

**Autor:** Paweł Kołodziński

## SCENARIUSZ LEKCJI

**Temat:** Współczesna interpretacja „Czwórmianu leczniczego” Epikura.

**Adresat lekcji:** uczniowie szkoły ponadgimnazjalnej.

### Cele lekcji:

- zapoznanie się z poglądem Epikura na temat radzenia sobie z niektórymi błędami umysłu,
- twórcze wykorzystanie Epikurejskiej inspiracji,
- kształtowanie postawy rozumnego traktowania obaw prześladowających człowieka,
- poznanie wybranych sposobów radzenia sobie z błędnymi przekonaniem, które unieszczęśliwiają człowieka.

### Normy wymagań

Uczeń:

- przedstawia wybrane poglądy Epikura,
- artykułuje niektóre obawy dominujące współcześnie w myśleniu,
- analizuje krytycznie wybrane obawy ludzkie,
- wskazuje racjonalne sposoby radzenia sobie z wybranymi lękami,
- stosuje inspirację klasyczną myślą filozoficzną do rozwiązywania współczesnych problemów życiowych.

**Metody:** pogadanka, analiza przykładów.

**Kluczowe pojęcia:** racjonalne myślenie, błędne obawy, lęk a strach, lęk przed śmiercią, lęk przed bogami, lęk przed cierpieniem, czwórmian leczniczy, szczęście.

**Czas trwania:** 45 minut.

**Przedmiot:** język polski, godzina wychowawcza, filozofia, etyka.

### Przebieg lekcji:

#### **1. WPROWADZENIE: RACJONALIZM MYŚLENIA GRECKIEGO.**

Nauczyciel: Grecka starożytna myśl filozoficzna szukała ładu zarówno we wszechświecie (racjonalna metafizyka) jak i w opisie człowieka (konceptje istoty człowieka, poszukiwanie sposobu na życie szczęśliwi), dlatego istniały konceptje racjonalnego porządkowania przekonań i czynów tak, aby móc być szczęśliwym.

#### **2. PREZENTACJA POSTACI EPIKURA I JEGO POGLĄDU.**

- a. Unieszczęśliwiają człowieka nie tyle nieszczęścia, ile pewne nierozumne (niesłuszne) lęki prześladujące człowieka. Epikur dla przezwyciężenia tych lęków proponuje tzw. **czwórmian leczniczy**.
- b. Nauczyciel wskazuje współczesne rozróżnienie lęku i strachu (Epikur tej różnicy nie brał pod uwagę). **Lęk** to uczucie niejasnego, bezprzedmiotowego niepokoju, napięcia, zagrażającej katastrofy; występuje jako objaw w wielu chorobach psychicznych i somatycznych lub jako samodzielny zespół zaburzeń. **Strach** to elementarna, przykra emocja o charakterze wrodzonym, pojawiająca się w sytuacjach realnego, rozpoznawalnego zagrożenia; możliwość identyfikacji zagrażającego obiektu odróżnia strach od lęku. (Encyklopedia PWN)

### **3. ANALIZA BŁĘDNYCH LĘKOWYCH PRZEKONAŃ I ZALECEŃ EPIKURA ICH DOTYCZACYCH. [uczniowie korzystają z ZAŁĄCZNIKA 1].**

#### **3.1. Lęk przed bogami.**

- a. Wstępny komentarz nauczyciela na temat powszechnego w starożytności przekonania, że bogowie wtrącają się w życie śmiertelnych - stąd powszechna praktyka składania ofiar bogom. Zalecenie Epikura staje się zrozumiałe, gdy wskażemy na jego twierdzenie głoszące, że bogowie są poza obrębem świata materialnego i nie mają na niego wpływu.
- b. Ćwiczenie: ocena realności zagrożenia jako składnik krytycyzmu myślenia. Nauczyciel rozdaje bądź odczytuje ZAŁĄCZNIK 2. Nauczyciel pyta uczniów, które z tych strachów wydają się racjonalne, czyli uwzględniają realne zagrożenia (Odp. 2, 4 i 5. Dlaczego? Ponieważ obiekty strachu wymienione w pozostałych zdaniach uznajemy za nierealne). Nauczyciel wskazuje, że często ludzie mają skłonność do wyolbrzymiania zagrożeń. Dotyczy tego przysłowie: strach ma wielkie oczy. Uczniowie podają przykłady przekonań, które przeceniają jakieś zagrożenie. **Wniosek:** Rozsądna ocena realności zagrożeń jest ważnym składnikiem racjonalnego myślenia.

#### **3.2. Lęk przed śmiercią.**

- a. Nauczyciel przypomina, że według Epikura cielesność duszy uwalnia nas przed eschatologicznym lękiem o losy tejże po śmierci. [Eschatologia: część

doktryny religijnej, także teoria filozoficzna, traktująca o losach pośmiertnych człowieka, z: Słownik PWN]

- b. Nauczyciel pyta, dlaczego ludzie boją się śmierci. Uczniowie wyliczają różne powody, m. in. niepewność o losy duszy, cierpienia przedśmiertne, utratę możliwości życiowych, ból i trudności życiowe rodziny i przyjaciół. Nauczyciel: Jakie jest wasze zdanie - czy zalecenie Epikura jest słuszne? Uczniowie: (np.) Nie jest skuteczne; nie chroni przed wszystkimi negatywnymi aspektami śmierci. Nauczyciel: Trzeba zauważyć, że troska Epikura wskazana w omawianym lęku dotyczy tylko samego podmiotu, potencjalnie nieżyjącego człowieka. Można w przybliżeniu stwierdzić, że etyka Epikura jest egoistyczna (jak w znacznej większości cała etyka starożytna): „Najlepszymi obywatelami są rozumni egoiści” (cyt. z Epikura).

### **3.3. Lęk przed cierpieniem.**

- a. Nauczyciel podaje zalecenie Epikura dotyczące lęku przed cierpieniem. Czy to twierdzenie jest prawdziwe? Uczniowie: Nieprawda, bo np. chorobie nowotworowej towarzyszą często ogromne i długotrwałe cierpienia fizyczne i psychiczne, które narastają. Życie w depresji jest związane z długotrwałymi stanami przygnębienia.
- b. Nauczyciel: Widać z tych przykładów, że Epikur nie miał racji. Nasuwa się pokusa, żeby po prostu odrzucić jego zalecenia. Spróbujmy jednak nie spieszyć się z odrzuceniem. Wyobraźcie sobie wizytę u stomatologa. Część ludzi leczy się bez znieczulenia. Nauczyciel pyta, jaki jest sposób, żeby łatwiej znieść ból podczas zabiegu? Można na przykład liczyć po kolei. Uwaga, koncentracja na liczeniu, pomaga w znoszeniu bólu. Jest jeszcze jeden ważny element: licząc uwiadamy sobie, że kres naszego cierpienia nastąpi, że nie będzie ono nieskończone. Widzimy horyzont czasowy, zatem nadzieję na zakończenie obecnego nieznośnego stanu. Trzeba stwierdzić, że na człowieka w cierpieniu bardzo zły wpływ ma poczucie beznadziei. Dotyczy to zarówno bólu tzw. złamanego serca, jak i leżenia na oddziale oparzeniowym szpitala. Znamy liczne świadectwa osób, które nie mając nadziei, załamywały się w

trudnych sytuacjach. Nadzieja w wielu rodzajach ma ogromne znaczenie w życiu człowieka.

- c. Nauczyciel: Nasza interpretacja epikurejskiego zalecenia wskazuje na rolę czynnika czasowego w cierpieniu. Nie wiemy, czy Epikur także to miał na myśli, ale też nie jest to naszym zadaniem. Istotne jest to, że Epikur daje nam do myślenia.

### **3.4. Lęk przed niemożnością osiągnięcia szczęścia**

- a. Nauczyciel: Epikur twierdzi, że szczęście jest dostępne ludziom żyjącym rozumnie. Czy zgadzacie się z jego poglądem? Uczniowie mogą przytoczyć częsty pogląd, że „głupi jest szczęśliwy”, wskazują na zależność szczęścia od nieprzewidywalnych wydarzeń, przypominają, że pojęcie „szczęście” jest bardzo nieprecyzyjne.
- b. Nauczyciel: Nauka Epikura wskazuje nam dwie zasadnicze składniki dążenia do szczęścia. Pierwszy składnik to racjonalne odrzucenie lęków, które zatrują myślenie. Trzy z nich omówiliśmy uprzednio. Drugi składnik polega na umiejętnym doznawaniu przyjemności, co Epikur opisuje w swoim *Liście do Menoikeusa*. Uczniowie podają przykłady, kiedy szukanie przyjemności sprawia mniej lub bardziej poważne przykrości i kłopoty (Uczniowie: Obżarstwo powodujące dolegliwości, konsekwencje upijania się, zaniedbywanie obowiązków owocujące negatywnymi społecznymi konsekwencjami, wszelkie nieprzyjemne odczucia związane z poczuciem nienasycenia, z szukaniem ciągle nowych przyjemności). Nauczyciel: Żyjemy w czasach niespotykanej w dziejach łatwości dostępu do rzeczy i doznań. Mamy wiele sygnałów świadczących o tym, że korzystanie z tego dostępu nie gwarantuje szczęścia. Więcej: łatwo o dyskomfort czy wręcz o cierpienie. Jasno widać, że korzystanie z przyjemności wymaga rozumnej postawy, do czego zachęca nas Epikur.

## **4. PODSUMOWANIE**

- a. Nauczyciel: Interpretując nauczanie Epikura dotyczące szczęścia człowieka można wyróżnić dwie podstawowe jego części: jak nie być nieszczęśliwym oraz jak mądrze doznawać przyjemności. Taki podział wydaje się nader

aktualny oraz inspirujący dla naszej własnej refleksji. Dorobek filozofii klasycznej stanowi bogate źródło myślenia na temat szczęścia i dobra moralnego. Racjonalizm dominujący w klasycznym myśleniu sprzyja niepoddawaniu się tendencjom myślenia potocznego i żarłoczności kultury masowej. Mimo, że klasyczna myśl filozoficzna może wydawać się nieprzystawalna do współczesnego życia, warto czerpać z niej inspirację.

- b. Zadanie domowe. Podaj przykłady na potwierdzenie następującej tezy: Współcześnie wyznawane poglądy utrudniają uczynienie życia szczęśliwym.

ZAŁĄCZNIK 1: Cztery lęki według Epikura unieszczęśliwiający ludzi i jego czwórmian leczniczy (zestaw zaleceń dotyczących radzenia sobie z tymi lękami).

### **1. Lęk przed bogami.**

Epikur: Bogów nie ma co się lękać, bo nie mieszają się do życia ludzkiego (są poza obszarem świata materialnego, zatem nie mogą ingerować w nasze życie).

### **2. Lęk przed śmiercią.**

Epikur: Śmierci nie ma, bo „największe zło, śmierć, nie dotyka nas ani trochę, gdyż póki jesteśmy, nie ma śmierci, a odkąd jest śmierć, nie ma nas”.

### **3. Lęk przed cierpieniem.**

Epikur: Cierpienie, które jest jedynym złem, łatwe jest do zniesienia, bo gdy jest silne, to nie jest długotrwałe, a gdy jest długotrwałe, to nie silne.

### **4. Lęk przed niemożnością osiągnięcia szczęścia.**

Epikur: Radość, która jest jedynym dobrem, łatwa jest do zdobycia, jeśli tylko człowiek żyje rozumnie.

## ZAŁĄCZNIK 2

1. Strach przed duchami.
2. Strach przed napadem w ciemnej ulicy.
3. Strach przed światowym spiskiem nieznanymi siłami.
4. Strach przed utratą pracy.
5. Strach przed niewielkim pająkiem.

GENERATOR MYŚLI HUMANISTYCZNEJ