

Hanna Morkowska*

STRACH PRZED ŚMIERCIĄ A PRZYJEMNOŚĆ ŻYCIA – EPIKUREJSKA TERAPIA LĘKU PRZED ŚMIERCIĄ

FEAR OF DEATH AND THE PLEASURE OF LIFE –
EPICUREAN THERAPY FOR THE DEATH ANXIETY

Abstract: Death is an inseparable part of human existence, and therefore often a source of existential anxiety and fear. This issue was one of the fundamental topics of ancient philosophical reflection. Epicurus proposed a practical approach, while at the same time trying to theoretically justify the groundlessness of the fear of death. His philosophical therapy is built on atomistic foundations. It leads to happiness by using the healing properties of pleasure and the power of human reason. The Epicurean sage is able to free himself from false beliefs, including those regarding death. In this way, he frees his soul from the anxieties that torment it, so that he can truly enjoy life and its pleasures.

Keywords: Epicurus, philosophical therapy, pleasure, death, fear of death, Epicureanism.

Śmierć jest nieodłączną częścią ludzkiej egzystencji, a w związku z tym często także źródłem egzystencjalnego niepokoju i lęku. W tym aspekcie jej zagadnienie stanowiło jeden z fundamentalnych tematów antycznej refleksji filozoficznej. Teoretyczny namysł nad „myślą śmierci” prowadzono w ramach rozważań eschatologicznych, psychologicznych i etycznych. Filozofia Epikura natomiast, z racji swej terapeutycznej funkcji, proponowała bardziej praktyczne podejście do zagadnienia śmierci, starając się teoretycznie wyjaśnić brak zasadności lęku przed nią. Epikur widział w filozofii, a dokładniej w etyce, lekarstwo na dręczące ludzką duszę lęki i niepokoje, które uniemożliwiają szczęśliwe życie. Filozoficzna terapia, jak twierdzi P. Hadot, zawsze łączy się „[...] z gruntownym przekształceniem sposobu postrzegania i sposobu bycia jednostki”¹. Myśl etyczna Epikura ma taki właśnie cel –

* Hanna Morkowska – absolwentka Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, badaczka niezależna; e-mail: hmorkowska@gmail.com.

¹ P. Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, Warszawa 2003, s. 12-14.

pomóc dokonać w sobie samym przemiany. Jej podstawowym założeniem jest ścisły związek zdobywania odpowiedniej wiedzy i mądrości z możliwością osiągnięcia szczęścia. Epikurejska terapia polega bowiem na poznaniu prawdy o świecie i uwolnieniu się dzięki niej od nękających duszę lęków, w tym również od strachu przed śmiercią.

1. ATOMISTYCZNE PODSTAWY EPIKUREJSKIEJ ETYKI

Jako że filozoficzna terapia zajmuje się duszą, istotnym punktem wyjścia jest epikurejskie rozumienie samego pojęcia. Warto zaznaczyć już na wstępie, że etyka Epikura pozostawała w ścisłym związku z jego filozofią przyrody, którą rozwijał, zajmując stanowisko atomistyczne. Jego podstawowe założenie mówi, że wszystko w świecie złożone jest z atomów. Dotyczy to także ludzi – tak ich ciało, jak i dusz. Cząstki duszy rozproszone są po całym ciele. Pewna ich część wyróżnia się jednak subtelnością, dzięki której wnika głębiej i ściślej w ciało. Jest to rozumna części duszy. Diogenes Laertios przekazuje, że jej działanie „[...] ujawnia się we władzach umysłu i w czuciach”². Tak więc dusza rozumiana była przez epikurejczyków jako indywidualne centrum świadomości, ośrodek wszelkich wrażeń, myśli i uczuć. Ruchy atomów duszy powodują powstawanie wrażeń zmysłowych, następnie z duszy przekazywane są one również ciału, dzięki czemu jest ono w stanie je odczuwać³.

Należy podkreślić, że w atomistycznym ujęciu Epikura dusza jest materialna. Jej istnienie jest natomiast zależne od ciała. Koncepcja ta spotkała się ze strony badaczy z krytyką opartą głównie o zarzut braku konsekwencji, niewystarczającego uzasadnienia oraz aporetyczności⁴. Ocena owych ustaleń nie wpływa jednak na ich znaczenie w samym systemie Epikura. Najważniejsze dla dalszej refleksji jest zrozumienie, że specyficzny charakter pojmowania duszy wywarł bezpośredni wpływ na rozwijaną przez filozofów Ogrodu myśl etyczną. Istotne jest także, by podkreślić ścisły związek duszy i ciała. Oba te komponenty są konieczne, by móc odczuwać wrażenia przyjemności i bólu – kluczowe w filozofii Epikura. Epikurejczycy twierdzili bowiem, że są to jedyne dwa stany czuciowe, a doznają ich wszystkie żywe istoty. Dodatkowo przyjemność jest zgodna z ich naturą, a cierpienie jest dla nich czymś obcym. Stany te pozwalają decydować, o co powinno się zabiegać, a czego unikać⁵.

Wrażenia przyjemności i bólu powstają więc na skutek ustrojowych ruchów atomów duszy oraz ciała. Te prawidłowe powodują doznania przyjemne, natomiast

² Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, Warszawa 2004, s. 615 X, 63.

³ Por. *tamże*, s. 615-616 X, 64.

⁴ Por. G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, t. 3: *Systemy epoki hellenistycznej*, Lublin 2004, s. 234-235.

⁵ Por. Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, s. 601-602 X, 34.

wadliwe skutkują uczuciem bólu. Sposób, w jaki poruszają się atomy, jest zależny od mniemań. Treść danej myśli wpływa na ruchy cząstek duszy. Ustrój jest właściwy, gdy mniemania są dorzeczne, natomiast wszelkie zakłócenia w jego równowadze powodowane są mniemaniami niedorzecznymi⁶. Droga do szczęścia prowadzi poprzez uwolnienie się od wszelkich myśli wprowadzających w duszy zamęt. Celem terapii Epikura jest zatem przywrócenie duszy prawidłowego ustroju, zmaconego przez błędne mniemania. Dokonać tego można za pomocą filozofii – poprzez zdobywanie wiedzy i mądrości. Drogowskazami w procesie odróżniania myśli dorzecznych od niedorzecznych są wrażenia przyjemności lub bólu, wynikające z ich treści. Ten, kto poddaje się filozoficznej terapii Epikura, ma zatem jedno główne zadanie, polegające na korekcie błędnych przekonań, przynoszących mu cierpienie. D. Budzanowska-Weglenda pisze o tym:

Człowiek, mając wolną wolę i inicjatywę działania w swej świadomości, powinien nie tworzyć w sobie ośrodków psychicznego bólu, czyli leniwych urojeń, ale ma zadanie ból usuwać lub przewycięzać⁷.

Odpowiedzialność za własne szczęście spoczywa więc na indywidualnym człowieku. By osiągnąć eudajmonię, musi on przyjąć aktywną postawę w swoim życiu i być gotowy podjąć wysiłek konieczny do przemiany. Nie jest on jednak osamotniony w tym zadaniu – pomoc zarówno w postaci prawd, które należy przyswoić, jak i specyficznego stylu życia, jaki powinno się przyjąć, niesie filozofia moralna Epikura.

2. TEORETYCZNE UZASADNIENIE EPIKUREJSKIEJ TERAPII LĘKU PRZED ŚMIERCIĄ

Na drodze do szczęścia należy kierować się zatem wrażeniami przyjemności i bólu. Decyzji odnośnie do działania, jakie powinno się podejmować, również dokonuje się na ich podstawie. Naturalne jest dla ludzi, tak jak dla wszystkich istot żywych, podążanie za pierwszym doznaniem, a unikanie drugiego. Jak pisze o epikurejczykach Diogenes Laertios:

Etyka jest według nich wiedzą o tym, co wybierać, a czego unikać, w jaki sposób należy żyć i jaki jest cel życia⁸.

Podstawę życia moralnego stanowią zatem odczucia przyjemności i bólu, wynikające z ruchów atomów duszy i ciała. Epikurejska terapia polega na zdobywaniu wiedzy umożliwiającej odróżnienie mniemań poprawnych od błędnych –

⁶ Por. A. Krokiewicz, *Hedonizm Epikura*, Warszawa 1961, s. 212-213.

⁷ D. Budzanowska-Weglenda, *Atomy i szczęście człowieka. Epikurejski model człowieka fizykalnego*. „Kronos” 55:2020, nr 4, s. 209.

⁸ Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, s. 599 X, 30.

konieczne jest do tego rozpoznanie stanu przyjemności i cierpienia. Następnie należy dokonać korekty niedorzecznych przekonań, które przynoszą człowiekowi ból oraz budzą niepokój. W konsekwencji możliwe staje się osiągnięcie stanu przyjemności, tożsamesego w epikurejskim hedonizmie ze spokojem ducha (ataraksją) i szczęściem.

Dotychczasowe ustalenia stanowią podstawę problemu, tj. pytania, w jaki sposób człowiek może uwolnić się od strachu przed śmiercią. Rozwiązanie stanowi istotny element epikurejskiej terapii, którą w czterech punktach przedstawia słynny *tetrapharmakon*, czyli czwórmiian leczniczy. Jest to zbiór nauk, będących odpowiedzią na najpoważniejsze lęki związane z ludzką egzystencją (strach przed bogami, przed śmiercią, przed niemożliwością osiągnięcia szczęścia i przed cierpieniem). W przekazie Filodemosia sentencja stanowiąca lekarstwo na niepokój spowodowany lękiem przed śmiercią brzmi: „Śmierci się nie czuje”⁹. Wynika to w bezpośredni sposób z atomistycznie uargumentowanej śmiertelności duszy. Epikurejczycy są przekonani, że człowiek doznaje wrażeń zmysłowych, a więc czuje, tak długo, jak połączone ze sobą pozostają dusza i ciało. Ich całkowite rozłączenie oznacza zatem śmierć, a skutkuje zatrzymaniem wszelkiego odczuwania. W *Liście do Herodota* tak to opisuje Epikur:

Skoro jednak nastąpi całkowite rozprężenie organizmu, dusza rozprasza się i nie posiada już więcej tych władz, co przedtem, nie doznaje pobudzeń i wskutek tego traci zdolność odbierania wrażeń¹⁰.

Podstawowe jest zatem zrozumienie, że śmierci się nie odczuwa. Epikur twierdzi, że ludzi przejmują strach na myśl o czekających ich po śmierci męczarniach, których opisy przekazują mity, a zatem źródło błędnych mniemań. Lęk wywołuje w ludziach także myśl o utracie zdolności odczuwania po śmierci – a przecież w rzeczywistości nie ma to dla człowieka żadnego znaczenia¹¹. Za pojęciem strachu przed śmiercią kryją się zatem dwie budzące lęk wizje: wizja wiecznego pośmiertnego cierpienia i/lub kompletnego braku odczuć. Z nimi obiera Epikur rozprawia się właśnie dzięki swojej atomistycznej koncepcji duszy. Jak już zostało omówione w poprzedniej części, według epikurejczyków dusza jest zbitką atomów. Stanowi przy tym centrum wszelkich wrażeń zmysłowych, których jest jednocześnie przyczyną. Niezbędne do odczuwania jest jednak również ciało, które działa w parze w duszą, tworząc dla niej swego rodzaju powłokę ochronną. Ruch atomów duszy powoduje wrażenia, które przekazywane są dalej do też odczuwającego je ciała. Dlatego doznawanie wrażeń zmysłowych w ciele trwa tak długo, jak pozostaje

⁹ Herculaneum Papyrus, 1005, kol. IV 10-14. Za: M.A. Wesoły, *Manifest epikurejskiej filozofii życia*. „Peitho/Examina Antiqua” 10:2019, nr 1, s. 91.

¹⁰ Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, s. 616 X, 65.

¹¹ Por. *tamże*, s. 623 X, 81.

w nim dusza¹². Śmierć jest momentem, w którym następuje rozpad atomów, także tych budujących duszę. Po rozpadzie zanika wszelka możliwość odczuwania wrażeń, o czym traktuje drugi artykuł *Głównych myśli*:

Śmierć jest niczym dla nas, bo to, co się rozpadło, nie ma uczucia, a co nie ma uczucia, jest dla nas niczym¹³.

Inaczej ujmując, śmierć nie dotyczy człowieka, który jej doświadcza, ponieważ w momencie, gdy przychodzi, nie istnieje już dłużej podmiot, który mógłby ją odczuć. W taki sposób epikurejczycy za pomocą filozofii przyrody uzasadniają brak zasadności lęku przed śmiercią. Sama filozofia przyrody nie rozwiązuje jednak problemu, ponieważ co najmniej tak samo ważnym aspektem proponowanej przez Epikura terapii filozoficznej jest jej wymiar praktyczny.

3. MEDYTACJA NAD ŚMIERCIĄ A PRZYJEMNOŚĆ ŻYCIA

Praktyka czy ćwiczenie, będące lekarstwem na strach przed śmiercią, polega przede wszystkim na przygotowaniu się do tego momentu poprzez jego rozważanie. W *Liście do Menoikeusa* Epikur podkreśla, że z myślą o tym, że śmierć nas nie dotyczy, należy się oswoić. Życie składa się z odczuć przyjemnych – dobrych i bolesnych – złych, natomiast śmierć przynosi kres wszelkim doznaniom – nie jest zatem ani czymś dobrym, ani złym. Co więcej, dopiero gdy człowiek zda sobie sprawę, że śmierć – jak określa Epikur – „jest dla nas niczym”¹⁴, może prawdziwie docenić życie. Także dlatego, że świadomość jego końca jest lekarstwem na pragnienie nieśmiertelności – śmiertelne życie staje się jedynym, jakim człowiek może się cieszyć. Uwolnienie się od lęku przed śmiercią pozwala żyć bez strachu o życie, co przekazane zostało w *Liście do Menoikeusa*:

W istocie bowiem nie ma nic strasznego w życiu dla tego, kto sobie dobrze uświadomił, że przestać żyć nie jest niczym strasznym¹⁵.

Gdy człowieka nie przeraża wizja nieuchronnej śmierci, jego życie nie jest skupione na wyczekiwaniu tego momentu. Stosunek, jaki człowiek powinien obracać wobec śmierci, by przestać się jej bać, podsumowują następujące słowa Epikura:

A zatem śmierć, najstrasniejsze z nieszczęść, w ogóle nas nie dotyczy, bo gdy my istniejemy, śmierć jest nieobecna, a gdy tylko śmierć się pojawi, wtedy nas już nie ma. Wobec tego śmierć nie ma żadnego związku ani z żywymi, ani z umarłymi; tamtych nie dotyczy, a ci już nie istnieją¹⁶.

¹² Por. *tamże*, s. 615-619 X, 63-65.

¹³ *Tamże*, s. 652 X, 139.

¹⁴ *Tamże*.

¹⁵ *Tamże*, s. 645 X, 125.

¹⁶ *Tamże*.

Fragment ten trafnie podsumowuje U. Wolska, twierdząc, że

medytacja śmierci i medytacja życia są ze sobą połączone, nierozdzielne i głęboko tożsame¹⁷.

By prawdziwie docenić życie i skupić się na jego trwaniu, należy przede wszystkim oswoić się z myślą o jego końcu. Dopiero gdy człowiek wyzbywa się strachu przed śmiercią, zaczyna żyć pełnią życia. Kluczowe w walce z tym lękiem jest zrozumienie, że nie powinno się ludzkiej egzystencji traktować jak wypełnionego trwogą oczekiwania na jej koniec. Dlatego Epikur przestrzega przed strachem przysłaniającym przyjemność istnienia i marnotrawstwem życia w następujących słowach:

Raz się zrodziliśmy, dwa razy rodzić się nie można. Mija życie i nigdy już więcej nie wraca. Nie będąc pewnym jutra, odkładasz radość na potem, a tymczasem życie chłonie mitręga i każdy z nas zmiera w kieracie¹⁸.

Każdy poddający się epikurejskiej terapii powinien pojąć, że życie ma się tylko jedno, a śmierć czeka każdego. Dla mędrca Ogrodu, a zatem figury moralnego ideału, nie straszny jest koniec egzystencji. Cierpienia nie przynosi mu również wizja końca odczuwania przyjemności. Rozum i zdobyta wiedza pozwalają mu pogodzić się z ograniczeniami ciała, w tym także z jego czasowością. Uświadamia on sobie dzięki temu niezasadność lęku przez nieskończonością, a także uwalnia się od pragnienia wiecznego trwania¹⁹. Śmierć nie jest zatem powodem do obaw. Nie należy jej jednak pragnąć. Zaznacza to wyraźnie Diogenes Laertios, przekazując, że epikurejski mędrzec nawet w obliczu poważnej choroby nie popełni samobójstwa²⁰. Uświadomienie sobie braku zasadności lęku przed śmiercią nie odbiera jej zatem powagi i nie stanowi nawoływania do niej. Wręcz przeciwnie, związane jest z docenieniem życia wobec nieuchronności jego końca. Epikur nauczał, by cieszyć się życiem i dbać o nie tak długo jak to możliwe, gdyż jest ono tak samo wartościowe zarówno dla dziecka, jak i starca. Egzystencję należy zawsze traktować jako dar. Propagowane przez Epikura podejście do życia i śmierci podsumowuje następujący fragment:

Atoli mędrzec, przeciwnie, ani się życia nie wyrzeka, ani się śmierci nie boi, albowiem życie nie jest mu ciężarem, a nieistnienia nie uważa wcale za zło. Podobnie jak nie wybiera pożywienia obfitszego, lecz smaczniejsze, tak też nie chodzi mu bynajmniej o trwanie najdłuższe, lecz najprzyjemniejsze. A ten, kto nawołuje, by młodzieniec żył pięknie, a starzec pięknie życie zakończył, jest

¹⁷ U. Wolska, *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017, s. 69.

¹⁸ K. Wotke, H. Usener, *Epikurische Spruchsammlung*, „Wiener Studien” 1888, vol. 10, s. 193; Plut. *Contra Ep. Beat.* 1104 e, *Us. Ep.* P. 162 Za: A. Krokiewicz, *Nauka Epikura*, Kraków 1929, s. 327.

¹⁹ Por. Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, s. 654 X, 145.

²⁰ Por. *tamże*, s. 642 X, 119.

naiwny nie tylko dlatego, że życie jest zawsze pożądane zarówno przez jednych, jak i drugich, lecz raczej dlatego, że troska o życie piękne nie różni się niczym od troski o jego piękny koniec. Znacznie gorszy jest jednak ten, kto powiedział, że lepiej jest się nie urodzić²¹.

Epikur widzi w samym życiu wielką wartość, a za jego najważniejszy cel uznaje szczęście. Jako hedonista życie szczęśliwe i dobre utożsamia z życiem przyjemnym. Czerpać rozkosz z egzystencji, tak długo jak ona trwa – to postawa epikurejskiego mędrca, który doznaje przyjemności danego mu życia, gdyż uwolnił się od lęku przed śmiercią. Mędrzec poddaje się bowiem nieustannej filozoficznej terapii. Za pomocą rozumu, który kieruje go ku odpowiednim przyjemnościom, pielęgnuje w sobie dobre mniemania i praktyki, osiągając w ten sposób spokój ducha. Natomiast mniemania przynoszące mu cierpienie i budzące niepokój w duszy aktywnie zwalcza poprzez zdobywanie wiedzy i mądrości.

Postawa mędrca polega zatem przede wszystkim na docenieniu wartości życia oraz korzystaniu z niego. By osiągnąć szczęście, należy troszczyć się o przyjemną egzystencję. Dla Epikura przyjemność bowiem jest nie tylko drogowskazem w poszukiwaniu szczęścia, ale także dobrem, które je zapewnia.

4. LECZNICZA MOC PRZYJEMNOŚCI I SIŁA ROZUMU

Przyjemność jest w hedonistycznej etyce Epikura utożsamiona z najwyższym dobrem. Wbrew jej płytkim interpretacjom filozofia Ogrodu nie stanowi jednak nawoływania do rozpustnego życia, będącego gonitwą za każdą możliwą rozkoszą. By wybierać odpowiednie przyjemności, przynoszące więcej korzyści niż szkody, a zatem ostatecznie prowadzące do szczęścia, należy kierować się rozumem. Epikurejskiego mędrca cechuje wstrzeźliwość oraz rozważa w zaspokajaniu pragnień²². Jak określa to trafnie K. Łapiński, w epikureizmie „życie przyjemne podlega swoistemu reżimowi”²³. Za pomocą filozoficznej terapii Epikura człowiek uczy się, które przyjemności warte są zabiegania. Uświadamia sobie również, że największą z nich jest ta wynikająca z samej egzystencji pozbawionej cierpienia, a wypełnionej zarazem niczym niezachwianym spokojem ducha. Dlatego tak ważne jest pozbywanie się lęków i niepokojów, co odbywa się także na drodze zdobywania odpowiedniej wiedzy. O roli rozumu w epikurejskiej terapii pisze w *Rozmowach Tuskulańskich* Ciceron:

Sztukę sprawiania ulgi w zmartwieniu Epikur na dwóch rzeczach opiera: na odzuceniu w duszy myśli o bólu i na przywołaniu jej do myślenia o rozkoszy.

²¹ Por. *tamże*, s. 645 X, 126.

²² *Tamże*, s. 647-648 X, 130-131.

²³ K. Łapiński, *Przyjemność jako ćwiczenie duchowe. Ascetyczne aspekty epikureizmu*, „Kronos” 55:2020, nr 4, s. 188.

Bo powiada, że dusza może usłuchać rozumu i iść za nim, dokąd on prowadzi. A zatem zakazuje nam rozum patrzeć na przedmioty przykre uczucie wzbudzające, odwodzi nas od smutnych myśli, tępi władzę widzenia, żebyśmy nędzy nie dostrzegli; a gdy nas od takich widowisk oddali, znowu pobudza i zachęca do myślenia o rozkoszach, których już minionym wspomnieniem, i następnych nadzieją całe życie mędrca, jak mniema Epikur, jest napełnione²⁴.

Człowiek, który uwolnił się od niepokoju, może skierować swoje myśli w stronę tego, co dobre. Władza rozumu pozwala zatem nie tylko na pozbycie się błędnych mniemań, ale także na kierowanie swojej świadomości na przynoszące ukojenie przyjemności. Co więcej, nie muszą to być rozkosze aktualnie doznawane. Tak samo przyjemne mogą być wrażenia minione, gdy przywołuje się je w pamięci. Najlepszym tego dowodem są słynne słowa Epikura spisane w obliczu własnej śmierci w *Liście do Idomeneusa*:

W tym błogim dniu, który jest zarazem ostatnim dniem mojego życia, piszę do was te słowa. Choroba przewodu moczowego i dyzenteria sprawiły mi tak wielkie cierpienie, że już nic nie mogło go spotęgować. Jednakże starałem się równoważyć je radością, jakiej doznawałem, przypominając sobie nasze dawne dyskusje i rozmowy²⁵.

Epikur daje żywy przykład siły ludzkiego rozumu – cielesny ból spowodowany ciężką chorobą był w stanie przezwyciężyć, wykorzystując jedynie władze umysłu i szerzoną przez siebie filozofię. Pamięć radosnych chwil spędzonych w gronie przyjaciół była w stanie przynieść ukojenie w cierpieniu. Przyjemność wywołana jedynie wspomnieniem wystarczyła, by uśmierzyć aktualny ból. Stanowi ona zatem najlepsze lekarstwo nie tylko na niepokoje trapiące duszę, w tym lęk przed śmiercią, ale także na cierpienie wywołane stanem fizycznym ciała, również w chwilach agonii.

ZAKOŃCZENIE

Epikurejska terapia ma umożliwić każdemu człowiekowi osiągnięcie eudajmonii poprzez uwolnienie swojej duszy od trapiących ją niepokojów. Czwórmiar leczniczy zbiera najważniejsze nauki, będące lekarstwem na najpoważniejsze lęki towarzyszące ludzkiej egzystencji. Jako jeden z nich Epikur wskazuje strach przed śmiercią – przed jej nieuchronnością, przed bólem z nią związanym, a także czekającymi po niej wiecznymi męczarniami lub kompletną pustką i końcem odczuwania. Fundamentem rozwiązania proponowanego przez epikurejczyków jest rozwijana przez nich filozofia przyrody – wykorzystując teorię atomistyczną, argumentują oni za śmiertelnością duszy. Poznanie tej prawdy o naturze świata,

²⁴ Cyceron, *Rozmowy tuskulańskie*, Warszawa 2009, s. 126-127.

²⁵ Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, s. 594-595 X, 22.

a co za tym idzie również naturze ludzkiej, jest zatem kluczowe. Teoretyczne rozważenie braku zasadności lęku przed śmiercią jest pierwszym krokiem jego terapii. Po nim następuje aspekt praktyczny w postaci medytacji nad źródłem tego strachu. Nieodłączna okazuje się przy tym refleksja nad samym życiem. Cierpienie związane z niepokojem na myśl o śmierci przeciwstawione jest przyjemności czerpanej z egzystencji. Za pomocą nauk Epikura człowiek uzmysławia sobie, że śmierć go nie dotyczy, że się jej nie czuje, a po niej nie ma już nikogo, kto mógłby cokolwiek czuć. W ten sposób uwalnia się od błędnych przekonań na jej temat i dopiero wtedy może prawdziwie cieszyć się życiem. Dobre życie polega bowiem na kierowaniu się przyjemnością na drodze ku szczęściu, które w filozofii epikurejskiej jest stanem rozkoszy, związanym ze spokojem ducha i brakiem cierpienia. Filozoficzna terapia Epikura, wykorzystując leczniczą moc przyjemności i siłę rozumu, ma za zadanie poprowadzić człowieka ku eudajmonii. Jednym z najważniejszych kroków, jakie należy wykonać, by osiągnąć ten cel, jest przezwyciężenie strachu przed śmiercią.

BIBLIOGRAFIA

- Budzanowska-Weglenda D., *Atomy i szczęście człowieka. Epikurejski model człowieka fizykalnego*, „Kronos” 55:2020, nr 4.
- Cycon, *Rozmowy tuskulańskie*, przeł. E. Rykaczewski, Warszawa 2009.
- Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, przeł. I. Krońska, K. Leśniak, Warszawa 2004.
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Warszawa 2003.
- Krokiewicz A., *Hedonizm Epikura*, Warszawa 1961.
- Krokiewicz A., *Nauka Epikura*, Kraków 1929.
- Łapiński K., *Przyjemność jako ćwiczenie duchowe. Ascetyczne aspekty epikureizmu*, „Kronos” 55:2020, nr 4.
- Reale G., *Historia filozofii starożytnej*, t. 3: *Systemy epoki hellenistycznej*, przeł. E.I. Zieliński, Lublin 2004.
- Wesoły M.A., *Manifest epikurejskiej filozofii życia*, „Peitho/Examina Antiqua” 10:2019, nr 1.
- Wolska U., *Terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura*, Radzymin 2017.

Streszczenie: Śmierć jest nieodłączną częścią ludzkiej egzystencji, a w związku z tym często także źródłem egzystencjalnego niepokoju i lęku. Zagadnienie to stanowiło jeden z fundamentalnych tematów antycznej refleksji filozoficznej. Epikur proponował podejście praktyczne, starając się jednocześnie teoretycznie wyjaśnić brak zasadności lęku przed śmiercią. Jego filozoficzna terapia zbudowana jest na atomistycznych podstawach. Prowadzi do szczęścia, wykorzystując leczniczą moc przyjemności oraz siłę ludzkiego rozumu. Epikurejski mędrzec potrafi uwolnić się od błędnych przekonań, również tych dotyczących śmierci. Uwalnia tym samym swoją duszę od trapiących ją niepokojów, by móc prawdziwie cieszyć się życiem.

Słowa kluczowe: Epikur, terapia filozoficzna, przyjemność, śmierć, strach przed śmiercią, epikureizm.