

Белорусский государственный медицинский университет (г. Минск)

Потенциал идей разумного гедонизма для обретения счастья

Кафедра философии и политологии

Куницкая Елизавета Сергеевна студентка 2203 группы,
педиатрический факультет

Научный руководитель – преподаватель Тетёркин Андрей
Александрович

Цель: показать полезность советов Эпикура для современного общества и в то же время критически их оценить.

Задачи:

- *Показать ценность получения удовольствия от жизни*
- *Реконструировать концепцию счастья Эпикура и продемонстрировать её релевантность для современных людей.*
- *Привести оценки идей эпикуреизма со стороны студентов БГМУ*

Материалы

- 1. Афоризмы и цитаты Эпикура. [Режим доступа]-
<https://citaty.su/aforizmy-izrecheniya-i-citaty-epikura>*
- 2. Игнатова Е. Словить кайф // Cosmopolitan Психология, сентябрь, 2013.*
- 3. Иллуз, Е. Почему любовь причиняет боль? Социологическое объяснение, 2020.*
- 4. Заславская И. Сложная задача – наслаждаться повседневностью // Psychologies, сентябрь, 2013.*
- 5. Философия - Эпикур [The School of Life]. [Режим доступа]-
https://www.youtube.com/watch?v=0GjeR899KY0&t=73s&ab_channel=insideimiris*
- 6. Шевченко Е. Быть любимыми // Psychologies, январь, 2013.*
- 7. Эпикур. Письмо к Геродоту. Письмо к Пифоклу. Письмо к Менекею. Главные мысли, 1983.*

Актуальность: С точки зрения современной психологии получение удовольствия является одним из компонентов обретения счастья и самореализации.

Это важная информация, так как практики воспитания в российском или белорусском обществе игнорируют получение удовольствия.

Это неизбежно приводит к эмоциональному выгоранию и депрессии.

Поэтому многие эксперты в психологии рекомендуют обратиться к классикам философии, прежде всего, к Эпикуру (342/341-271/270 до н.э.)— теоретику кайфа как разумного гедонизма.

Удовольствие — это начало и конец счастливой жизни (Эпикур)



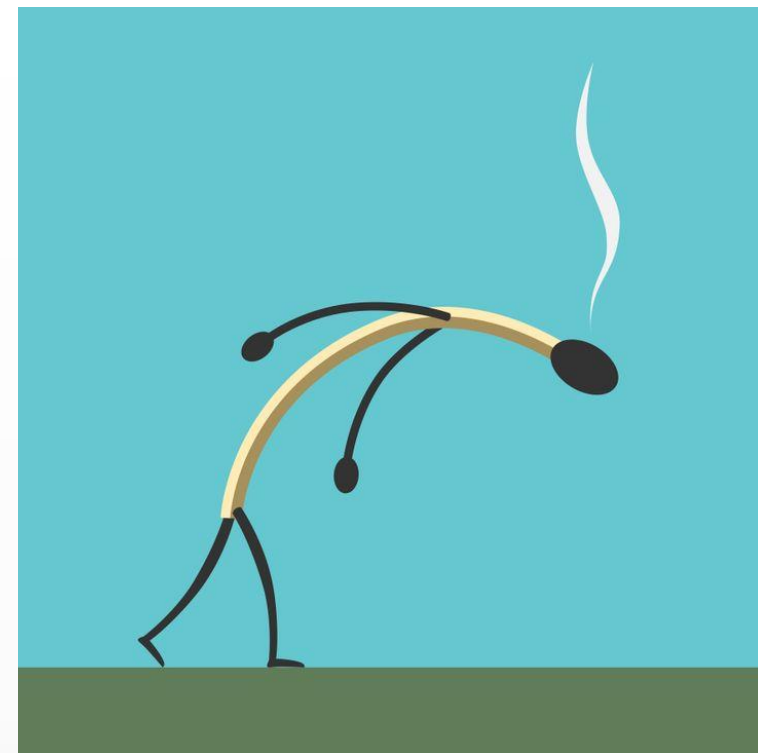
33-летняя Елена рассказывает для «Cosmopolitan Психология»:

«Родители в детстве всегда требовали от меня хороших оценок, и я их честно получала.»

*Потом я поступила в «правильный», на их взгляд, вуз, устроилась на работу в «правильную западную компанию», сделала карьеру, а к тридцати поняла, что **меня ничего не интересует** и что я совсем не получаю удовольствия – ни от своей работы, ни от зарплаты, ни от жизни вообще».*

Ленины родители научили дочку достигать, но забыли научить наслаждаться как рабочим процессом, так и достижением цели.

Эта модель поведения рано или поздно **приводит к выгоранию.**



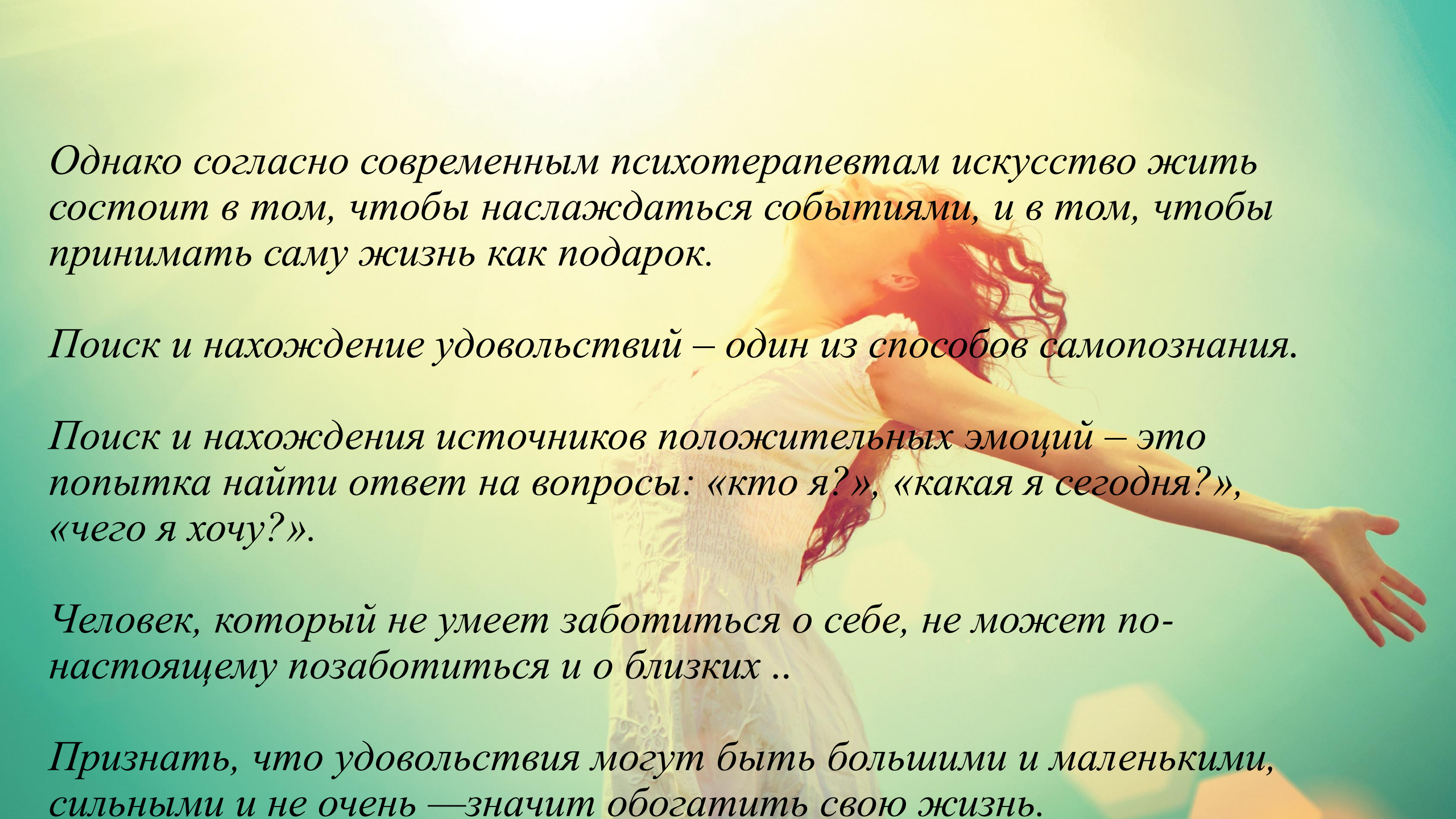
Журнал «Cosmopolitan Психология»:

Неосознанный запрет на получение удовольствий дают те родители, которые учат своих детей всегда и во всем уступать другим, думать в первую очередь об окружающих, а только потом о себе, быть «хорошей скромной девочкой» и «правильным воспитанным мальчиком».

Это приводит к тому, что, повзрослев, человек оказывается не способен думать о себе, отстаивать границы и реализовывать свои желания.

В итоге снова возникают усталость и раздражение ...



A woman with long, dark, curly hair is shown from the waist up, wearing a white lace dress. Her arms are outstretched to the sides, and her head is tilted back, looking towards the sky. The background is a bright, hazy sky with soft, glowing light, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is peaceful and uplifting.

Однако согласно современным психотерапевтам искусство жить состоит в том, чтобы наслаждаться событиями, и в том, чтобы принимать саму жизнь как подарок.

Поиск и нахождение удовольствий – один из способов самопознания.

Поиск и нахождения источников положительных эмоций – это попытка найти ответ на вопросы: «кто я?», «какая я сегодня?», «чего я хочу?».

Человек, который не умеет заботиться о себе, не может по-настоящему позаботиться и о близких ..

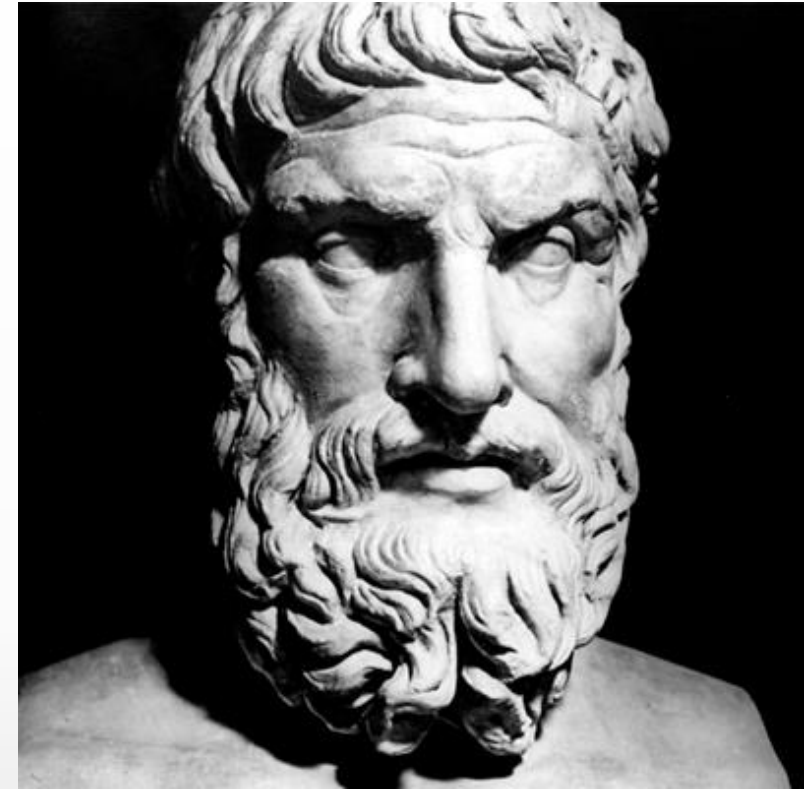
Признать, что удовольствия могут быть большими и маленькими, сильными и не очень — значит обогатить свою жизнь.

“Carpe diem” (Лови день!) – призыв древнегреческого философа Эпикура часто истолковывают как приглашение к разгулу и удовлетворению всех желаний.

На самом деле он и его ученики изучали счастье другим образом.

По его мнению, мы совершаем **3 ошибки**, которые отделяют нас от счастья:

- *Для счастья нужны сексуальные и романтические отношения*
- *Деньги*
- *Роскошь*



Во-первых, мы не нуждаемся в романтических отношениях, так как они омрачены ревностью, недопониманием, изменами и горечью.

Намного лучше **дружба**, она пробуждает лучшее в человеческой натуре.

“Из всего того, что мудрость доставляет себе для счастья всей жизни, самое важное есть обладание дружбой. Благородный человек всегда более занят мудростью и дружбой: одна из них есть благо смертное, другая — бессмертное”, — Эпикур.



No Love



Во-вторых, деньги не самое главное.
Мы идём на невероятные жертвы ради них: зависть, клевета, работа допоздна.

На самом деле удовольствие от работы помогает нам получить **не деньги,**

а возможность работать в группе и чувствовать свою **значимость,** **приносить пользу** другим, делая мир лучше.

“Иные всю жизнь готовят себе средства к жизни. Кому мало не достаточно, тому ничего не достаточно”, — Эпикур.





В-третьих, мы одержимы роскошью.

Но за любовью к роскоши кроется нечто совершенно иное: мы хотим ощутить покой.

Мы хотим, чтобы разум был чистым, свободным, где нет места скуке и хаосу.



Философия счастья Эпикура

Глубоко изучив счастье, Эпикур сделал революционное заявление, что для счастья нужны **3 вещи**:

1) Друзья, время от времени с ними встречаться, но важно делать это регулярно.

2) Найти себя и заниматься тем, чем хочешь, ради удовольствия, не ради денег.

3) Находить покой не в красоте, а в себе, в собственном разуме (размышлять, читать, медитировать)



Был проведен социологический опрос среди 69 студентов БГМУ 2 курса (15 мужского пола, 54 женского пола), из них 44 человека были наполовину согласны с идеями Эпикура (64%), 16 согласны полностью (23%) и 9 не разделяющих его мнения (13%).



23% - полностью за Эпикура

«Я согласна с заключениями Эпикура. Любовь всегда связана с какими-то страданиями(вспомните героинь романов русских классиков), а с друзьями как-то проще, друг всегда придет на помощь, с другом всегда можно посмеяться.

Мне лично проще заводить дружеские отношения, нежели романтические.

Насколько они нужны в жизни? В чем роль романтического партнера? Выполнять физиологическую потребность, а дальше будут функции, которые может выполнить друг. Недаром за бугром так популярны друзья с привилегиями. ...

Ставлю этой школе 10 оливок из 10».

«Мысли Эпикура о том, как достичь счастья показались мне довольно интересными. Раньше я не задумывалась о пути достижения счастья и, наверное, как все люди видела счастье в деньгах, достатке и второй половинке.

Я ошибалась? Скорее всего, да, ведь сколько у нас на слуху самоубийств знаменитых людей, которые были богатыми, жили в роскоши и у которых была семья?».



Из тех, кто был согласен наполовину, было выделено 2 категории:

- 19 студентов 2 курса (28%) были не согласны, что для достижения счастья не нужны любовные отношения..

“Не могу на все сто согласиться с тем, что любовные отношения не приносят счастья. Нахождение с любимым человеком, забота, прикосновения – все эти проявления любви порождают трепетное чувство, вызываемое ощущение счастья”.

“Как мне кажется, для счастья в равной степени необходимо наличие как дружеских, так и романтических отношений. Да, зачастую с друзьями у нас меньше разногласий, обид и недопонимания, но при этом они просто не в состоянии подарить нам те эмоции, что мы испытываем рядом с любимым человеком”.

“Насчет романтических отношений, здесь не совсем согласна, да, друзья — это хорошо, они играют одну из важных ролей в нашей жизни, но чувства — это тоже неотъемлемая часть нашей жизни, в основном, мы живём ими, и если они взаимны, то здесь нет чувству ревности, изменам. Взаимная любовь приносит людям счастье, если эта любовь действительно есть”.

- 25 студентов (36%) были против, что для счастья не нужны деньги.

“Не у всех людей есть возможность заниматься любимым делом и при этом обеспечивать себя в полной мере. Хоть эпикурейство и подразумевает отказ от роскоши, большого количество материальных благ, в современном мире без денег далеко не уедешь и порой для «работы мечты» нужен начальный капитал или какие-никакие связи.

В пример могу привести Кармен из сериала «Коварные горничные». Она пишет песни и хочет исполнять их перед публикой, но у нее нет никаких связей и денег, чтобы исполнить свою мечту, поэтому ей приходится работать горничной в доме богача, чтобы как-то выжить и, возможно, обрести связи для достижения цели”.

“С тем что нужно выбирать работу, которая приносит тебе удовольствие , я согласна. Но что для счастья не нужны деньги-нет. Например, если я счастлива, когда путешествую , и у меня нет денег, я не смогу путешествовать, т.е. я не буду счастлива”.

- 9 оставшихся (13%) считают, что у каждого «своё счастье», нет идеальных пунктов, которые подошли бы всем под описание счастья.

Аргументы студентов:

«В нашем мире, если хочешь жить комфортно, нужно много денег, а жить в комфорте – значит жить в роскоши. Поэтому, нужно и денег много иметь, и пользу окружающим приносить, и кайфовать от своей профессии».

«Нельзя сказать, что романтические отношения не приносят счастья людям, ведь если это взаимная симпатия и влюбленность, то это и есть счастье. Без денег тоже нельзя ощущать полноценное счастье, для реализации своих потребностей нам нужны деньги, зачастую какой-то маленький подарок самому себе может сделать нас счастливыми».

«В общем и целом учение Эпикура направлено на подлинное счастье. Но с моей точки зрения оно имеет минусы. Медитирование, чтение книг, размышления действительности делают нас ближе всего к внутреннему умиротворению, но как любитель прекрасного, я не представляю свою жизнь в сером мире».



Результаты и их обсуждение:

Стоит отметить, что современная гуманитарная наука всецело поддерживает мнение студентов БГМУ о значении любви:

«Человеку просто необходима любовь к другому человеку и создание семьи, ведь многим вместе, наоборот, живётся очень хорошо (у меня такое ощущение, что Эпикура бросила любимая девушка, он разочаровался и сказал: «всё, хватит с меня, пойду дружить с друзьями»)».

Социолог **Ева Иллуз** отмечает, что **любовь — это прекрасное чувство**, благодаря которому мы обретаем осознание собственной ценности и уникальности, что генерирует в нас мощные энергии и силы.

«Я любим, значит, я существую».

Прочитируем Гете в связи с этим. Вертер, его персонаж, говорит: *«Она любит меня! Каким бесценным показался я сам себе! Как я... тебе я могу в этом признаться, ведь ты понимаешь, о чем я... как я благоговею перед собой с тех пор, как узнал, что она любит меня!»*



Выводы: Идея разумного гедонизма о том, что счастье находится в таких простых вещах, достаточно правдоподобна.

Действительно, находясь в компании друзей, делая любимую работу и совершенствуясь, чувствуешь себя счастливым.

Однако согласно опросу нельзя утверждать, что счастье напрочь отсутствует в любовных и сексуальных отношениях, деньгах и роскоши.

Так как это всё тоже составляющие нашего счастья.

Поэтому каждому человеку следует найти подходящие для себя методы обретения счастья и из различных учений, а не только одного.





Спасибо за внимание!!!