

**Urszula Wolska**

**Terapeutyczne aspekty filozofii  
Sokratesa i Epikura**

**WYDAWNICTWO *von borowski***  
**Radzymin 2017**

© Copyright by Urszula Wolska

© Copyright for this edition by Wydawnictwo von borowiecky,  
Radzymin 2016

Żadna część tej książki nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych — bez pisemnej zgody autorów i wydawcy.

Projekt okładki: Mieczysław Knut

Redakcja: zespół Wydawnictwa von borowiecky

Korekta: Marta Sieciechowicz

WYDAWNICTWO von borowiecky  
05-250 Radzymin, ul. Korczaka 9E  
tel./fax (0 22) 631 43 93, tel. 0 501 102 977  
[www.vb.com.pl](http://www.vb.com.pl)  
e-mail: [ksiegarnia@vb.com.pl](mailto:ksiegarnia@vb.com.pl)

**ISBN 978-83-65806-11-6**

Skład i łamanie: Wydawnictwo von borowiecky

Druk i oprawa: Mazowieckie Centrum Poligrafii, Lisi Jar 29, Marki

***Jeśli ogólne zasady filozofii wywierają tak wielki urok  
na twoją duszę, to usiądź i zagłębiaj się nad nimi<sup>1</sup>.***

---

<sup>1</sup> Epiktet, *Diatryby*, III, 21, tłum. L. Jachimowicz, Warszawa 1961, s. 273.



## Wprowadzenie

Biorąc pod uwagę, że nie znaleziono bogatej literatury bezpośrednio traktującej o terapii filozoficznej, praca niniejsza wymaga szerszego wprowadzenia w tę tematykę.

Zastanawiając się nad człowiekiem zagubionym we współczesnym, konsumpcyjnym świecie, odruchowo stawiamy sobie pytanie, co możemy mu zaproponować, by stan ten zmienić. Mimo, że w ostatnich latach dużo mówi się o śmierci filozofii<sup>1</sup>, to powrót do filozofii, a zwłaszcza filozofii praktycznej, wydaje się być lekarstwem na zło nękające współczesnego człowieka. Chcemy pokazać, że filozofia może być terapią, a skutkiem takiej terapii filozoficznej może być odzyskanie przez człowieka harmonii duchowej i uczucie szczęścia.

Na początku zajmiemy się wyjaśnieniem, jak będziemy rozumieli terapię filozoficzną w tej pracy. Samo słowo terapia pochodzi z języka greckiego *therapeuein* i znaczy tyle, co *leczyć*<sup>2</sup>. Słowo *filozofia* pochodzi od greckiego słowa *philosophía*, gdzie *philía* znaczy miłość, a *sophía* znaczy mądrość, czyli *philosophía* to „mi-

---

<sup>1</sup> Pisze też o tym G. Reale, *Mądrość antyczna lekarstwem na zło nękające współczesnego człowieka*, „Ethos” 4 (56) 2001, Lublin 2001, s. 15nn.

<sup>2</sup> Zob.: hasło *leczenie* w: *Wielka Powszechna Encyklopedia PWN*, t. 6, Warszawa 1965, s. 416.

łość mądrości”, to umiłowanie mądrości. Około VI/V wieku przed Chrystusem pojawiło się w Grecji oprócz słowa *philosophía* też słowo *philósophos*, które jest połączeniem słów *philos*, które oznacza *przyjaciela* i słowa *sophós*, które znaczy *mędrzec*, czyli mamy tu miłośnika i przyjaciela mądrości<sup>3</sup>.

Takimi miłośnikami i przyjaciółmi mądrości byli bez wątpienia zarówno Sokrates, jak i Epikur. Pojęcia „filozofi” pierwszy raz użył Pitagoras, który siebie określił tym mianem:

Sosikrates zaś w *Sukcesjach filozofów* mówi, że Pitagoras, gdy zapytał go Leon, tyran Flintu, kim jest, rzekł w odpowiedzi, że jest filozofem<sup>4</sup>.

Terapia jest więc leczeniem, a filozofia jest umiłowaniem mądrości. Przez wyrażenie „terapia filozoficzna” będziemy rozumieli leczenie poprzez umiłowanie mądrości. Współczesny człowiek, znajdując się w stanie pomieszania i dezorientacji, zagubił mądrość i potrzebna mu jest terapia, by nauczył się poszukiwać mądrości i na nowo określił swoją tożsamość. W odróżnieniu do innych form leczenia, terapia filozoficzna jest mocno indywidualistyczna. Nie ma tu lekarza i pacjenta. Nie ma też jednej, wspólnej dla wszystkich metody. Każdy, kto podda się terapii filozoficznej, musi wypracować metodę dla siebie. Literatura filozoficzna, filozof nauczyciel, czy po prostu drugi człowiek zaznajomiony z filozofią może nam jedynie wskazać drogę do takiego ćwiczenia filozoficznego, ćwiczenia duchowego, które będzie dla nas terapią filozoficzną prowadzącą

---

<sup>3</sup> Por.: *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, t. 3, hasło *filozofia*, opr.: A. Maryniarczyk, Lublin 2002, s. 453.

<sup>4</sup> D. Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, 8, Warszawa 2006.

do zmian w życiu, by poprawić jego jakość i poczuć się szczęśliwym. Całą pracę nad sobą musimy wykonać sami. To jest podstawowa i najważniejsza cecha terapii filozoficznej, bo tylko sam zainteresowany może należycie poznać siebie i być siebie świadomym.

Na drogę do uprawiania mądrości może wejść każdy, kto tylko poczuje, że stan duchowy, w którym się znajduje, już mu nie odpowiada. Wtedy człowiek zaczyna myśleć i szukać rozwiązania swojego problemu. To filozofia uczy nas, jak umiłować mądrość i wejść na drogę uprawiania ćwiczeń do niej prowadzących.

Filozofia to tylko ćwiczenie przygotowujące do mądrości<sup>5</sup>.

Filozofia porządkuje gmatwaninę otaczającego nas świata korzystając z podstawowej umiejętności, jaką wszyscy posiadamy, po prostu z myślenia. Filozofia więc to także sztuka myślenia o sobie samym, o tym, co się ze mną dzieje i co mnie otacza. Filozofia wydaje się rzeczą prostą — każdy myśli — ale nie jest rzeczą łatwą. Jak zatem przeprowadzić sokratejski „dialog duszy z samą sobą”?

Terapia filozoficzna to przyjemność mierzenia się z trudnościami. To trudna terapia, która pomoże nam wyjść z problemów życiowych, określić siebie i ustalić zadowalający sposób życia i bycia w tym świecie. Odnaleźć siebie i być sobą może być najtrudniejsze w tej terapii, ale bez tego człowiek nie znajdzie wewnętrznej harmonii myśli, serca i rozumu, i nie poczuje się szczęśliwy. W momencie, kiedy zaczniemy uprawiać filozoficzne ćwiczenia duchowe, mądrość filozoficzna stanie się dla nas użyteczna i korzystna.

---

<sup>5</sup> P. Hadot, *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. P. Domański, Warszawa 2000, s. 26 i s. 283.

Filozofia, umiłowanie mądrości, rodzi się ze spontanicznego kontaktu z realną rzeczywistością. Człowiek sam dla siebie też jest taką realną rzeczywistością. Gdy tylko zaczniemy myśleć i znajdziemy się na drodze do mądrości, odnajdziemy siebie i swój sposób życia, to może wtedy zaczniemy się dziwić, zachwycać, nurkować w coraz to piękniejszych umysłach filozofów i delektować się nimi. Prawdziwa filozofia rodzi się ze zdziwienia:

To stan bardzo znamieny dla filozofa: dziwić się. Nie ma innego początku filozofii, jak to właśnie <sup>6</sup>.

Celem terapii filozoficznej jest dogłębne zrozumienie samego siebie. Pozwala to jednostce czuć się dobrze samej ze sobą, a skutkiem powinno być odczucie szczęścia. Władysław Tatarkiewicz wyróżnia cztery diametralnie różne znaczenia szczęścia. Wynika z tego, że szczęścia nie da się określić jasno i wyraźnie. Sama idea szczęścia skazana jest na niejednoznaczność <sup>7</sup>. Niejednoznaczność i niejasność idei szczęścia nie wpływa na to, że człowiek nieszczęśliwy chce być szczęśliwy i szuka terapii, która pomoże mu wieść dobre, szczęśliwe życie, lepsze od tego, które właśnie przeżywa. Właściwy człowiekowi sposób bycia w świecie obejmuje ideę szczęścia.

Każdy człowiek wie, kiedy jest szczęśliwy i wie, kiedy jest nieszczęśliwy. Każdy człowiek chce być szczęśliwy, ma w sobie naturalną chęć do spełnienia tego, pierwotną dyspozycję do szczęścia. Potocznie pomyślność, przyjemność, zadowolenie, dobre życie, wewnętrzzną harmonię i spokój duszy, każdy bez problemu określi

---

<sup>6</sup> Platon, *Teajtet*, [w:] *Dialogi*, t. II, przeł. W. Witwicki, Kęty 1999.

<sup>7</sup> W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Warszawa 2005.



jako szczęście. Problem szczęścia obecny jest w całej filozofii greckiej. Eudajmonię (gr. *eudaimonia*), czyli prawdziwe, pełne szczęście, pomyślność, dobrobyt, zamożność, bogactwo, i teorię eudajmonii, czyli teorię szczęścia ujmuje i omawia stanowisko etyczne, według którego szczęście jest ostatecznym celem i najwyższym dobrem człowieka<sup>8</sup>.

Ze skoncentrowania się na egzystencji człowieka, z tego wybitnie egzystencjalnego charakteru filozofii greckiej wynika jej terapeutyczny charakter. Filozofia ta wpływa na egzystencję człowieka i kształtuje jego duchowość i formację moralną<sup>9</sup>. Filozofia może być terapią i spowodować gruntowną przemianę człowieka pod względem duchowym i moralnym. Spotkanie z filozofią i głęboka refleksja powodują często, że człowiek się zmienia, zmienia swoje nastawienie do życia, do innych i do samego siebie. Diogenes Laertios opisuje ciekawy przypadek Polemona Ateńczyka, który był rozpustnikiem i hulaką. Pewnego dnia przypadkowo, pijany z wieńcem na głowie wtargnął do szkoły Ksenokratesa (ucznia Platona), który całkiem spokojnie kontynuował swój wykład o umiarkowaniu. To spotkanie całkowicie zmieniło życie Polemona, wzmocnił swój charakter, zmienił postawę moralną i zachowanie, cechował go niewzruszony spokój. Polemon został filozofem i stanął na czele Akademii (316–312 a. Chr.). Bardzo mocno podkreślał praktyczny wymiar filozofii, bo nie można być podobnym

---

<sup>8</sup> Por.: hasło *eudajmonizm*, opr. J. Paszyński, w: *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, dz. cyt., t. 3, s. 303.

<sup>9</sup> O egzystencjalnym charakterze filozofii greckiej pisze K. Pawłowski w pracy *Misteria i Filozofia. Misteryjne Oblicze Filozofii Greckiej*, Lublin 2007, s. 9.

do człowieka, który się wyuczył z podręcznika zasad harmonii, ale nie umie grać, i potrafi tylko wysuwać godne podziwu problemy, sprzeczne z własną jego postawą moralną<sup>10</sup>.

Terapeutyczny charakter filozofii podkreślali Pierre Hadot<sup>11</sup> i André-Jean Voelke<sup>12</sup>. W przedmowie do wydania francuskiego *Metamorfozy pojęcia filozofii* Juliusza Domańskiego, Hadot pisze o sobie i Voelkem:

Począwszy bowiem od lat 1976–1977 publikowaliśmy niezależnie od siebie artykuły i książki, w których przedstawialiśmy obaj bliskie nam koncepcje filozofii starożytnej; podkreślaliśmy psychagogiczny i terapeutyczny charakter filozofii, co doprowadziło nas do pytania o sens, jaki dziś może mieć dla nas filozofia starożytna<sup>13</sup>.

Hadot przedstawił nam filozofię starożytną nacechowaną personalistycznie. Koncentruje się na osobowości filozofa, który nieustannie dąży do wiedzy, która pomaga mu mądrze i dobrze żyć, rozważając problemy etyczne z problemem szczęśliwości na czele. Od pierwszych prac wykazywał, że akt filozoficzny jest konwersją<sup>14</sup>. Filozoficzne ćwiczenia duchowe i związana z nimi konwersja, której podlega człowiek pod ich wpływem, to swego rodzaju terapia filozoficzna, której skutkiem jest harmonia wewnętrzna pełna wolności

---

<sup>10</sup> D. Laertios, *Żywoty i poglądy...*, dz. cyt., 16–20.

<sup>11</sup> P. Hadot, *Filozofia jako...*, dz. cyt.

<sup>12</sup> A.-J. Voelke, *La philosophie comme thérapie de l'âme*, Fribourg 1993.

<sup>13</sup> J. Domański, *Metamorfozy pojęcia filozofii*, VII, Warszawa 1996.

<sup>14</sup> Mówi on o tym w przedmowie swojej pracy: P. Hadot, *Filozofia jako...*, dz. cyt., *Przedmowa*.

i w końcu szczęście człowieka. Akt filozoficzny zmienia człowieka, czyni nas lepszymi, powoduje przewrót w życiu człowieka,

pozwole mu przejść ze stanu życia nieautentycznego, przyćmionego nieświadomością, nękanego troską do stanu życia autentycznego, w którym człowiek osiąga samoświadomość, precyzyjne widzenie świata, wewnętrzną pokój i wewnętrzną wolność<sup>15</sup>.

Hadot stoi na stanowisku, że filozoficzny dyskurs w starożytności zawsze powinien być interpretowany z punktu widzenia celowości praktycznej, i że w owym czasie filozofia była przede wszystkim sposobem życia.

W naszych analizach dotyczących terapii filozoficznej korzystając będziemy też z artykułu Giovanniego Reale *Mądrość antyczna lekarstwem na zło nękające współczesnego człowieka*<sup>16</sup>, oraz z literatury dotyczącej filozofii greckiej, szczególnie filozofii Sokratesa i Epikura.

Jeżeli chodzi o Sokratesa, to winni jesteśmy czytelnikowi przybliżenie tak zwanej kwestii sokratejskiej. Do dzisiaj wszyscy zainteresowani problemem zadają sobie pytanie, kim tak naprawdę był Sokrates. Nie sposób bowiem pisać o Sokratesie i nie wspomnieć o historycznym sporze o jego postać i poglądy<sup>17</sup>. Spór ten nie został rozstrzygnięty do dzisiaj, a w skrajnych przypadkach neguje się nawet samo istnienie Sokratesa. Ten spór ma swoją przyczynę w tym, że mamy duży problem związany ze źródłami, bowiem Sokrates nic nie napisał i nic źródłowego po sobie nie zostawił, oraz w tym,

<sup>15</sup> Por.: P. Hadot, *Filozofia jako...*, dz. cyt., s. 14.

<sup>16</sup> G. Reale, *Mądrość antyczna...*, dz. cyt., s. 15 nn.

<sup>17</sup> Por.: hasło *Sokrates*, opr. D. Dembińska-Siury w: *Powszechna Encyklopedia...*, dz. cyt., t.9, Lublin 2008, s. 89-90.

że bardzo wiele dzieł dotyczących Sokratesa, a powstałych w szkołach założonych przez jego uczniów po prostu się nie zachowało. Sokratesa znamy jedynie ze źródeł pośrednich, wśród których najważniejsze są przekazy Platona.

Poznajemy go również poprzez Arystofanesa, Ksenofonta i fragmenty pism tak zwanych sokratyków mniejszych: Antystenesa, Arystypa, Euklidesa z Megary i Fedona z Elidy. O Sokratesie pisał również Arystoteles. Główny problem kwestii sokratejskiej polega na tym, że obraz tej postaci, przedstawiony przez tak różnych filozofów, jest rozbieżny, świadectwa są ze sobą niezgodne, a w niektórych wypadkach radykalnie przeciwstawne i wzajemnie się wykluczają.

Próby uzgodnienia tych tak różnych stanowisk nikogo nie zadowolają, mimo tego, że wyjściem z tej sytuacji wydaje się przyjęcie dwóch różnych okresów w rozwoju jego filozofii — mniej znanego, wcześniejszego, i późniejszego, bardziej znanego w historii, czyli obrazu Sokratesa wyłaniającego się z dialogów Platona. Poza *Prawami* występuje on we wszystkich dialogach, a jest ich ponad trzydzieści.

Z przedstawianiem Sokratesa w dialogach Platona związane są dwa zasadnicze problemy<sup>18</sup>. Po pierwsze, Sokrates jest w nich wyidealizowany. Jest mistrzem, którego Platon gloryfikuje. To moralny heros, święty, mocny, opanowany, mądry, sprawiedliwy, zarazem najbardziej autentyczny wychowawca i jedyny prawdziwy polityk.

Drugi problem pojawia się, gdy chcemy oddzielić poglądy mistrza od poglądów ucznia. Pierre Hadot pisze m.in.:

pamiętajmy przynajmniej o tym, że jeden z podstawowych składników kompozycyjnych dialogów Platona — inscenizacja, w której

---

<sup>18</sup> Por.: G. Reale, *Historia Filozofii...*, dz. cyt., s. 306.

---

Sokrates prawie zawsze gra rolę pytającego — nie jest bynajmniej wynalazkiem Platona. Jego sławne dialogi należą do pewnego gatunku właśnie dialogu „sokratycznego”, bardzo modnego u uczniów Sokratesa<sup>19</sup>.

Nie ma kryterium, które pozwoliłoby nam jasno i wyraźnie oddzielić poglądy Platona i Sokratesa w *Dialogach*. To oddzielenie jest prawie niemożliwe. Doskonale rozumiemy ciągłe badanie prawdy o Sokratesie, ale trudno zrozumieć zaciekle spory i co za tym idzie skrajne stanowiska w „kwestii sokratejskiej”, do negowania jego istnienia włącznie.

To, że nie można bezspornie dowieść jego istnienia, nie znaczy, że on nie istniał. I dlatego wolno autorce tej pracy nie zgodzić się z tym, co napisała Janina Gajda-Krynicka:

Niemniej jednak dla historyka filozofii starożytnej w badaniach określonych problemów ważna jest prawda, którą określimy mianem historycznej. I dlatego właśnie, chyląc niejako czoło przed wielkością postaci Sokratesa platońskiego, zaprzeczyć musimy jego istnieniu historycznemu<sup>20</sup>.

Dla celów niniejszej pracy nie jest ważne, czy Sokrates naprawdę istniał. Chcemy przedstawić najważniejsze kwestie filozoficzne ze spuścizny Sokratesa, które wywarły, i wywierają w dalszym ciągu, duży wpływ na kulturę europejską i wskazać te aspekty jego filozo-

---

<sup>19</sup> P. Hadot, *Czym jest...*, dz. cyt., s. 50.

<sup>20</sup> J. Gajda-Krynicka, *Filozofia przedplatońska*, Warszawa 2007 s. 242.

fii, które mogą być dla nas terapią filozoficzną. Znaczenie filozofii Sokratesa nie ulega bowiem wątpliwości dla nikogo.

Jeżeli chodzi o dostępne źródła, z Epikurem jest trochę łatwiej, bo Epikur pisał i to pisał dużo (mówi się o trzystu zwojach pism, z których większość jednak zaginęła), nie dbając o formę zewnętrzną, tylko o jasność. Charakterystyczną cechą był całkowity brak cytatów z innych filozofów. Ocalały: *Myśli główne*, część wielkiego dzieła *O naturze*, *List o naturze do Herodota*, *O meteorach do Pytolkesa* i *O moralności do Menoikeusa*. W tej pracy w dużej mierze korzystać będziemy z *Myśli* oraz z listu *O moralności do Menoikeusa*.

Poprzez niektóre obszernie cytaty chcemy umożliwić czytelnikowi wejście w oryginalny tekst źródłowy i umożliwić bezpośrednie odczucie sposobu myślenia wybranych autorów, tym bardziej że dotyczy to często tekstów z ery przedchrystusowej. Żeby rozumieć filozofów antycznych, trzeba koniecznie wziąć pod uwagę warunki, w jakich ich utwory powstawały i wszystkie ciężące na nich ograniczenia. Filozofia antyczna jest przede wszystkim ustna. Prawdziwe kształcenie opierało się na przekazie ustnym umożliwiającym dialog, grę pytań i odpowiedzi, gdzie uczeń uzyskiwał szansę dojścia do prawdy. Tekst pisany miał charakter pomocniczy, był konспекtem, z założenia nie miał zastąpić słowa mówionego. Teksty te były też w dużej mierze przeznaczone dla określonych uczniów, a nie dla szerokiego audytorium. Wielu filozofów nie chciało pisać i za Platonem uważali, że słowo mówione w duszach prawdziwsze jest i trwalsze niż słowo pisane. Sokrates nie napisał nic. Dlatego tak trudno jest czytać i interpretować tych filozofów. W tekstach tych szuka się sensów, problemów i sposobów ich rozwiązania<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Por.: P. Hadot, *Filozofia jako...*, dz. cyt., s. 210–215.

Pojąc utwór starożytny, to umieścić go wśród innych, z których wypływa, w jego tradycji dogmatycznej, rodzaju literackim oraz na tle celów, do jakich zmierza. Trzeba próbować rozróżnić to, co autor zmuszony był powiedzieć, od tego, co powiedzieć mógł, a zwłaszcza od tego, co powiedzieć chciał. Bo kunszt autora antycznego polega na zręcznym stosowaniu do własnych celów wszystkich ciężących na nim ograniczeń i przekazanych przez tradycję wzorców. Najczęściej zresztą posługiwać się on będzie w ten sposób nie tylko ideami, obrazami czy schematami argumentacji, lecz i tekstami czy formułami istniejącymi. Zjawisko przebiega od czystego, zwykłego plagiatu do cytowania czy mimowolnego parafrazowania — to rys najbardziej charakterystyczny — skutek dosłownego przytaczania formuł czy słów używanych w dawniejszej tradycji, którym autor nadaje nowy, dostosowany do swych intencji sens<sup>22</sup>.

Aby przedstawić uwikłania współczesnego człowieka w świat konsumpcji, posłużymy się wybranymi pracami autorów opisujących ten problem. W pracy niniejszej ograniczymy się do ukazania terapii filozoficznej prowadzącej do uzyskania wewnętrznej harmonii duchowej, która u Sokratesa polegała na ascezie, świadomym ograniczeniu i wyrzeczeniu się dóbr doczesnych, dążeniu do poznania samego siebie i pokazaniu, że najważniejszym zadaniem człowieka jest troska o swą duszę. Przyjrzymy się losom Sokratesa, by po sposobie życia i śmierci odczytać tę terapię, która uczyniła go człowiekiem szczęśliwym, mądrym i wolnym od lęku przed śmiercią, bowiem: „Bezmyślnym życiem żyć człowiekowi nie warto”<sup>23</sup>.

<sup>22</sup> Tamże, s. 214.

<sup>23</sup> Platon, *Obrona Sokratesa*, 38 ag, tłum. W. Witwicki, Warszawa 1984.

Śledząc zaś losy Epikura i analizując jego świadomość w chwili śmierci pokażemy skutek terapii filozoficznej polegającej, podobnie jak u Sokratesa, na ascezie i wyrzeczeniu się dóbr doczesnych oraz na ćwiczeniach duchowych mających na celu ograniczenie pragnień do naturalnych i koniecznych, by uwolnić się od wszystkich lęków i dostąpić satysfakcji filozoficznej, to jest czystej przyjemności istnienia, warunkowanej życiem mądrym, uczciwym i sprawiedliwym<sup>24</sup>. Przedstawimy też stanowisko Sokratesa i Epikura dotyczące przyjaźni i roli, jaką odegrała w ich życiu.

Po krótkim opisie zagubienia człowieka współczesnego w otaczającym go świecie konsumpcyjnym i konsekwencji tego stanu dla jego życia pokażemy, że źródłem jego bolączek duchowych jest nihilizm. Wskażemy też te aspekty filozofii Sokratesa i Epikura, które mogą być terapią filozoficzną dla tak uwikłanej jednostki. Innymi słowy, w pracy tej proponujemy prześledzić życie i terapeutyczne działanie wybranych aspektów filozofii Sokratesa i Epikura. Filozofowie ci zostali wybrani ze względu na godną naśladowania nierozzerwalność tego, co głosili, z tym, jak żyli. Było to zresztą podstawową cechą pierwszych filozofów greckich.

Dzisiaj bardzo często podkreśla się zasługi i osiągnięcia ludzi, na przykład naukowe, w złym tonie zaś jest mówić o ich niemoralnym prowadzeniu się i krzywdach wyrządzonych własnej rodzinie czy innemu człowiekowi. Autorka niniejszej pracy nie zgadza się z tym i z tym większą przyjemnością przedstawi myśl i życie wybranych filozofów.

---

<sup>24</sup> Epikur, *Główne maksymy*, V, w: Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, Warszawa 2006, s. 652.



Współczesna filozofia wyrosła na podłożu antycznej kultury greckiej, ale daleko odeszła od greckiej filozofii praktycznej. Jest raczej historią filozofii lub uteoretyzowaną metafizyką. Tymczasem współczesny człowiek, tak jak onegdaj Sokrates i Epikur, potrzebuje i poszukuje praktycznej mądrości życiowej i znajomości sztuki życia, by poczuć harmonię wewnętrzną i zaznać szczęścia.

Proponujemy, by spotkanie z wybranymi przez autorkę filozofami stało się początkiem terapii filozoficznej, by zainicjowało kontemplację i ćwiczenia filozoficzne. By zwrócić uwagę czytelnika na terapeutyczne aspekty filozofii Sokratesa i Epikura, bardziej będzie nas interesowało życie i postawy filozoficzne, które mogą być dla nas podstawą refleksji nad naszym własnym życiem, drogą do uzyskania harmonii duchowej ze sobą i z otaczającym nas światem.

Uświadomienie sobie siebie samego to swoista autoterapia, to uświadomienie sobie stanu moralnego, w którym się aktualnie znajdujemy. To akt etyczny, który prowadzi do przekształcenia naszego sposobu bycia, życia i widzenia rzeczy. Początkiem terapii filozoficznej jest zawsze uświadomienie sobie stanu wyobcowania, rozproszenia, nieszczęścia, w jakim znajduje się człowiek, warunkiem rozpoczęcia takiej terapii zawsze jest uświadomienie sobie siebie samego.

W pracy zastosowano metodę analityczno-syntetyczną z wykorzystaniem literatury w języku polskim i wybranych pozycji zagranicznych. Nie znaleziono w języku polskim bogatej literatury opisującej bezpośrednio badany problem terapeutycznego charakteru wybranych aspektów filozofii Sokratesa i Epikura, ale słowa terapia, konwersja, zmiana, leczenie, lekarstwo, uzdrowienie i oczyszczenie duszy pojawiają się w literaturze filozoficznej. Wyrażenie „terapia

filozoficzna” występuje co najmniej dwa razy w pracy Andre-Jeana Voelkego<sup>25</sup>, jako leczenie, oczyszczenie duchowe.

Celem niniejszej pracy jest wskazanie terapeutycznych aspektów filozofii Sokratesa i Epikura, i szukanie odpowiedzi na pytanie, czy filozofia Sokratesa i Epikura może być terapią dla współczesnego człowieka? Poszukiwanie odpowiedzi na to pytanie ma zachęcić czytelnika do filozofowania, do kontemplacji i umiłowania mądrości tak, by przezwyciężywszy zagubienie w dzisiejszym, konsumpcyjnym świecie mógł wrócić do siebie, odbudować relacje z rodziną i przyjaciółmi, znaleźć własną drogę, własną terapię poprzez ćwiczenie się w mądrości i zmienić swój sposób bycia i życia tak, by doznać prawdziwej, trwającej dłużej niż chwila, miłości i prawdziwego szczęścia.

Praca została poprzedzona wprowadzeniem, dzieli się na trzy rozdziały, po czym mamy zakończenie i bibliografię oraz skorowidz. W pierwszym rozdziale zajmujemy się terapeutycznymi funkcjami filozofii Sokratesa. Na początku pokazujemy jego życie w świetle terapeutycznej filozofii, by potem pokazać tę filozofię jako terapię dla duszy. Drugi rozdział obejmuje terapeutyczne funkcje filozofii Epikura i tu również pokazujemy jego życie w świetle filozofii terapeutycznej, i ją samą jako terapię lęków i zniewalających człowieka pragnień. Cały trzeci rozdział dotyczy aktualności terapeutycznych wskazań Sokratesa i Epikura. Zajmujemy się tu problemem utraty przez człowieka uwikłanego we współczesnym świecie mądrości. Wskazujemy też źródła jego duchowych bolączek, następnie proponujemy filozofię Sokratesa i Epikura jako terapią filozoficzną.

---

<sup>25</sup> »la thérapie philosophique«, s. 7, i »la thérapeutique philosophique«, s. 68, A.-J. Voelke, *La philosophie...*, dz. cyt., tłum. własne.

## Rozdział I.

### Terapeutyczne funkcje filozofii Sokratesa

#### Życie Sokratesa w świetle jego filozofii terapeutycznej

Wiem jedno tylko: to, że nic nie wiem<sup>1</sup>  
zatroszcz się o samego siebie<sup>2</sup>  
a bezmyślnym życiem żyć człowiekowi nie warto<sup>3</sup>

Aby wskazać na terapeutyczne działanie filozofii Sokratesa, nierozzerwalnie związanej z jego życiem i sposobem bycia, przedstawimy najpierw obraz jego życia.

Sokrates urodził się i umarł w Atenach. Datą pewną jest jego śmierć w 399 roku przed Chrystusem, a to z powodu wyroku skazującego go na śmierć. Rok jego urodzin natomiast 470/469 przed Chrystusem wnioskujemy z tego, że Platon mówi, iż w momencie śmierci miał 70 lat. Ojcem Sokratesa był Sofronikos, prawdopo-

---

<sup>1</sup> Platon, *Obrona Sokratesa*, dz. cyt. 21 d 5.

<sup>2</sup> Tenże, *Alcybiades*, 120 d 4; *Obrona Sokratesa*, dz. cyt., 36 c.

<sup>3</sup> Tenże, *Obrona Sokratesa*, dz. cyt., 38.

dobnie kamieniarz lub rzeźbiarz, a matka Fainarete była położną. W chwili śmierci Sokrates miał dwóch synów w młodym jeszcze wieku i zupełnie małego synka:

Weszliśmy więc i zastali Sokratesa już bez kajdan, a Ksantypa, ty ją znasz, miała dziecko jego na ręku i siedziała przy nim<sup>4</sup>.

Z żoną Ksantypą, której imię do dzisiaj jest synonimem kobiety o bardzo trudnym, kłótliwym i nie do zniesienia charakterze, musiał zawrzeć małżeństwo w stosunkowo późnym wieku. Choć była trudną partnerką, Sokrates żył z nią zgodnie i szanował ją dzięki opanowaniu i spokojowi, który był wynikiem jego ćwiczeń filozoficznych. Mówi się o jeszcze jednej żonie, o imieniu Myrto, która musiała być prawdopodobnie pierwszą żoną, Ksantypa zaś drugą. Z wyjątkiem udziału w wyprawach wojennych pod Potideą, Amfipolis i Delion Sokrates nigdy nie opuszczał Aten. Świadomie nie chciał brać udziału w życiu politycznym, bowiem bardzo negatywnie oceniał metody zarządzania sprawami publicznymi.

Był mężczyzną mocnym, wytrzymałym, chodził boso, zimą i latem odziany w lekki, długi i wytarty płaszcz. Jego brzydota była wprost przysłowiowa, miał twarz sylena:

Otóż powiadam, że jest najpodobniejszy do tych sylenów siedzących w kapliczkach, których snycerze robią z pozytywką albo fletem w ręku; sylen się otwiera, a w środku posążki bogów. I powiadam,

---

<sup>4</sup> Tenże, *Fedon*, 60 a, tłum.: W. Witwicki, Warszawa 1984.

że podobny jest do satyra Marsjasza. Żeś do niego podobny, Sokratesie, o to się nawet ty sam sprzeczać nie będziesz<sup>5</sup>.

Postać niezgrabna, otyła, z wydatnym brzuchem, o wylupiastych oczach, szerokim nosie, grubych wargach. Obojętny wobec przyjemności, niewrażliwy na głód, warunki atmosferyczne i potrzeby cielesne. Był przy tym człowiekiem wyjątkowym, miał niesamowity urok i siłę przyciągania, wielka była moc oddziaływania jego słów, posiadał niespotykaną cechę absolutnego panowania nad sobą<sup>6</sup>. Laertios pisze, że Arystofanes charakteryzował Sokratesa tak:

O człowieku, ożywiony szlachetną żądzą zdobycia mądrości, jakże będziesz szczęśliwy u Ateńczyków i w Grecji; jako że masz dobrą pamięć, usposobienie myśliciela; jesteś wytrzymały na trudy, nie męczysz się ani stojąc, ani chodząc, dobrze znosisz zimno, nigdy ci niespieszno do śniadania, unikasz opilstwa, obżarstwa i wszelkich innych nieroztropności. Wyniośle kroczysz po ulicach, wodząc dookoła oczyma, nieobuty jesteś i wiele znosisz niedostatków, a patrzysz na nas z góry<sup>7</sup>.

Bez filozofowania jako sposobu życia takie panowanie nad sobą nie byłoby możliwe. Jego życie było terapią prowadzącą do tego stanu. Trzeba wyraźnie wyróżnić dwie jego fazy. W pierwszym okresie brał udział w życiu filozoficznym Aten tamtych czasów i zajmował się filozofią przyrody. Porzucił ją jednak, bo prowadziła donikąd,

---

<sup>5</sup> Tenże, *Uczta*, 215, b, tłum.: W. Witwicki, Warszawa, 184.

<sup>6</sup> Por.: hasło *Sokrates* w: *Powszechna Encyklopedia Filozofii*, dz. cyt., t. 9. s. 90.

<sup>7</sup> D. Laertios, *Żywoty i poglądy...*, dz. cyt., *Sokrates*, 27–29, za: Arystofanes, *Chmury*, ww. 411–416 i 361–362.

wprowadzała zamieszanie i rodziła przeciwstawne opinie. Później, w podeszłym już wieku, poznajemy go głównie z relacji Platona i Ksenofonta. Oni też przekazują nam dojrzały już kształt jego myśli.

To są dwa różne okresy w życiu Sokratesa. Wynikają stąd kontrowersje dotyczące tego, kim był Sokrates. Był zaś przede wszystkim filozofem i nauczycielem<sup>8</sup>, jak na tamte czasy wyjątkowym. Podczas gdy sofisci nauczali za sowitą nieraz opłatą, uczyli głównie retoryki, Sokrates nauczał za darmo.

Szczyił się skromnością swojego trybu życia i nie przyjmował od nikogo zapłaty<sup>9</sup>.

Nauczał też inaczej i czegoś innego niż sofisci. Uczył głównie młodych ludzi, wszędzie tam, gdzie ich spotykał: na rynku, w palestrze i na biesiadach. Zatrzymywał się i rozmawiał o zwykłych ludzkich sprawach zmuszając rozmówców do myślenia, do wydobycia prawdy i pozbywania się fałszu, co miało ich doprowadzić do cnoty. To uczynił sensem swojego życia. Nie dbał o własne sprawy i dlatego z rodziną żył w niedostatku.

Był człowiekiem niezależnym i dumnym. Pamfila opowiada w siódmej księdze *Wspomnień*, że kiedy Alkibiades chciał mu ofiarować duży kawał ziemi, żeby sobie wybudował dom, nie przyjął tego daru mówiąc: „Gdybym potrzebował butów, a ty dawałbyś mi cały błąk skóry, żebym sobie kazał zrobić buty, to czyżbym się nie ośmieszył, przyjmując?”. Przyglądając się mnogim towarom wystawionym

---

<sup>8</sup> Por.: W. Tatarkiewicz, *Historia Filozofii*, Warszawa 2004, s. 72–73.

<sup>9</sup> D. Laertios, *Żywoty i poglądy...*, dz. cyt., Sokrates, 27.

na sprzedaż mawiał często sam do siebie: „Jak wiele jest rzeczy, których potrzeby nie odczuwam”<sup>10</sup>. (...) Kiedy Charmides chciał mu ofiarować niewolników, z których mógłby mieć dochód, nie przyjął<sup>11</sup>.

Rezygnacja z opłat za nauczanie, nieprzyjmowanie darów, nieschlebianie władcom i bogaczom, i w końcu skromne życie, to były jego świadome wybory nierozzerwalnie związane z jego filozofią, to była terapia, dzięki której mógł być wolny, szczęśliwy i całkowicie panować nad sobą.

Sokrates był uwielbiany przez najwykwintniejszą młodzież ateńską, na czele z Alcybiadesem, Krycjaszem i Platonem. Natomiast zamożni ateńczycy nie traktowali go poważnie, uważając za dziwaka, wręcz gardzili nim z powodu lichego odzienia:

Dowiadujemy się też od Demetriosa z Bizancjum, że kiedy Sokrates z właściwą sobie pasją rozprawiał o filozofii, wywoływał nieraz wściekłość audytorium, rzucano się nań, bito go po twarzy, szarpano za włosy. Najczęściej jednak był przedmiotem drwin i pogardy. Wszystko znosił cierpliwie. Nie zareagował nawet na kopniaka, którym go raz uruczono. A kiedy jeden ze świadków sceny zdziwił się jego spokojowi, miał odpowiedzieć: „A gdyby kopnął mnie osioł, czy pozwałbym go przed sąd?”<sup>12</sup>.

Miano mu też za złe odciąganie młodych od interesów rodzinnych. Przyczyniło się to do skazania go na śmierć za szkodliwą działalność, demoralizację młodzieży i bezbożność.

---

<sup>10</sup> Tamże, 24–25.

<sup>11</sup> Tamże, 31.

<sup>12</sup> Tamże, 21.

Mędrzec zachował się po wyroku jak na mędrca przystało. Nie zgodził się na ucieczkę, którą przygotowali mu przyjaciele, z godnością przyjął śmierć, wypijając cykutę, a ostatnie dni spędził na rozmowach z uczniami. Tuż przed wypiciem cykuty, Apollodor ofiarował mu piękny płaszcz, żeby go włożył przed śmiercią:

Jakże — powiedział Sokrates — to mój płaszcz był dosyć dobry, żeby w nim żyć, a nie jest wystarczająco dobry, żeby w nim umrzeć?<sup>13</sup>

Uważano go za człowieka zacnego i mądrego, znanego z pięknych wypowiedzi i pięknego postępowania. Potwierdza to sławna odpowiedź Pytii, udzielona Chajrefontowi:

Ze wszystkich ludzi Sokrates najmędrszy<sup>14</sup>.

Sokratesa można scharakteryzować jako zmysłową naturę, opanowaną przez silną duszę, chłodny umysł połączony z gorącym sercem. Był pogodnego, łagodnego usposobienia, miał specyficzne poczucie humoru, a wedle Ksenofonta był „wzorem najlepszego i najszczęśliwszego człowieka”<sup>15</sup>. Sokrates jest filozofem, o którym rozprawia się od 25 wieków, którego się komentuje, interpretuje i ciągle bada na nowo, a przede wszystkim cały czas ceni i podziwia. Filozofia sokratejska miała decydujące znaczenie dla rozwoju filozofii greckiej i myśli Zachodu. Imię Sokratesa kojarzy się nam automatycznie z mądrością:

---

<sup>13</sup> Tamże, 35–36.

<sup>14</sup> Tamże, 37.

<sup>15</sup> Ksenofont, *Wspomnienia o Sokratesie*, w: *Pisma Sokratyczne*, tłum. L. Jachimowicz, IV 9n, Warszawa 1967.



Bo ja, obywatele, przez nic innego, tylko przez pewnego rodzaju mądrość takie imię zyskałem. A cóż tam za mądrość taka? Taka może jest i cała ludzka mądrość! Doprawdy, że tą i ja, zdaje się, jestem mądry<sup>16</sup>.

W starożytności o tym, czy ktoś był filozofem, czy nie, decydował sposób, w jaki ów ktoś żył. Najważniejsze, by dzięki filozofowaniu żył lepiej. To, jak żył i to, czego nauczał, jest niewspółmierne, ale nierozdzielne. Istota życia filozoficznego, wybór takiego sposobu życia, doświadczanie stanów harmonii wewnętrznej ze sobą i z naturą należy do innego porządku, wymyka się teoretyzowaniu i opisowi, ale nie da się rozdzielić teorii i praktyki życia nacechowanego filozofią. To, czego nauczali filozofowie, musiało być zgodne z tym, jak żyli.

Sokrates był filozofem, żył jak filozof i jak filozof umarł. Całe jego życie było ćwiczeniem duchowym, swoistą terapią filozoficzną, której skutkiem dla niego samego było to, że poznał samego siebie, wiedział, kim jest i, jak nikt przed nim i po nim, wiedział, że nic nie wie. Wyzbył się wszystkich lęków, zbędnych potrzeb, odczuwał harmonię wewnętrzną i był najlepszym i najszcześliwszym z ludzi. Był mądry ludzką mądrością, której w dalszym ciągu pożądamy, i której szukamy.

---

<sup>16</sup> Platon, *Uczta*, dz. cyt. 20 e–d.

## Filozofia Sokratesa jako terapia duszy człowieka

Filozofia Sokratesa, jak prawie wszystkich filozofów greckich, powstała z umiłowania mądrości. O początkach filozofii czytamy w *Uczcie*:

Bo to tak jest: Z bogów żaden nie filozofuje ani nie pragnie mądrości — on ją ma; ani żadna inna istota mądra nie filozofuje. Głupi też nie filozofują i żaden z nich nie chce być mądry. Bo to właśnie całe nieszczęście w głupocie, że człowiek nie będąc ani pięknym i dobrym, ani mądrym przecie uważa, że to mu wystarczy. Bo jeśli człowiek uważa, że mu czegoś nie brak, czyż będzie pragnął tego, na czym mu, jego zdaniem, nie zbywa? Moja Diotymo — powiadam — a któż się w takim razie zajmuje filozofią, jeżeli mądry nie, a głupi także nie? To — powiada — nawet i dziecko zrozumie, że ci, którzy są czymś pośrednim pomiędzy jednymi i drugimi. Do tych i Eros należy. Bo mądrość to rzecz niezaprzeczalnie piękna, a Eros to miłość tego, co piękne; przeto musi Eros być miłośnikiem mądrości, filozofem, a filozofem będąc, pośrodku jest pomiędzy mądrością a głupotą<sup>17</sup>.

Zatem filozofia jest dla ludzi, którzy zdają sobie sprawę z tego, że nie są mądrzy, nie wiedzą wiele, ale bardzo chcą to zmienić. Jak to zmienić? Jaką zastosować terapię? Sokrates powiedziałby pewnie poszukiwać mądrości i umiłować ją. Filozofia jest dla tych, którzy szukają mądrości. Mądrości proponuje Sokrates szukać w dialogu; w dialogu z sobą i z innymi. Taki dialog jest medytacją, ćwiczeniem duchowym:

---

<sup>17</sup> Tamże, 203 e–204 c.

Dialog sokratyczny ukazuje się więc jako uprawiane wspólnie ćwiczenia duchowe zachęcające do wewnętrznego ćwiczenia duchowego, do baczenia na siebie<sup>18</sup>.

Jego filozofia jest ćwiczeniem duchowym, nowym sposobem życia, aktywną refleksją, żywą świadomością. Jest terapią prowadzącą do zmiany całego dotychczasowego życia.

Sokrates filozofował żyjąc i żył filozofując:

On filozofował żartując, kiedy popadło, pijąc, wojując, chodząc z niektórymi na rynek, a nawet wtedy, gdy wtrącony do więzienia pił truciznę. On pierwszy udowodnił, że życie w każdej chwili, części, uczuciu i działaniu, jednym słowem we wszystkim, może być wyrazem filozofii<sup>19</sup>.

Wszystkich namawiał do filozofowania, do rozmyślania nad swoim życiem.

Mówił, że drzewa niczego nie mogą nauczyć, uczą natomiast ludzie w mieście<sup>20</sup>.

Czym jest ta mądrość ludzka? Czym dokładnie zajmował się Sokrates? Jakie są te sprawy ludzkie, które rozważał? Ksenofont ujmuje to tak:

---

<sup>18</sup> P. Hadot, *Filozofia jako...*, dz. cyt., s. 29.

<sup>19</sup> Plutarch, *Czy w starszym wieku warto zajmować się polityką*, 26, 796 d tłum. A. Twardecki, [w:] Cyceron, Plutarch, *Pochwała starości*, Warszawa 1996.

<sup>20</sup> Por: W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii*, dz. cyt., t I, s. 73.

Sam natomiast zawsze, kiedy rozważał sprawy ludzkie, starał się zbadać, czym w swej istocie jest pobożność, a czym bezbożność, czym piękno, a czym brzydota, czym sprawiedliwość, a czym niesprawiedliwość, czym rozsądek, a czym szaleństwo, czym męstwo, a czym tchórzostwo, czym państwo, a czym mąż stanu, czym władza nad ludźmi, a czym władca; i podobnie rozprawił o istocie rzeczy. Ci, którzy zdobyli tego rodzaju wiedzę, w jego mniemaniu stawali się ludźmi moralnie doskonałymi, ci natomiast, którzy nie mieli o tym wyobrażenia, zasługiwali na miano dusz niewolniczych<sup>21</sup>.

Sokrates nie zajmował się szukaniem *areté* w przyrodzie, czym przede wszystkim zajmowali się jońscy filozofowie przyrody. Jego interesował człowiek i istota człowieka. Nie zajmował się też bogami. Zajmował się sprawami ludzkimi. Cyceron mówi, że jemu zawdzięczamy

ściągnięcie filozofii z nieba na ziemię i powierzenie jej spraw ludzkich [...] sprowadził filozofię z nieba na ziemię, do miast, a nawet do domów i kazał jej badać życie i obyczaje oraz to, co dobre, a co złe<sup>22</sup>.

I tym dokonał przełomu w greckich wyobrażeniach o człowieku i o wartościach. Dialogi platońskie pokazują nam Sokratesa jako człowieka, który pierwszy uczynił jedynym sędzią dobra i zła indywidualną samowiedzę człowieka. Tą samowiedzą jest dusza. Stworzył nową koncepcję duszy.

---

<sup>21</sup> Ksenofont, *Wspomnienia o Sokratesie*, dz. cyt., I, 1, 16.

<sup>22</sup> Ciceron, M.T., *Rozmowy tuskulańskie* V 4, 10, [w:] *Pisma filozoficzne*, t.3, tłum. W. Kornatowski, Warszawa 1962.