđi, seksualnih nagona i drugih oblika tjelesnih zadovoljstava. Ovaj dio duše traži zadovoljavanje osnovnih potreba i užitke (Bresser, 2020: 4-5). Sklad i sretan život postižu se kada postoji harmonija između ova tri dijela, pri čemu racionalni dio mora vladati, dok voljni dio treba podržavati racionalne odluke, a požudni dio treba biti kontroliran kako bi se izbjegla dominacija tjelesnih želja nad razumom: „*Postajemo sretni poznavajući i poštujući svoju prirodu te dopuštajući razumu da dovede u ravnotežu voljni i požudni dio*“ (Bresser, 2020: 5).

Aristotel, Platonov učenik nastavlja razvijati promišljanje o sretnom životu na temelju razmišljanja svog učitelja, no u središte stavlja pojmove blaženstva i vrline, odnosno kreposti (Kraut, 2022). Njegovo se učenje temelji na ideji da moralni život nije jednostavno pridržavanje pravila ili težnja ka maksimiziranju koristi, već uključuje duboku unutarnju transformaciju pojedinca kroz razvoj i prakticiranje vrlina. Vrline, u Aristotelovoj etici, predstavljaju trajne osobine karaktera koje omogućuju osobi da djeluje ispravno u različitim situacijama. Aristotel, kao jedan od najznačajnijih zagovornika ove etike, identificirao je ključne vrline poput hrabrosti, umjerenosti, plemenitosti, pravednosti i mnogih drugih (Aristotel, 1988). Blaženstvo ili *eudaimonia* (eng. *flourishing* ili *well-being*) označava: „*aktivno ponašanje koje pokazuje izvrsnost i vrlinu u skladu s razumom i kontemplacijom [...] i provodi se radi sebe.*“ (David, Boniwell, Ayers, 2014: 202). U ovoj definiciji ogledaju se tri važne značajke sreće: 1. aktivno ponašanje, 2. sklad izvrsnosti, vrlina i razuma i 3. autoteličnost (Ibid, 2014: 202), a kao što je ranije opisano, sve tri značajke sadrži i model optimalnog iskustva. Prema Aristotelu sreća se ne nalazi u pukom užitku, materijalnom bogatstvu ili časti, već u djelatnosti duše u skladu s vrlinom ili krepošću (Kraut, 2022). Vrlina označava sredinu između krajnosti te podrazumijeva moralno djelovanje, koje nije ni pretjerano ni manjkavo, a razvija se kroz učenje i stalno ponavljanje ispravnih postupaka:

„Krepostna osoba razvija praktičnu mudrost da zna što treba učiniti i kada to učiniti, te uspješno regulira svoja emocionalna stanja tako da osjeća emocije koje su primjerene situaciji i pogoduju vježbanju vrline. Njezin razvoj i vježbanje vrline omogućuju joj da raste [eng. *flourish*] kao ljudsko biće.“ (Bresser, 2020: 6).

Vrline Aristotel dijeli na etičke i intelektualne. Etičke vrline se razvijaju kroz praksu i naviku, a intelektualne obrazovanjem i učenjem. Hrabrost, kao etička vrлина, nalazi se između dva poroka ili nedostatka, plašljivosti i pretjeranosti (Kraut, 2022). Iako Aristotel priznaje vrijednost praktičnih vrlina, on uzdiže kontemplativni život kao najviši oblik sreće. Kontemplacija, koja uključuje filozofsku refleksiju i traženje istine, predstavljala bi najbolji izraz ljudske prirode, jer koristi najviši kapacitet – razum. Prema Aristotelu, život posvećen razmišljanju o vječnim i univerzalnim istinama predstavlja najpotpuniji oblik sreće (Sihvola, 2008: 15).

## 5.2. Sreća kao optimalno iskustvo

Csikszentmihalyi, na tragu Aristotela, tvrdi da se sreća ne pojavljuje kao posljedica slučajnih okolnosti, već smatra da je sreća stanje koje svaki pojedinac treba omogućiti, njegovati i osobno braniti (Csikszentmihalyi, 1991: 20). Csikszentmihalyi sreću proučava kroz pojmove zadovoljstva, ugone (eng. *enjoyment*) i užitka (eng. *pleasure*). Za užitak kaže da je:

„osjećaj uživanja koji se pojavljuje kada informacije u svijesti kažu da su ispunjena očekivanja postavljena na temelju bioloških programa ili društvenog uvjetovanja.“ (Csikszentmihalyi, 2006: 99),

dok zadovoljstvo ili ugoda nastaje kada:

„ne samo da ispunimo prethodna očekivanja ili zadovoljimo neku potrebu ili želju, već i nadidemo ono za što smo programirani i uspijemo postići nešto neočekivano, a ponekad i nezamislivo. Ugodu karakterizira upravo taj korak unaprijed, odnosno osjećaj novosti i postignuća.“ (Csikszentmihalyi, 2006:100)

Međutim, veću važnost pridaje pojmu ugone te smatra da se ona javlja kao posljedica ili rezultat doživljaja optimalnog iskustva. Razlog tome je prethodno što se stanje optimalnog iskustva veže uz aktivnosti koje nisu samo automatske ili trivijalne, već koje zahtijevaju određeni stupanj vještine i izazova. Prema Csikszentmihalyiu, ugoda je stoga kvalitetnije i trajnije zadovoljstvo koje proizlazi iz angažiranja u složenim aktivnostima koje izazivaju poboljšanja i rast ljudskih sposobnosti i vještina (Csikszentmihalyi, 1991: 46-47).

Nadalje, Csikszentmihalyi ističe dva gledišta i načina promatranja pojma sreće: „*kao osobine pojedinca ili kao relativno trajna sklonost doživljavanju blagostanja bez obzira na vanjske uvjete.*“ (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 70). On sreću u svojim istraživanjima na taj način istražuje, odnosno i kao kao osobinu ili emociju i kao trajno stanje sreće u cjelosti (Ibid, 90-91). Ispitanici ponajviše opisuju stanje optimalnog iskustva kao „*pozitivno emocionalno iskustvo*“ ili kao „*intenzivan osjećaj, koji se sastoji od pozitivnih i negativnih emocija izraženih kroz različite kreativne izlaze*“ (Martinez, Scott, 2014: 44). Aurori Martinez i Scott (2014) međutim ističu kako se sreća u tom kontekstu ne proučava kao prolazno emocionalno stanje, već kao dublji osjećaj zadovoljstva u životu. U istraživanju osoba koje redovito doživljavaju optimalno iskustvo imaju tendenciju izvještavanja o višoj kvaliteti života. Optimalno im iskustvo omogućuje da se osjećaju potpuno uključenima u život, što smanjuje dosadu, anksioznost i osjećaj praznine (Martinez, Scott, 2014: 39, 43).

Naposljetku, o sretnom životu u cjelosti Csikszentmihalyi govori u okviru neprekidnog *flow* iskustva. U neprekidnom *flow* iskustvu nalazi se smisao života koji se prema Csikszentmihalyiju može ostvariti usmjeravanjem na tri pojma: 1. svrha (eng. *purpose*), 2. odluka (eng. *resolution*), 3. sklad (eng. *harmony*) (1991; 217). Prvotno, potrebno je urediti sadržaj svijesti i uvesti red u um integiranjem svih akcija u stanje optimalnog iskustva kako bi se pronašla svrha pojedinčevog života:

„Cilj sam po sebi obično nije važan, važno je da usmjerava pažnju osobe i uključuje je u ostvarivu, ugodnu aktivnost. [...] Nepovezani ciljevi odvojenih *flow* aktivnosti spajaju se u sveobuhvatni skup izazova koji daje svrhu svemu što osoba radi.“ (Csikszentmihalyi, 1991: 216).

Nakon što se pronašla svrha, važno je donijeti određene odluke kako bi se svrha ostvarila. Csikszentmihalyi ističe dva načina za određivanje prioriteta i donošenje odluka: *vita activa* i *vita contemplativa* (Ibid, 1991: 225). Navedeni se pojmovi očituju prvenstveno u prethodno spomenutoj Aristotelovoj filozofiji. Aristotel ne koristi pojmove izravno, no razlikuje dva oblika života: praktični život, koji uključuje etičke aktivnosti i rad na etičkim vrlinama, i kontemplativni život, koji se odnosi na filozofsku kontemplaciju i intelektualnu refleksiju (Kraut, 2022). Csikszentmihalyi spominje Aristotelovo naučavanje o vrlinama te kaže da se s njime slaže dok god je:

„proksimalni uzrok sreće [...] psihološko stanje. Vanjski uvjeti poput zdravlja, bogatstva, ljubavi ili dobre sreća mogu pomoći da se to ostvari, ali samo ako su posredovani

odgovarajućom subjektivnom procjenom koja vanjske uvjete označava kao pogodne za sreću.“ (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 72)

On smatra da aktivan život, koji je ispunjen izazovnim zadacima i stvaralaštvom, može dovesti do dubokog zadovoljstva i sreće (Csikszentmihalyi, 1991: 225-226). *Vita contemplativa*, kao drugi način za donošenje odluka, odnosi se na život posvećen kontemplaciji i promišljanju kao refleksiji (Ibid, 1991: 226). Csikszentmihalyi ističe važnost refleksivnog razmišljanja u postizanju sreće i blagostanja te ističe da je važna, ne samo aktivnost, već i svjesnost i refleksija o njoj. Kontemplativni aspekt u Csikszentmihalyijevoj teoriji odnosi se na sposobnost ljudi da promišljaju o vlastitim iskustvima, analiziraju svoja emocionalna stanja i usmjeruju svoju pažnju prema pozitivnim, konstruktivnim ciljevima. On naglašava da ljudi mogu doživjeti sreću ne samo kroz akciju, odnosno aktivan život, već i kroz razumijevanje i refleksiju o vlastitim iskustvima, odnosno život refleksije (Ibid, 1991: 226). Csikszentmihalyi predlaže uravnotežen pristup, gdje su oba aspekta ključna za postizanje života: „*Život akcije i refleksija bi se trebali idealno nadopunjavati i međusobno podupirati. Akcija je sama za sebe slijepa, a refleksija nemoćna.*“ (Ibid, 1991: 226).

Posljednji korak u pronalasku smisla života jest harmonija kao rezultat prethodna dva:

„kada se odlučno slijedi važan cilj i kada se različite aktivnosti povežu u jedinstveni cilj [...] netko tko poznaje svoje želje i pokušava ih ispuniti ima međusobno usklađene osjećaje, misli i akcije.“ (Csikszentmihalyi, 2006: 395).

S obzirom na to da se *flow* stanje proučava kao jedno od stanja uma (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 7) potencijalno bi se reklo kako bi se i sreća u okviru *flow* modela onda proučavala kao stanje uma. Međutim, Csikszentmihalyi opisuje optimalno iskustvo kao stanje uma kada opisuje njegove karakteristike, no kada ga uspoređuje i analizira sa srećom onda stavlja optimalno iskustvo u kategoriju sreće u cjelosti:

"Nakon što priznamo ograničenja ljudske volje i prihvaćatimo kooperativnu umjesto vladajuće uloge u svemiru, trebali bismo osjetiti olakšanje emigranta koji se napokon vraća kući. Problem smisla će biti razriješen nakon što se osobna svrha ujedini s univerzalnim optimalnim iskustvom.“ (Csikszentmihalyi, 2006: 431).

## 6. Zaključak

Ovaj rad analizirao je teoriju optimalnog iskustva pokušavajući odrediti filozofske postavke njenih glavnih karakteristika, oslanjajući se na rad Mihalyja Csikszentmihalyija i širu literaturu iz područja pozitivne psihologije i filozofije. Kroz temeljitu konceptualnu i filozofsku analizu, cilj je bio dublje razumjeti kako stanje optimalnog iskustva može pridonijeti ljudskoj sreći.

U radu se predstavila teorija optimalnog iskustva kao jedno ključnih dostignuća pozitivne psihologije, a Csikszentmihalyi se smatra jednim od najvažnijih teoretičara u ovom području. Njegov rad na konceptu optimalnog iskustva otvorio je nove perspektive u razumijevanju ljudske sreće, naglašavajući da sreća nije samo rezultat vanjskih okolnosti ili postignuća, već se može postići kroz stanje duboke uronjenosti u aktivnosti. Rad je istaknuo kako Csikszentmihalyijev koncept optimalnog iskustva ne treba promatrati izolirano, već ga treba povezati s već postojećom filozofskom tradicijom i literaturom.

U središnjem dijelu rada, konceptualnom su se analizom razradile karakteristike optimalnog iskustva uspoređujući ih sa odrednicama zen budizma. Filozofska analiza svijesti u ovom radu pokazala je da stanje optimalnog iskustva nije samo psihološki fenomen, već može imati dublje filozofske implikacije. U tom se kontekstu koristila razrada svijesti Johna Searlea kako bi se detaljnije pojasnio sami sadržaj svijesti te usporedio sa stanjem uma kao što je optimalno iskustvo. Fenomenološki model svijesti baziran na teoriji informacija pruža okvir za razumijevanje kako svijest funkcionira tijekom optimalnog iskustva, a optimalno se iskustvo može promatrati kao poseban način organizacije svijesti u kojem su informacije iz vanjskog svijeta i unutarnji procesi usklađeni na optimalan način, omogućujući pojedincu da u potpunosti bude potpuno prisutan u trenutku. Nadalje, uspoređujući teoriju optimalnog iskustva s fenomenološkom redukcijom Edmunda Husserla, rad je istražio kako optimalno iskustvo može služiti kao most između subjektivnog doživljaja i objektivnog svijeta. Također, rad se dotaknuo pitanja svijesti u kontekstu problema uma i tijela, sugerirajući da optimalno iskustvo može ponuditi jedinstvenu perspektivu kao mentalno-fizičkog stanja u kojem tijelo i um rade u savršenoj harmoniji.

Jedan od ključnih doprinosa ovog rada je analiza psihičke energije, igranja i autoteličnog iskustva kao ključnih filozofskih elemenata optimalnog iskustva. Psihička energija u teoriji optimalnog iskustva predstavlja resurs koji pojedinac ulaže u aktivnost, a ulazak u optimalno iskustvo omogućuje optimalno usmjeravanje te energije prema konstruktivnim i kreativnim ciljevima. Igranje, koje je također detaljno obrađeno u radu, predstavlja jednu od temeljnih



ljudskih aktivnosti koja omogućava postizanje optimalnog iskustva. Autotelichno iskustvo, koje se odnosi na aktivnosti koje su same sebi svrha, također igra ključnu ulogu u razumijevanju sretnog života, jer omogućuje ljudima da pronađu zadovoljstvo u samom procesu, a ne samo u ishodu.

Naposljetku, predstavila su se filozofska razmatranja pojma sreće u filozofiji antičkih filozofa Platona i Aristotela. Pokazalo se kako Csikszentmihalyi u modelu neprekidnog *flow* iskustva, smatra da sreća nije slučajna, već zahtijeva svjesno usmjeravanje. Razlikuje užitak, koji zadovoljava osnovne potrebe, i ugodu, koja nastaje kada se nadmaše očekivanja i postigne nešto novo, a sreća se postiže kroz usklađivanje svrhe, donošenje odluka i postizanje harmonije između aktivnosti i refleksije.

Naposljetku, Csikszentmihalyi ističe kako se daljnja istraživanja trebaju usmjeriti na proučavanje povezanosti između kratkotrajnog osjećaja sreće, naspram dugotrajnijeg stanja zadovoljstva u kojem se ogleda ispunjen i sretan život (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 292). Daljnju potragu za srećom daje kao zadatak pozitivnoj psihologiji koja bi se trebala fokusirati na razumijevanje i izgradnju znanosti čija će svrha biti unaprijeđenje života koji će biti vrijedan življenja (Csikszentmihalyi, Larson, 2014: 295-297).

## Popis literature

Arbanas, D. (2011). *Bitne odrednice zen-budizma*. *Obnovljeni Život: časopis za filozofiju i religijske znanosti*, 66(1.), 119-131.

Aristotel. *Nikomahova etika*, prev. Tomislav Ladan, Zagreb: Globus, 1988.

Besser, L. L. (2020). *The philosophy of happiness: an interdisciplinary introduction*. Routledge.

Cogan, J. *The Phenomenological Reduction*, <https://iep.utm.edu/phen-red/> (pristupljeno: 05.05.2024.).

Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Hachette UK.

Csikszentmihalyi, M. (1988). *The flow experience and its significance for human psychology*.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow*. København: Munksgaard.

Csikszentmihalyi, M., & Bennett, S. (1971). *An exploratory model of play*. *American anthropologist*, 73(1), 45-58.

Csikszentmihalyi, M., & Bubić, A. (2006). *Flow: očaravajuća obuzetost: psihologija optimalnog iskustva*. Naklada Slap.

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology* (Vol. 10, pp. 978-94). Dordrecht: Springer.

David, S., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (2014). *Oxford handbook of happiness*. Reprint ed.

*flow*, <https://languages.oup.com/google-dictionary-en/> (pristupljeno: 02.07.2024.).

Furner, J. (2004). *Conceptual analysis: A method for understanding information as evidence, and evidence as information*. *Archival science*, 4, 233-265.

Haybron, D. (2020.) *Happiness*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy, <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/happiness/> (pristupljeno 29.08.2024.).

Hursthouse, R., Pettigrove g. (2023), *Virtue Ethics*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy, <https://plato.stanford.edu/archives/fall2023/entries/ethics-virtue/> (pristupljeno: 30.08.2024.).

- Jurjako, M., & Malatesti, L. (2022). *Filozofija uma: suvremene rasprave o odnosu uma i tijela*.
- Kraut, R. (2022). *Aristotle's Ethics*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy, <https://plato.stanford.edu/archives/fall2022/entries/aristotle-ethics/> (pristupljeno: 30.08.2024.)
- Lesage, A. (2015). *The autotelic experience: a design approach to user experience*.
- Martinez, C. T., & Scott, C. (2014). *In search of the meaning of happiness through flow and spirituality*. The International Journal of Health, Wellness and Society, 4(1), 37.
- Murphy, M., & White, R. A. (2011). *In the zone: Transcendent experience in sports*. Open Road Media.
- Nagatomo, S. (2024). *Japanese Zen Buddhist Philosophy*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy, <https://plato.stanford.edu/archives/spr2024/entries/japanese-zen/> (pristupljeno: 04.05.2024.).
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *The concept of flow*. *Handbook of positive psychology*, 89, 105.
- Pećnjak, D. (2013). *Uvod u filozofiju uma*.
- psychic energy* (2018), <https://dictionary.apa.org/psychic-energy> (pristupljeno: 15.08.2024.).
- Rijavec, M., & Miljković, D. (2006). *Pozitivna psihologija: Psihologija čije je vrijeme (ponovno) došlo*. Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 15(4-5 (84-85)), 621-641.
- Robinson, H. (2023), *Dualism*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy, <https://plato.stanford.edu/archives/spr2023/entries/dualism/> (pristupljeno: 05.05.2024.)
- Searle, J. (2004). *Mind: A Brief Introduction*. Oxford University Press.
- Sihvola, J. (2008). *Happiness in ancient philosophy*. Studies across Disciplines in the Humanities and Social Sciences, 3, 16-17.
- svijest*, Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža 2013. – 2024. <https://www.enciklopedija.hr/clanak/svijest> (pristupljeno: 05.05.2024.)
- Van Gulick, R. (2022). *Consciousness*, The Stanford Encyclopedia of Philosophy <https://plato.stanford.edu/archives/win2022/entries/consciousness/> (pristupljeno: 05.05.2024.).

Zagorac, I., & Škerbić, M. M. (2018). *Sport, igra, svrhovitost*. Crkva u svijetu: Crkva u svijetu, 53(3), 359-374.

Žontar, I. (2015). *Problem svijesti-prijevod eseja John Rogers Searle-" The problem of Consciousness"*. Vrhbosnensia: časopis za teološka i međureligijska pitanja, 19(1), 179-189.