



Czwórmian leczniczy Epikura

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Ilustracja interaktywna](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Dla nauczyciela](#)



Czwórmian leczniczy Epikura

Źródło: domena publiczna.

Czy można być dobrym, cnotliwym człowiekiem, jeśli za zasadę życia przyjmuje się doznawanie radości i unikanie cierpień? Czy skupianie się na przyjemnościach może być pozytywnie ocenione? Czy przyjemności jednak nie są sobie równe i wystarczy wybierać te bardziej wartościowe? Według jakiego kryterium należy je zatem dobrać, aby być szczęśliwym człowiekiem, ale też postępującym etycznie? Te pytania towarzyszą filozofii od samego początku. Starał się na nie odpowiedzieć Epikur z Samos, tworząc koncepcję do dziś stanowiącą wzór postępowania dla wielu ludzi. Najważniejszym elementem epikureizmu jest oczywiście etyka, zaś jej ukoronowaniem i podsumowaniem – czwórmian leczniczy.

Twoje cele

- Poznasz podstawowe pojęcia z zakresu epikureizmu.
- Zdefiniujesz, na czym polega epikureizm, jedna z najważniejszych odmian hedonizmu, popularna i dziś.
- Przeanalizujesz czwórmian leczniczy, który zdaniem Epikura miał zapewnić człowiekowi szczęście i intelektualny spokój.
- Porównasz hedonizm epikurejski z perfekcjonizmem stoickim.

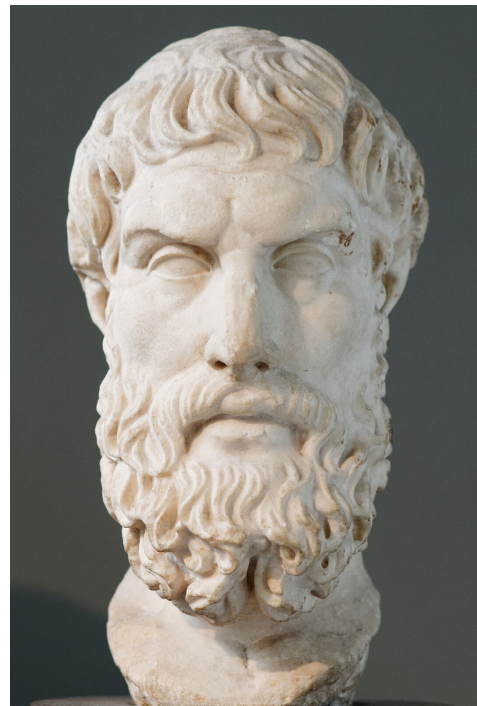
Przeczytaj

Greckie polis przegrały bitwę pod Cheroneą (338 r. p.n.e.), stając się częścią macedońskiego imperium, a homogeniczny światopogląd grecki otworzył się na wpływy myśli wschodniej – kultura helleńska zmieniła się w hellenistyczną. Filozofia ograniczała się dotąd do konkretnego państwa-miasta, kryteria moralne jednostki były ściśle związane z dobrobytem jej polis, a szczęście obywatela – ze szczęściem ojczyzny. Przeciętny Grek poczuł się zagubiony w nowej sytuacji polityczno-społecznej, dlatego bardzo szybko na popularności zyskiwały nowe ruchy intelektualne: [stoicyzm](#), [sceptycyzm](#) i epikureizm, lepiej dostosowane do nowych czasów.

Podział filozofii i dominująca rola etyki

Epikur zgadzał się z dwoma przekonaniem epoki hellenistycznej: że filozofię podzielić należy na fizykę, kanonikę (logikę) i etykę oraz że ta ostatnia jest dominującą i najważniejszą dziedziną filozoficzną. Człowiek, aby czynić dobro i być istotą moralną, musi z jednej strony rozumieć otaczającą go rzeczywistość, a z drugiej – potrafić poprawnie myśleć i argumentować swoje poglądy. Dlatego też kilka elementów fizyki i kanoniki Epikura jest niezbędne, aby zrozumieć jego etykę, a zwłaszcza czwórmian leczniczy.

Fizyka Epikura była materialistyczna. Cała, nieskończona rzeczywistość, zbudowana jest z atomów. Atom jest ze swej natury niepodzielny i stanowi podstawowy budulec każdego istniejącego przedmiotu. Wszelkie zmiany zachodzące w rzeczywistości są niczym innym, jak zmianą struktury materii. Materia ulega zmianie, gdyż zmienność układu atomów jest zjawiskiem stałym i odwiecznym. Wszechświat jest zatem nieskończony przestrzennie i czasowo: nie ma granic, nie miał swojego początku i nigdy nie nastąpi jego koniec. Musi więc w nim istnieć nieskończenie wiele światów, podobnych i niepodobnych do naszego.



Epikur z Samos (341–270 r. p.n.e.) jako osiemnastolatek przeprowadził się do Aten i wstąpił do Akademii, szybko jednak zapragnął stworzyć własny ruch filozoficzny. W 306 r. p.n.e. założył szkołę w prywatnym ogrodzie. Tam, aż po kres swych dni, wykładał koncepcję filozoficzną, która była skrajnie materialistyczna, a za fundament szczęścia uznawała spokojne życie oparte na doświadczaniu przyjemności i unikaniu cierpienia.
Źródło: domena publiczna.

Atom jest jedynym budulcem kosmosu, więc także duszy ludzkiej i bogów. Ta pierwsza jest śmiertelna i zniszczalna. Składa się z atomów delikatnych i ruchliwych, wypełniających nasze ciało, które rozpadają się zaraz po śmierci. Ci drudzy zaś, będąc istotami wiecznymi, składać się muszą z nieznanego nam rodzaju atomów doskonalszych, których układ nie podlega zmianie.

Wymienione wyżej założenia ontologiczne rzutowały na logikę Epikura. Jeśli w świecie nie istnieje nic poza materią, to źródłem poznania są tylko nasze zmysły. Z nich wyprowadzamy podstawowe pojęcia i logiczne związki między nimi. Kryterium prawdy jest tożsamość naszych pojęć i poglądów ze światem zewnętrznym. Z naszego doświadczenia wynikają pewne odczucia i uczucia. Są nimi albo ból i przykrość, albo przyjemność i spokój. Nie ma nic nienaturalnego i złego w tym, że ze swej natury wybieramy te drugie, a unikamy tych pierwszych.

Główne zasady etyki Epikura

Człowiek ze swej natury chce doznawać przyjemności i żyć szczęśliwie. Wbrew pierwszym **hedonistom** – cyrenaikom, Epikur wprowadza zasadniczy podział przyjemności. Jest dla niego jasne, że jeśli mamy być istotami doskonałymi, nie możemy dążyć do każdej przyjemności. Zresztą ich nadużywanie czy złe dobieranie prowadzi do przykrości, co jest sprzeczne z **eudajmonią**, a więc ideą życia szczęśliwego. Stąd następująca gradacja:

Przyjemności naturalne i konieczne

zaspokajanie podstawowych potrzeb naszego życia, których ignorowanie prowadzi do przykrości (jak jedzenie i picie celem uniknięcia przykrego poczucia głodu i pragnienia)

Przyjemności naturalne i niekonieczne

Przyjemności nienaturalne i niekonieczne

Za najważniejsze przyjemności Epikur uważał radości pierwszego rodzaju, nakazując wyzywać się dwóch pozostałych. Epikureizm mówi o **przyjemnościach katastroficznych**, a więc takich, które prowadzą do spokojnego, niczym niezmaconego życia, pozbawionego fizycznych cierpień i niepokojów duszy. Filozof rozróżniał przyjemności cielesne i duchowe, traktował je jednak równorzędnie, pod warunkiem, że zapewniają nam życie spokojne, a więc stan **autarkii**, wewnętrznej niezależności od innych i świata. Oznacza to, że pojęcia spokój, przyjemność i szczęście są synonimami. Ból i przykrość są z kolei stanami, które mącą naszą radość, stanowią zaburzenie linearnego, cichego i spokojnego życia. Dlatego należy ich unikać, czego nauczał w swoim ogrodzie, do którego mógł wstąpić każdy przechodzień, aby zaznać ciszy, lekkiej strawy i przyjacielskich,

intelektualnych rozmów. Na tym właśnie polegała epikurejska **asceza** – zaspokajanie tylko podstawowych potrzeb, utrzymywanie stanu przyjemnego spokoju, wolnego od zawirowań i zaburzeń, które są bólem i przykrością.



Popiersie Seneki

Epikureizm, stoicyzm i sceptycyzm były trzema głównymi nurtami filozofii epoki hellenistycznej. Intelktualne konflikty między przedstawicielami tych prądów definiowały całą epokę, wyznaczały główne dyskusje intelektualne aż do końca antyku. Nie było żadnej możliwości porozumienia. Dopiero pod koniec starożytności pojawiły się stanowiska mediujące w sporze. Cynceron był twórcą systemu eklektycznego, łączącego wiele przeciwstawnych sobie wątków, zaś stoik Seneka przyznał szczerze, że zasadniczo zgadza się ze wszystkimi poglądami Epikura.

Źródło: licencja: CC 0 1.0.

Warto też dokonać krótkiego zestawienia hedonizmu epikurejskiego z **perfekcjonizmem** stoickim. Są to stanowiska etyczne różniące się, ale znajdujemy w nich szereg punktów wspólnych. Obie dążą do moralnej doskonałości na zasadzie autarkii, różnica leży jednak w podejściu do ascezy. Epikureizm łączy ascezę z hedonizmem, czyli rozumie doskonałość w czerpaniu przyjemności z podstawowych potrzeb człowieka. Szczęście jest tu spokojną, niewzruszoną emocją. Dla stoicyzmu asceza oznacza perfekcjonizm, a więc wyzbycie się wszelkich przyjemności. Szczęście polega zatem na niedoznawaniu żadnych emocji.

Czwórmian leczniczy – zwięźczenie etyki epikurejskiej

To, co literatura nazywa czwórmianem leczniczym, należy uznać za podsumowanie całego systemu Epikura i najważniejszy wniosek jego etyki. Filozof wymienił cztery największe obawy, jakie pojawiają się w życiu każdego człowieka, skutecznie mącąc jego spokój i szczęście. Dążył do wykazania, że każda z tych intelektualnych bolączek jest pozbawiona sensu. Dzięki czwórmianowi Epikur wyłożył swą doktrynę w sposób ostateczny i zamknięty. Z tego też powodu na przestrzeni kolejnych wieków nie była ona zmieniana nawet w najdrobniejszym punkcie, zaś epikurejczycy jedynie powtarzali nauki założyciela nurtu.

Słownik

asceza

(gr. *ἀσκησις*, *askezis*, – ćwiczenie, praktykowanie) postawa religijna i/lub filozoficzna oznaczająca wyrzeczenie się pewnego zakresu dóbr i przyjemności; praktykowanie ascezy ma na celu osiągnięcie różnorodnie rozumianej doskonałości, dzięki rezygnacji z dążeń, zachowań i wartości, które uważa się za niegodne istoty ludzkiej

atomizm

nurt materializmu w filozofii i wczesnej fizyce głoszący, że materia składa się z odwiecznych i niepodzielnych drobin zwanych atomami (od gr. *ἄτομος* – nie-podzielny, nie-krajalny). Pogląd zapoczątkowany przez filozofów z Abdery: Leucypa i Demokryta, podzielany później m.in. przez Epikura, w Rzymie przez Lukrecjusza, a w czasach nowożytnych m.in. przez Gassendiego i Newtona

ataraksja

(gr. *ἀταραξία* – niewzruszenie, niewzruszoność) cecha typowa dla nurtów filozoficznych epoki hellenistycznej, zwłaszcza dla stoicyzmu i sceptycyzmu, polegająca na tym, że zachowuje się niewzruszoność względem otaczającego nas świata, tzn. względem wydarzeń, które mają miejsce; oznaka duchowej niezależności człowieka

autarkia

(gr. *αὐτάρκεια*, *autarkeja* – samowystarczalność, wystarczanie samemu sobie) osiągnięcie i utrzymywanie stanu wewnętrznej niezależności względem świata zewnętrznego, zwłaszcza innych ludzi

eudajmonia

(gr. *εὐδαιμονία* – tu: szczęśliwe życie, radość ducha) tym słowem starożytni Grecy określali prowadzenie lub osiągnięcie życia szczęśliwego, biorącego się z praktykowania pewnych wartości i przyjmowania odpowiedniej postawy względem otaczającego nas świata

hedonizm

(gr. *ἡδονή*, *hedone*, – rozkosz, przyjemność) stanowisko filozoficzne, którego przedstawiciele uznają przyjemność za najwyższe dobro oraz cel ludzkich dążeń

perfekcjonizm

(łac. *perfectio* – doskonałość) stanowisko filozoficzne, uznające doskonałość za najwyższe dobro i główny cel wszelkich działań

przyjemność katastroficzna

(gr. *katasteme* – bezruch, statyczność) oznacza przyjemność wynikającą ze spokoju ducha; nazwa wskazuje, że duch znajduje się tu albo w stanie niezachwianego spoczynku, z którego nic nie jest go w stanie wytrącić lub jest w stanie jednostajnego, niezmaconego ruchu, z którego nie wybija go żaden zamęt

sceptycyzm antyczny

(gr. *σκεπτικός, skeptikos*) – wątpiący, powątpiewający, rozważający). Niejednorodny nurt filozoficzny okresu hellenistycznego, którego wspólnym przekonaniem było założenie, iż zmysły mają nas nieustannie, przez co rozum ludzki nie jest w stanie wypracować obiektywnego i prawdziwego obrazu świata i jego zjawisk. W obrębie myśli sceptycznej rozróżniamy poszczególne nurty, takie jak: pirronizm (nauki założyciela nurtu – Pirrona z Elidy i jego bezpośrednich uczniów), akademizm (rodzaj sceptycyzmu wykładany w Akademii od czasów Arkezylaosa z Pitane za pomocą dialektyki platońskiej), a także neosceptycyzm, wykładany w późnej fazie antyku, zwłaszcza w Rzymie, którego przedstawiciele porządkowali intelektualne zdobycze całego ruchu

stoicyzm

jeden z trzech głównych nurtów filozofii okresu hellenistycznego, zainicjowany przez Zenona z Kition. System filozoficzny głoszący atomizm i zasadę niewzruszoności – nieodczuwania żadnych emocji, życie zdystansowane do spraw bieżących i wyobcowane. Zenon z racji tego, iż nie był Ateńczykiem, nie mógł nabyć w mieście budynków do stworzenia własnej szkoły. Nazwa pochodzi od greckiego określenia „brama malowana” (gr. *ἡ στοὰ ἡ ποικίλη, he stoa he poikile*), gdyż wykładał w bramie prowadzącej do miasta

Ilustracja interaktywna

Polecenie 1

Przeanalizuj schemat czwórmianu i zastanów się, czy Epikur wyczerpał wszystkie możliwe źródła ludzkiego lęku, czy też może istnieją rzeczy wzbudzające w nas strach, których nie da się ująć w schemacie filozofa? Rozważ także, czy zaproponowane przez niego rozwiązania mogą stanowić odpowiedź na lęki współczesnego człowieka.

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Polecenie 2

Zastanów się i zapisz argumenty współczesnych zwolenników filozofii Epikura. W jaki sposób ludzie radzą sobie z poniższymi lękami?



Tutaj wpisz tekst

Tutaj wpisz tekst

Tutaj wpisz tekst

Tutaj wpisz tekst

Tutaj wpisz tekst

Tutaj wpisz tekst

Tutaj wpisz tekst

Tutaj wpisz tekst

Sprawdź się

Pokaż ćwiczenia:   

Ćwiczenie 1



Przyjmując koncepcję świata zbudowanego z atomów (atomizm), Epikur nawiązuje do poglądów jednego z materialistów. Którego?

Empedoklesa

Heraklita

Demokryta

Anaksagorsa

Ćwiczenie 2



Dopasuj po jednym przykładzie przyjemności do trzech stopni podziału wprowadzonego przez Epikura.

przyjemności nienaturalne
i niekonieczne

posiadanie władzy

przyjemności naturalne
i konieczne

posiadanie dachu nad głową

przyjemności naturalne i niekonieczne

posiadanie licznej rodziny

Ćwiczenie 3



Ćwiczenie 4



Przeanalizuj jeszcze raz schemat czwórmiannu leczniczego Epikura i wskaż poprawne zdania:

Bogowie mogliby nas ukarać po śmierci, ale nie mają takiej woli.

Nie istnieją żadne zaświaty. Podobnie my już nie istniejemy, gdy przychodzi śmierć.

Ból może być nie do zniesienia, ale tylko wtedy, gdy zsyłają go bogowie.

Zaspokajanie tylko potrzeb naturalnych i niezbędnych chroni przed gniewem bogów.

Bogowie albo się nami nie interesują, albo nie mają interesu w tym, żeby nas karać.

Ćwiczenie 5



Określ prawdziwość lub fałszywość zdań dotyczących relacji epikureizmu i stoicyzmu:

Treść zdania:	Prawda	Fałsz
Epikureizm i sceptycyzm opierają się na pojęciach autarkii (niezależności od świata) i ascezy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ascetyzm stoicki pozwala na przyjemności duchowe, a ascetyzm epikurejski tylko na cielesne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ascetyzm stoicki nakazuje wyzbycia się wszelkiej przyjemności, a ascetyzm epikurejski jedynie ogranicza przyjemności do zakresu niezbędnych potrzeb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ascetyzm stoicki nakazuje wyzbycia się wszelkiej przyjemności, a ascetyzm epikurejski jedynie ogranicza się do przyjemności duchowych, gardząc cielesnymi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Między ascetyzmem epikurejskim a ascetyzmem stoickim nie ma różnicy, bo żaden z nich nie mówi o autarkii i ascezie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ćwiczenie 6



Poniżej znajduje się fragment fikcyjnego dziennika. Zaznacz odpowiednim kolorem całe zdania świadczące o postawie: epikurejskiej, stoickiej lub o cechach typowych dla obu postaw.

postawa stoicka postawa epikurejska cechy typowe dla obu postaw

Dzisiejszy dzień w szkole był bardzo intensywny. Wstałem niewyspany. Szedłem do szkoły przekonany, że muszę na razie zapomnieć o zmęczeniu i emocjach. Pierwszą lekcją było wychowanie fizyczne. Graliśmy w piłkę przez dwie godziny. Nie przejmowałem się faulami ani nie cieszyłem strzelonymi bramkami. Potem miałem trochę czasu na drugie śniadanie. Kanapka z serem nie jest wyjątkowym posiłkiem, ale ucieszyłem się, że nie będę głodny. Na długiej przerwie zagadał mnie Franek i zapytał o wrażenia z lektury „Szewców”. Sprawia on wrażenie niepoważnego, bo jest bardzo dowcipny, ale gdy trzeba porozmawiać o czymś ważnym, można mu zaufać. Uwielbiam też toczyć z nim intelektualne dysputy, nawet jak się nie zgadzamy, to zawsze szanujemy swoje zdanie i mamy satysfakcję z tych rozmów. Na matematyce profesor Nowak wybrał mnie do odpowiedzi tablicy. Postanowiłem się wyciszyć, niczym nie przejmować, nabrać dystansu i zaufać samemu sobie. Dostałem 4-, co nie jest złą oceną, ale jednak czułem się trochę rozczarowany.

Ćwiczenie 7



Znając z treści lekcji epikurejski trójpodział przyjemności, zaproponuj i opisz własny przykład przyjemności nienaturalnych i niekoniecznych.

Ćwiczenie 8



W czwórmianie epikurejskim pojawia się argument głoszący, że strach przed śmiercią jest absurdalny. Wyjaśnij, dlaczego epikurejczyk zawsze będzie bronił tego twierdzenia.

Dla nauczyciela

Autor: Piotr Mazur

Przedmiot: filozofia

Temat: Czwórmian leczniczy Epikura

Grupa docelowa: III etap edukacyjny, uczniowie liceum, technikum, zakres podstawowy, zakres rozszerzony

Podstawa programowa:

Zakres podstawowy

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

IX. Epikureizm i stoicyzm jako dwa paradygmaty etyki. Uczeń:

1) porównuje epikurejski hedonizm i stoicki perfekcjonizm jako załączki (odpowiednio) konsekwencjalizmu i deontologizmu;

Zakres rozszerzony

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

II. Elementy historii filozofii.

1. Filozofia starożytna. Uczeń opanowuje następujące treści nauczania zawarte w podstawie programowej do filozofii zakresu podstawowego:

5) epikureizm i stoicyzm jako dwa paradygmaty etyki (punkt IX);

Kształtowane kompetencje kluczowe:

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji,
- kompetencje cyfrowe,
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się.

Cele lekcji. Uczeń:

- Poznasz podstawowe pojęcia z zakresu epikureizmu.
- Zdefiniujesz, na czym polega epikureizm, jedna z najważniejszych odmian hedonizmu, popularna i dziś.
- Przeanalizujesz czwórmian leczniczy, który zdaniem Epikura miał zapewnić człowiekowi szczęście i intelektualny spokój.
- Porównasz hedonizm epikurejski z perfekcjonizmem stoickim.

Cele operacyjne. Uczeń:

- pojmuje rolę filozofii jako fundamentalnego składnika dziedzictwa kultury śródziemnomorskiej;

- dostrzega w poglądach filozofów paradygmaty myślowe, które są obecne w kulturze na przestrzeni wieków;
- identyfikuje różne problemy, stanowiska i nurty filozoficzne na przykładach pytań i twierdzeń filozofów;
- omawia poglądy filozofów reprezentatywnych dla poszczególnych epok kultury europejskiej;
- wymienia ważniejsze pojęcia, zagadnienia i stanowiska głównych dyscyplin filozoficznych.

Strategie nauczania:

- konstruktywizm;
- konektywizm.

Metody i techniki nauczania:

- ćwiczeń przedmiotowych;
- z użyciem komputera;
- dyskusja;
- drama;
- rozmowa kierowana.

Formy pracy:

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca całego zespołu klasowego.

Środki dydaktyczne:

- komputery z głośnikami, słuchawkami i dostępem do internetu;
- zasoby multimedialne zawarte w e-materiale;
- tablica interaktywna/tablica, pisak/kreda.

Przebieg lekcji

Przed lekcją:

1. Uczniowie przed lekcją mają się zastanowić i przygotować swoją wypowiedź na temat: jakie są źródła lęku współczesnych ludzi?

Faza wprowadzająca:

1. Prowadzący zajęcia loguje się na platformie. Na tablicy interaktywnej lub za pomocą rzutnika wyświetla temat lekcji, następnie omawia cel zajęć i informuje uczniów o ich

planowanym przebiegu. Wspólnie z uczniami ustala kryteria sukcesu.

2. Nauczyciel pyta uczniów: jakie są źródła lęków współczesnego człowieka? Krótka rozmowa na ten temat, uczniowie mogą odczytać swoje propozycje lub opowiedzieć o nich. Następnie uczniowie zastanawiają się, czy lęki ludzi epoki starożytnej były podobne, czy zupełnie inne. Nauczyciel podsumowuje rozmowę.

Faza realizacyjna:

1. Uczniowie indywidualnie zapoznają się z treścią e-materiału (sekcje: Wprowadzenie oraz Przeczytaj). Wspólne omawiają przedstawione poglądy Epikura na temat podziału filozofii i dominującej roli etyki.
2. Praca w parach. Uczniowie przygotowują współczesne przykłady trzech rodzajów przyjemności: przyjemności naturalne i konieczne, przyjemności naturalne i niekonieczne, przyjemności nienaturalne i niekonieczne. Omówienie przykładów na forum klasy.
3. Praca z multimedium. Uczniowie zapoznają się z treścią multimedium w sekcji Grafika interaktywna (odpowiedź Epikura na cztery największe obawy człowieka). Następnie nauczyciel dzieli uczniów na cztery grupy (I – strach przed bogami, II – strach przed śmiercią, III – strach przed cierpieniem, IV – strach przed nieosiągnięciem życia szczęśliwego).
Uczniowie analizują schemat czwórmianu i przygotowują krótkie scenki sytuacyjne ilustrujące cztery ludzkie lęki wraz z rozwiązaniem (lekiem na nie). Scenki mają być osadzone w czasach współczesnych uczniom. Prezentacja efektów pracy poszczególnych grup, wspólne omówienie przedstawionych sytuacji.
4. Uczniowie rozwiązują ćwiczenia od 3 do 7 w sekcji Sprawdź się.

Faza podsumowująca:

1. Nauczyciel ponownie wyświetla na tablicy temat lekcji zawarty w sekcji „Wprowadzenie” i inicjuje krótką rozmowę na temat kryteriów sukcesu. Czego się uczniowie nauczyli?
2. Wszyscy uczniowie podsumowują zajęcia, zwracając uwagę na nabyte umiejętności.

Praca domowa:

1. Napisz esej filozoficzny, w którym ustosunkujesz się do pytania: *Czy można być dobrym, cnotliwym człowiekiem, jeśli za zasadę życia przyjmuje się doznawanie radości i unikanie cierpień?*
2. Ćwiczenie nr 8 w e-materiale.

Materiały pomocnicze:

- Adam Krokiewicz. *Hedonizm Epikura*, Warszawa 2002.
- Maria Pąckińska, *Hedonistyczna etyka Epikura*, Warszawa 1959.

- Kazimierz Pawłowski, *Etyka Epikura: epikurejska terapia etyczna*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania i Prawa im. Heleny Chodkowskiej w Warszawie” 2007, nr 2, s. 135-149.
- Katarzyna Szawłoga, *Ewangelia Epikura wobec cierpienia*, w: *Człowiek wobec cierpienia*, red. Artur Fabiś, Leokadia Wiatrowska, Zygmunt Pucko, Warszawa 2016.

Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania multimedium:

Praca w grupach może też przebiegać według innego podziału zadań, według którego każdy zespół opracowuje informacje o danym źródle lęku wyróżnionym przez Epikura. Nauczyciel może wykorzystać grafikę interaktywną do podsumowania lekcji.