

**LIBRIS**

We know  
books

**JOHN SELLARS**

# **EPICUR ȘI ARTA FERICIRII**

**CE NE ÎNVAȚĂ FILOSOFI ANTICI  
DESPRE CUM SĂ TRĂIM**

Traducere din limba engleză  
CLAUDIA ROXANA OLTEANU

**LITERA**  
București

*The Fourfold Remedy**Epicurus and the Art of Happiness*

Copyright © John Sellars 2021

Ediție publicată pentru prima dată în 2021

de Allen Lane, un imprint al Penguin Press.

Penguin Press face parte din grupul de companii  
al Penguin Random House

Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: [contact@litera.ro](mailto:contact@litera.ro)[www.litera.ro](http://www.litera.ro)*Epicur și arta fericirii*

John Sellars

Copyright © 2022 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Teodora Nicolau, Sabrina Florescu

Redactor coordonator: Ilieș Câmpeanu

Corector: Oana Apostolescu

Copertă: Flori Zahiu-Popescu

Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SELLARS, JOHN

Epicur și arta fericirii: ce ne învață filosofii antici  
despre cum să trăim / John Sellars; trad. din lb. engleză  
de Claudia Roxana Olteanu. – București: Litera, 2022

ISBN 978-606-33-8899-6

I. Olteanu, Claudia Roxana (trad.)

## Cuprins

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Prolog .....                   | 7  |
| ■ Filosofia ca terapie .....   | 11 |
| ■ Calea spre liniște .....     | 23 |
| ■ De ce avem nevoie? .....     | 31 |
| ■ Plăcerile prieteniei .....   | 37 |
| ■ De ce studiem natura? .....  | 43 |
| ■ Nu te teme de moarte .....   | 53 |
| ■ Totul trebuie explicat ..... | 59 |
| Epilog .....                   | 67 |
| Bibliografie .....             | 71 |
| Note .....                     | 73 |
| Indice .....                   | 77 |
| Despre autor .....             | 80 |

## PROLOG

De ce avem cu adevărat nevoie ca să trăim o viață fericită? Mulți dintre noi petrec exagerat de mult timp și fac exagerat de multe eforturi pentru a obține lucrurile despre care *cred că au nevoie* pentru a trăi bine. Dar câți dintre noi s-au oprit să se gândească la ce *ne trebuie cu adevărat* pentru a fi mulțumiți? Cu mai bine de două mii de ani în urmă, filosoful grec Epicur a făcut exact acest lucru. A reflectat la ce ne dorim cu adevărat, la ce ne trebuie și la ce nu ne trebuie ca să ne împlinim dorința respectivă. Răspunsul lui a fost în aparență simplu: plăcere. Tot ce ne dorim cu adevărat este plăcerea. Astăzi avem tendința de a asocia termenul „epicureic” cu bucuria dată de un vin sau de o mâncare bună, cu satisfacerea lacomă a poftelor trupesti și cu excesele decadente. Dar aceste lucruri sunt complet diferite de viziunea pe care o aveau primii epicurei cu privire la o viață plăcută. Epicur era mai preocupat de plăcerile mentale decât de cele fizice și, în anumite privințe, mai preocupat de evitarea durerii decât de căutarea directă a plăcerii. Concepția sa privind viața ideală a omului nu se concentra pe satisfacerea poftelor trupesti, ci pe atingerea unei stări eliberate de toate suferințele mentale. Epicur numea această stare *ataraxia*, cuvânt care înseamnă „lipsă de tulburare”, dar care s-ar traduce mai bine prin „liniște”. Această stare o căutăm noi, de fapt, susținea el, și pretindea că știe cel mai bun mod de a o găsi.

Cum am putea să trecem peste suferința mentală ca să ajungem la această stare de liniște? Epicur considera că mai întâi trebuie să identificăm cauzele neliniștilor noastre și apoi avem nevoie de argumente care să ne arate că acele cauze sunt lipsite de temei. Nu avem motive întemeiate să ne îngrijorăm pentru ce facem. Epicur a identificat patru surse ale suferinței și a propus argumente menite să le contracareze. Acest lucru i-a făcut pe adepții de mai târziu să numească filosofia epicureică „remediul cvadruplu”.

De-a lungul secolelor, epicureismul nu a avut mereu același succes. A fost asociat cu ateism, cu imoralitate și cu lăcomie a simțurilor. În consecință, a fost demonizat multă vreme ca o învățătură periculoasă și coruptoare. Nimic nu putea fi mai departe de adevăr. Epicur susținea o viață modestă, bazată pe plăceri simple, toate având ca scop obținerea liniștii mentale în momentul prezent. Mesajul epicureic este că ai deja tot ce îți este de folos, trebuie numai să vezi asta. Odată ce ai înțeles acest lucru, toate neliniștile vor dispărea.

Cartea de față este, în funcție de felul în care o privești, fie un volum însoțitor, fie un concurent al lucrării mele *Lecții de stoicism*. Epicur a fost contemporan cu Zenon, fondatorul stoicismului, iar în Antichitate cele două școli erau adesea prezentate drept filosofii rivale. Într-adevăr, epicureii și stoicii se contraziceau de multe ori. Dacă stoicii susțineau cultivarea caracterului virtuos și considerau că Natura este ordonată rațional, epicureii susțineau plăcerea și erau de părere că lumea naturală era produsul întâmplător al haosului. Și totuși, au multe în comun. Ambele școli consideră că toate cunoștințele noastre sunt dobândite prin intermediul

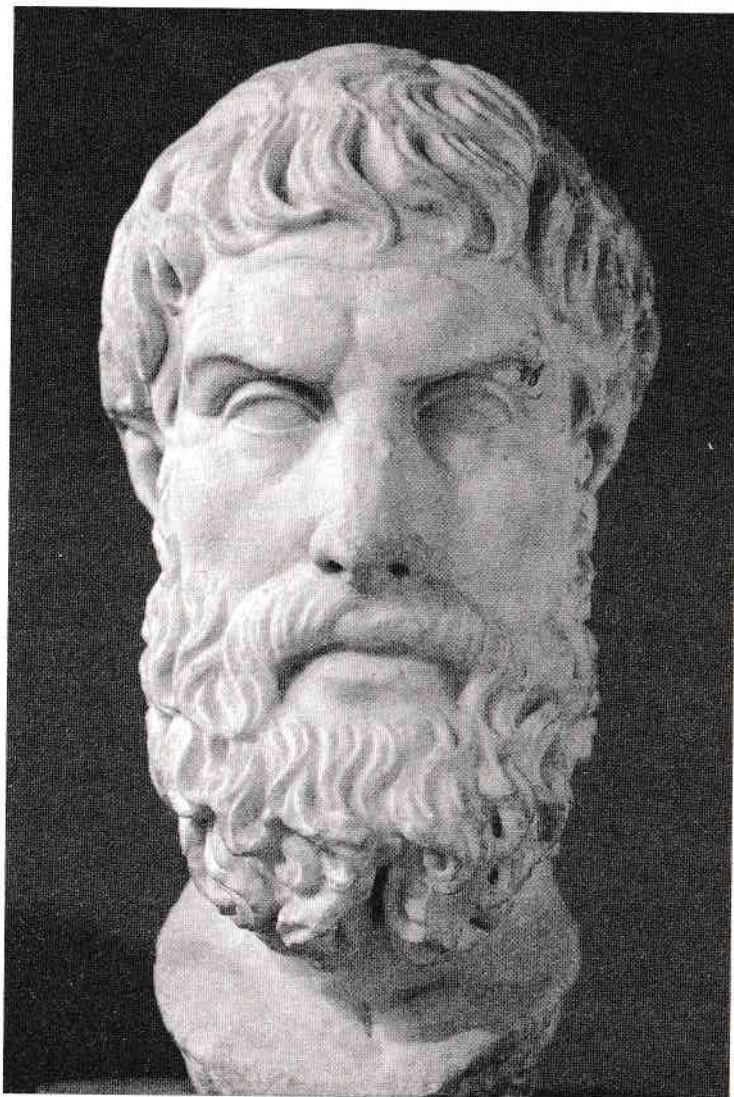
simțurilor, că tot ce există este material și că murim odată cu trupul. Ambele susțin că pentru o viață bună nu ai nevoie de posesiuni materiale și ambele afirmă că lucrul cel mai important este să atingi o stare mentală de liniște. În Antichitate, stoicul Seneca cita frecvent din Epicur și din poetul latin epicureic Lucrețiu când considera că aceștia spusese ceva cu valoare universală. La începutul secolului al XIX-lea, Johann Wolfgang von Goethe a spus că, din punct de vedere temperamental, unii oameni sunt jumătate epicureici, jumătate stoici, răsturnând viziunea tradițională conform căreia cele două școli sunt fundamental incompatibile. Mai recent, Albert Ellis – care a pus bazele teoriei rațional-emotive și comportamentale – l-a plasat pe Epicur lângă stoicii Epictet și Marcus Aurelius drept unul dintre precursorii antici ai psihoterapiei cognitive moderne.

Astăzi, epicureismul ne învață o mulțime de lucruri. Într-o epocă marcată de anxietate, el ne arată calea către pace mentală. Într-o cultură a consumului material excesiv, ne îndeamnă să ne gândim mai bine la ce ne trebuie cu adevărat pentru a trăi bine. Într-o epocă în care izolarea socială este tot mai pregnantă, ne amintește valoarea prieteniei. Și, poate cel mai important, atunci când suntem de multe ori înconjurați de dezinformări, insistă asupra valorii pe care o are adevărul gol-goluț.

## FILOSOFIA CA TERAPIE

„Goale sunt cuvintele filosofului care nu oferă nici un leac pentru suferința umană.“ Așa spunea filosoful Epicur, născut și crescut pe insula grecească Samos, pe la mijlocul secolului al IV-lea î.Hr. A devenit interesat de filosofie în adolescență, când, după cum se spune, a fost dezamăgit de neputința profesorului său de a explica temele centrale din poezia lui Hesiod.\* Părinții lui erau originari din Atena, așa că Epicur le-a moștenit cetățenia. Când a împlinit optsprezece ani, Epicur a călătorit spre orașul natal al familiei sale, poate pentru a efectua serviciul militar obligatoriu pentru atenieni. În preajma momentului în care trebuia să se întoarcă acasă, familia lui și alți locuitori ai Atenei au fost alungați din Samos, așa că Epicur a trebuit să răătăcească timp de câțiva ani dintr-un loc în altul. O vreme a locuit în Mytilene, pe insula Lesbos, unde a început să predea filosofie și unde l-a întâlnit pe Hermarchos, cel care avea să-i fie prieten pe viață. Localnicii nu au privit cu ochi buni metoda lui de filosofare publică, așa că Epicur, Hermarchos și probabil alții s-au mutat în Lampsacos, o localitate din zona continentală a Asiei Mici, în vecinătatea străvechii Troia. Acolo, în câțiva ani, Epicur și-a construit o școală cu discipoli

\* Hesiod (secolul al VIII-lea î.Hr.) a fost un poet epic grec, autor al poemului *Teogonia*, în care descrie genealogia zeilor. Este considerat unul dintre cei mai vechi poeți ai Greciei, alături de Homer. (n.red.)



*Bust roman din marmură al lui Epicur*

loiali, dar de data aceasta s-au purtat cu discreție, învățând din experiența de la Mytilene. În cele din urmă, această comunitate de spirite înrudite a decis să se mute la Atena, unde Epicur a cumpărat un lot de pământ chiar lângă zidurile orașului. Locul a ajuns să fie numit pur și simplu „Grădina“, și acolo Epicur, prietenii săi și noii admiratori trăiau împreună o viață simplă, independentă. Grădina a fost o comunitate filosofică înfloritoare mai bine de două sute de ani. S-a terminat, probabil, când a fost distrusă în timpul unui asediu prelungit, comandat de generalul roman Sulla, la începutul secolului I î.Hr., dar epicureii au continuat cu siguranță să trăiască în Atena după aceea.

Epicur s-a aflat în fruntea comunității lui de filosofi vreo patruzeci de ani. Cu toții trăiau o viață simplă, comunitară. Deși alți filosofi antici susținuseră că prietenii ar trebui să dețină o proprietate în comun, Grădina lui Epicur nu era comună, iar fiecare avea proprietatea sa. Așa cum vom vedea mai târziu, acest lucru era important pentru felul original în care Epicur vedea conceptul de prietenie. Când a murit, acesta i-a lăsat Grădina și biblioteca lui Hermarchos, cel mai vechi prieten al lui, care a preluat rolul de conducător al comunității. Ziua de naștere a lui Epicur a devenit sărbătoare regulată și în cinstea lui s-au ridicat statui. A fost înființat un cult al lui Epicur, așa cum s-a întâmplat cu Buddha în India. Pliniu cel Bătrân afirma că acest cult a continuat să se manifeste printre admiratorii romani ai lui Epicur, care de ziua lui aduceau ofrande și purtau asupra lor mici portrete ale filosofului. Acest fapt ne-ar putea face să credem că epicurismul seamănă mai mult cu o mișcare religioasă decât cu o filosofie care are la bază liniștea mentală. Totuși, în ambele cazuri,