*Лаврикова Н.И.,*

*ПоливкинД.С.,*

*Востриков А.В.*

*Сотрудники Академии ФСО России*

**Этика удовольствия: понимание счастья в философии Эпикура**

# Введение

Философия Эпикура, сосредоточенная на поиске удовольствия и избавлении от страха, остается актуальной для современного общества. В условиях постоянного стресса и тревожности, вызванных быстрым темпом жизни и глобальными изменениями, идеи Эпикура предоставляют уникальный подход к достижению внутреннего спокойствия. Его учения предлагают инструменты для осознания собственных желаний и управления ими, что способствует улучшению качества жизни.

Целью данного исследования является анализ философии Эпикура с точки зрения ее применения в современных условиях, а также изучение ее потенциала для решения актуальных проблем, связанных с тревожностью и поиском счастья. Исследование направлено на выявление ключевых аспектов учений Эпикура, которые могут быть полезны для достижения гармонии и душевного равновесия.

Основной проблемой, рассматриваемой в данной работе, является взаимоотношение удовольствия и страха в человеческой жизни. Эпикур утверждал, что страх перед смертью и богами является основным препятствием на пути к счастью. Вопрос заключается в том, как его философия может помочь современному человеку преодолеть эти страхи и достичь состояния атараксии.

Учения Эпикура, несмотря на их древность, продолжают оказывать влияние на современное понимание счастья. Его концепция удовольствия как высшего блага и стремление к состоянию душевного покоя находят отражение в современных философских и психологических практиках. Исследование этих идей позволяет глубже понять, как философия может служить инструментом для улучшения качества жизни.

В исследовании применяется междисциплинарный подход, включающий анализ философских текстов, критический обзор литературы и сопоставление с современными психологическими и социальными исследованиями. Такой подход позволяет выявить практическую значимость учений Эпикура в контексте современных реалий.

Предварительный анализ показывает, что философия Эпикура предлагает действенные методы для преодоления страха и достижения счастья. Его идеи о минимализме, умеренности и рациональном подходе к удовольствиям могут быть адаптированы к современным условиям, предоставляя инструменты для улучшения качества жизни и достижения внутреннего покоя.

## Исторический контекст и биография Эпикура

Эпикур жил в период, известный как эллинистическая эпоха, которая началась после завоеваний Александра Македонского и характеризовалась значительными изменениями в политической и культурной жизни. Этот период ознаменовался расширением греческого влияния на восточные регионы, что привело к синтезу различных культурных традиций. В философии эллинистическая эпоха стала временем активного развития новых школ мысли, таких как стоицизм, скептицизм и эпикуреизм, каждая из которых предлагала свои ответы на вопросы о счастье и смысле жизни.

Эпикур родился в 341 году до н. э. на острове Самос, который в то время был афинской колонией. Его детство и юность прошли в условиях, которые способствовали формированию его философских взглядов. Получив классическое образование, Эпикур проявил интерес к философии, изучая учения различных школ, включая атомизм Демокрита, что в дальнейшем оказало значительное влияние на его собственные идеи.

В 306 году до н. э. Эпикур основал свою философскую школу, известную как "Сад", в Афинах. Эта школа отличалась демократичностью и открытостью, принимая учеников из различных слоев общества. Основные философские принципы Эпикура были сосредоточены на достижении счастья через устранение страха и разумное удовлетворение удовольствий. В "Саду" Эпикур обучал своих последователей искусству жизни, основанной на простоте и внутреннем покое.

Учения Эпикура оказали значительное влияние на его современников, несмотря на оппозицию со стороны других философских школ, таких как стоицизм и платонизм. Его идеи нашли отклик у многих, кто искал практические советы для достижения счастья в условиях нестабильности эллинистической эпохи. Хотя многие труды Эпикура были утеряны, его философия сохранилась благодаря трудам его учеников, таких как Лукреций, который в своей поэме "О природе вещей" развивал эпикурейские идеи.

## Основные концепции удовольствия и страха

Эпикур считал удовольствие естественной целью жизни и основным критерием счастья. Он утверждал, что стремление к удовольствию заложено в природе человека, а избегание боли и страданий играет ключевую роль в достижении благополучия. При этом для Эпикура удовольствие не ограничивалось сиюминутными наслаждениями; он подчеркивал важность долгосрочного удовлетворения, которое достигается через разумное управление своими желаниями. Как отмечает Тер-Аракельянц, «жизнь человека ограничена настоящей действительностью, настоящими ощущениями. Следовательно, и этика должна заключать в себе науку о благе в этой действительной жизни и о средствах, к нему ведущих» (2018, 42 с.).

Эпикур классифицировал удовольствия на три категории: естественные и необходимые, естественные и ненужные, а также неестественные и ненужные. Естественные и необходимые удовольствия, такие как еда и сон, служат основой для поддержания жизни и здоровья. Естественные, но ненужные удовольствия, например изысканная еда, способны улучшить качество жизни, хотя и не являются обязательными. С другой стороны, неестественные и ненужные удовольствия, такие как жажда власти или богатства, часто приводят к страданиям и должны быть избегаемыми. В этом контексте состояния счастья, как отмечает Замкова, "определяется как самодостаточное состояние полноты жизни, высшее благо, к которому человек естественным образом стремится".

Эпикур рассматривал страх как один из ключевых источников человеческих страданий, выделяя два основных вида: страх перед богами и страх перед смертью. Эти страхи, по его мнению, возникают из неправильного понимания природы мира и невежества. Он утверждал, что боги не вмешиваются в дела людей, а смерть не является злом, поскольку представляет собой отсутствие ощущений. «Страх перед смертью тщетен. Глупо бояться того, что с нами не соприкасается. А мудрец не уклоняется от жизни и не боится не-жизни» (Сукиасян, 2015, с. 107). Таким образом, Эпикур акцентирует внимание на том, что преодоление этих страхов возможно через осознание истинной природы реальности.

Эпикур подчеркивал, что страхи препятствуют достижению удовольствия и душевного покоя. Например, страх перед смертью мешает наслаждаться настоящим моментом, а страх перед богами порождает ненужные тревоги. Устранение этих страхов, по мнению Эпикура, позволяет сосредоточиться на разумном удовлетворении естественных потребностей и достижении состояния атараксии — невозмутимости и спокойствия. Он утверждал, что «наслаждение важно только тогда, когда оно ведет к безмятежному состоянию и избавлению от беспокойства» (Рыбакова, 2023, с. 2). Таким образом, стремление к удовольствию должно быть связано с внутренним спокойствием, что подчеркивает важность избавления от страхов.

Для избавления от страха Эпикур предлагал рациональное понимание природы мира и применение философских принципов. Он рекомендовал размышлять о том, что боги существуют, но не вмешиваются в человеческую жизнь, а также осознавать, что смерть не является злом, поскольку не приносит страданий. Эти идеи, в сочетании с разумным удовлетворением удовольствий, способствуют достижению состояния атараксии и жизни без страха. Бабахова отмечает, что «Эпикур открыл «инорациональность тела», но не сделал ее проблемой философского осмысления» (2025, с. 5).

## Этика удовольствия: понимание счастья в философии Эпикура

Эпикур утверждал, что счастье является высшей целью человеческой жизни, и его достижение возможно через разумное управление удовольствиями и избегание боли. Для философа ключевым было понимание удовольствия как состояния, свободного от страданий, как физических, так и душевных. В этом контексте счастье не связано с внешними достижениями или обладанием материальными благами, а определяется внутренним состоянием человека, его способностью к самоконтролю и осознанию своих истинных потребностей. Замкова подчеркивает, что «изучением состояния счастья занимаются одновременно и философия, и психология, и теология. Само состояние счастья, несомненно, крайне субъективно, и нет смысла ставить задачу оспорить это утверждение».

Эпикур классифицировал удовольствия на три категории: естественные и необходимые, естественные и ненужные, а также неестественные и ненужные. Эта классификация отражает его стремление к рационализации человеческих желаний. Естественные и необходимые удовольствия, такие как еда, сон и безопасность, являются основой для жизни и должны удовлетворяться. Естественные и ненужные удовольствия, например, изысканная пища, могут быть приятны, но не являются обязательными. Неестественные и ненужные удовольствия, такие как стремление к богатству или славе, Эпикур считал вредными, так как они отвлекают от истинного счастья.

Атарáксия, или состояние душевного покоя, по мнению Эпикура, является ключевым элементом счастья. Это состояние достигается через устранение страхов и тревог, а также разумное удовлетворение естественных потребностей. Эпикур отмечал, что страх перед богами и смертью, а также неоправданные желания становятся основными источниками душевного беспокойства. Освобождение от этих страхов позволяет человеку достичь гармонии и наслаждаться жизнью, не стремясь к излишним удовольствиям. Петрова подчеркивает, что «Carpe diem, лови день, не беспокойся о будущем, наслаждайся каждой минутой, которую дарит тебе жизнь. Счастье для него – это наслаждение жизнью» (Петрова, [б. г.]. 3 с.).

Современные исследования подтверждают актуальность эпикурейских идей в контексте минимализма и осознанного потребления. Эти подходы, схожие с эпикурейским пониманием разумного управления удовольствиями, способствуют снижению уровня стресса и тревожности. В условиях современного общества, где потребительская культура часто приводит к перегрузке и неудовлетворенности, идеи Эпикура о приоритете душевного покоя и осознанном отношении к желаниям могут служить ориентиром для достижения счастья. Петрова (2014) отмечает, что «статья раскрывает содержание понятия счастья или высшего блаженства в этических учениях Демокрита и Эпикура», подчеркивая тем самым значимость этих философских концепций в поиске гармонии в жизни.

## Современные источники страха и тревожности

Страх и тревожность являются естественными эмоциональными реакциями человека на потенциальные угрозы, однако в современном обществе они приобрели новые формы и масштабы. В условиях глобализации и информационной насыщенности страх часто становится результатом не только реальных угроз, но и их восприятия, усиливаемого внешними факторами. Тревожность, как состояние длительного ожидания опасности, часто связана с неопределенностью будущего и сложностью адаптации к быстро меняющимся условиям жизни.

Экономическая нестабильность и социальное неравенство являются одними из основных источников страха в современном мире. Согласно данным Pew Research Center, 45% опрошенных американцев в 2020 году испытывали страх перед экономической нестабильностью. Безработица, рост цен и неравенство в доходах создают чувство небезопасности и подрывают уверенность в будущем, что усиливает тревожность и стресс у значительной части населения.

Современные медиа и социальные сети играют значительную роль в формировании общественного мнения и восприятия угроз. Постоянный поток новостей, часто негативного характера, усиливает тревожность и создает ощущение постоянной опасности. Исследование 2019 года показало, что 72% пользователей социальных сетей чувствуют себя подавленными из-за избыточного потока информации, что подтверждает негативное влияние технологий на эмоциональное состояние.

Климатические изменения и глобальные экологические проблемы также являются значительными источниками страха в современном обществе. Согласно данным ООН, в 2022 году около 1,2 миллиарда человек подверглись воздействию климатических изменений, что вызвало массовую тревогу. Опасения за будущее планеты и последствия экологических катастроф усиливают чувство неопределенности и беспокойства у населения.

Личностные особенности и психологическое состояние человека также играют важную роль в формировании страха. Исследование Американской психологической ассоциации в 2020 году показало, что 67% американцев испытывают стресс из-за неопределенности будущего. Индивидуальная восприимчивость к стрессу и тревоге, а также уровень психологической устойчивости определяют, насколько сильно человек подвержен воздействию внешних факторов.

## Влияние страха на качество жизни

Страх оказывает значительное влияние на психическое здоровье человека, создавая предпосылки для развития различных тревожных расстройств. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 264 миллионов человек во всем мире страдают от тревожных расстройств, что связано с высоким уровнем страха. Постоянное пребывание в состоянии тревоги и напряжения может привести к ухудшению когнитивных функций, снижению способности к принятию решений и повышению уровня стресса. Это, в свою очередь, создает замкнутый круг, где страх усиливает тревожность, а тревожность подпитывает страх.

Физическое здоровье также страдает под воздействием страха, так как хронический страх способен вызвать физиологические изменения в организме. Исследования показывают, что постоянный страх приводит к повышению уровня кортизола — гормона стресса, что увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, страх может вызывать нарушения сна, снижение иммунитета и проблемы с пищеварительной системой, что в совокупности ухудшает общее состояние здоровья человека.

Социальные отношения человека также подвергаются негативному влиянию страха. Социологические опросы показывают, что страх перед осуждением или отвержением является одной из основных причин социальной изоляции в современном обществе. Люди, испытывающие страх в социальных ситуациях, могут избегать общения, что ограничивает их возможности для установления и поддержания межличностных связей. Это, в свою очередь, может привести к чувству одиночества и снижению качества жизни.

Профессиональная деятельность также подвергается значительному воздействию страха. Согласно опросу Gallup, около 40% сотрудников испытывают стресс или страх на рабочем месте, что снижает их продуктивность. Страх перед неудачей, критикой или увольнением может препятствовать проявлению инициативы и творческого подхода, а также вызывать профессиональное выгорание. Это влияет не только на личные достижения, но и на общую эффективность трудового коллектива.

Общие последствия страха для качества жизни проявляются в снижении субъективного ощущения счастья и удовлетворенности. Исследования показывают, что страх может значительно ухудшать общее качество жизни, поскольку он ограничивает способности человека наслаждаться настоящим моментом и строить планы на будущее. Это приводит к снижению мотивации, ухудшению психоэмоционального состояния и общему ощущению бессмысленности жизни. Важно учитывать, что «внешняя свобода ограничена данностями человеческого бытия (место и время рождения, родители, внешность, болезни, смерть и т. п.), поэтому ее фактически не существует» (Жеребцов, б. г. 5 с.). Таким образом, страх не только влияет на внутренние переживания, но и взаимодействует с внешними обстоятельствами, что в целом усугубляет качество жизни.

## Психологические аспекты преодоления страха

Осознание страха является первым шагом к его преодолению. Понимание природы страха и его источников позволяет человеку осознать, что именно вызывает тревогу, и начать работать над этой проблемой. Эпикур утверждал, что многие страхи, такие как страх перед смертью, являются следствием неправильных представлений и недостатка знаний. Современные психологические исследования подтверждают этот подход: осознание и признание своих эмоций способствует снижению их интенсивности. Например, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) включает в себя этапы осознания и анализа страхов, что помогает пациентам справляться с тревожными расстройствами.

Существует множество психологических методик, направленных на снижение уровня тревожности. Когнитивно-поведенческая терапия, которая доказала свою эффективность в 75% случаев, позволяет людям изменять негативные мысли и поведенческие шаблоны, связанные с тревогой. Также популярны методы медитации и осознанности, которые помогают сосредоточиться на текущем моменте и уменьшить уровень стресса. Исследования показывают, что такие практики могут снизить уровень страха и стресса на 30%. Эти подходы помогают людям справляться с тревожностью и находить внутреннее спокойствие.

Позитивное мышление играет важную роль в преодолении страха. Сосредоточение на положительных аспектах жизни и формирование оптимистичного взгляда на будущее могут значительно снизить уровень тревожности. Это связано с тем, что позитивное мышление помогает сместить акцент с угроз и опасностей на возможности и ресурсы. Практики благодарности и позитивного самовнушения способствуют укреплению уверенности в своих силах и уменьшению чувства беспомощности. Таким образом, применение позитивного мышления является эффективным инструментом в борьбе со страхом.

Философия Эпикура предлагает уникальный подход к преодолению страха, основанный на философских размышлениях и поиске удовольствия. Эпикур подчеркивал важность избавления от иррациональных страхов, таких как страх перед смертью, через осознание их необоснованности. Он утверждал, что понимание природы вещей и принятие неизбежности некоторых событий позволяют достичь внутреннего спокойствия. Эпикур отмечает, что «преодолевая разного рода ментальные зависимости, а также страх, человек освобождается из-под власти необходимости и выходит в сферу спокойной, ничем не возмущаемой, счастливой и правильной жизни» (Маркс, 2018. 101 с.). В современном контексте эти принципы могут быть реализованы через практики медитации и осознанности, которые помогают сосредоточиться на настоящем моменте и избавиться от излишней тревожности.

# Применение эпикурейских принципов в повседневной жизни

Эпикур считал удовольствие основой счастливой жизни, определяя его как отсутствие боли и тревог. В своей философии он различал два вида удовольствия: динамическое, связанное с удовлетворением желаний, и статическое, достигаемое через внутренний покой и удовлетворение. Последний вид удовольствия, по мнению философа, является истинным и длительным, так как он не зависит от внешних факторов и позволяет человеку находиться в гармонии с собой. Эпикур утверждал, что «наша смерть это и не плохо и не хорошо. Она для него, как считает автор, подобна состоянию глубокого сна» (Эволюция современной науки, 2015. 47 с.). Таким образом, философия Эпикура акцентирует внимание на важности внутреннего состояния человека для достижения счастья.

Рациональный выбор играет ключевую роль в достижении удовольствия, согласно Эпикуру. Философ отмечал, что для истинного удовольствия необходимо различать желания, способствующие долгосрочному удовлетворению, и те, что ведут к излишествам и разочарованиям. В своих письмах он подчеркивал, что разумное управление желаниями помогает избежать излишнего страдания и достичь внутреннего покоя. Важно также учитывать, что «преодоление необходимости и случайности (отклонение атома) и есть выход в область свободы. В бытии человека свобода возникает в сфере разумных действий» (Маркс, 2018, с. 101). Это утверждение подчеркивает, что свобода выбора и способность к рациональным действиям являются основополагающими для достижения гармонии и удовлетворения в жизни.

Эпикур утверждал, что умеренность и избегание излишеств способствуют долгосрочному счастью. Он полагал, что чрезмерное стремление к удовольствиям может привести к страданиям, в то время как умеренность помогает сохранить баланс и наслаждаться простыми радостями жизни. Эпикур также подчеркивает, что счастье связано с понятием добродетели и предполагает умеренное соединение материальных и нематериальных благ (Старикова, 2018. 1 с.). Таким образом, умеренность становится основой для достижения гармонии и внутреннего спокойствия.

Современные исследования подтверждают эффективность практик, вдохновленных философией Эпикура, таких как медитация и осознанность, для снижения стресса и улучшения качества жизни. Эти методы помогают сосредоточиться на настоящем моменте, избегая тревог о будущем. Эпикур утверждает, что «смысл наслаждения – избавление от страдания и достижение счастья, и это можно сделать посредством освобождения от страхов и социума» (Рыбакова, 2023, с. 2). Осознание своих истинных потребностей и отказ от излишних желаний также способствуют достижению внутреннего покоя и гармонии, что подчеркивает комплексный подход к улучшению качества жизни.

## Методы снижения страха и негативных эмоций

Эпикур утверждал, что страх смерти и других неизбежных явлений жизни является одной из главных причин человеческих страданий. Он полагал, что такие страхи коренятся в неправильном понимании природы жизни и смерти. Смерть, по его мнению, не должна быть источником страха, так как «смерть для человека – ничто» (Эпикур, 2015. 200 с.). Это утверждение подчеркивает, что смерть представляет собой отсутствие чувств и, следовательно, не может быть болезненной или неприятной. Осознание этой истины освобождает людей от страха перед неизбежным и позволяет сосредоточиться на наслаждении настоящим моментом.

Рациональное мышление, по мнению Эпикура, является ключевым инструментом в борьбе с иррациональными страхами. Он подчеркивал, что многие страхи возникают из-за неправильных убеждений и недостатка знаний. Осознание реальных причин страха и их анализ с помощью разума помогает снизить их влияние. Современные исследования подтверждают, что рациональный подход к страхам позволяет уменьшить их интенсивность у большинства людей, что делает данный метод актуальным и в наше время.

Эпикур рекомендовал своим последователям регулярно размышлять о конечности жизни, чтобы глубже осознать ее ценность. Он утверждал, что для получения удовольствия необходимо знание, поскольку «часто бывает, что человек стремится к наслаждению, а получает страдание» (Петрова, [б. г.]. 2 с.). Медитация и осознанность, направленные на принятие неизбежности смерти, способствуют снижению тревожности и помогают обрести внутренний покой. Современные исследования подтверждают, что такие практики уменьшают уровень стресса и помогают людям более эффективно справляться с негативными эмоциями, что подчеркивает их полезность.

Эпикурейские общины, известные как "Сады Эпикура", служили местом для обмена мыслями и получения поддержки. Эпикур подчеркивал, что дружба и общение с единомышленниками являются важным источником счастья и помогают справляться с тревогой. Совместные обсуждения философских вопросов и обмен опытом укрепляют чувство принадлежности и снижают уровень стресса. Он также утверждал, что после смерти мы не можем что-либо чувствовать, так как чувства связаны с существованием и становятся невозможными за пределами земной жизни (Эпикур, 2015. 200 с.). Это представление о смерти как о состоянии, свободном от страданий, могло способствовать снижению тревожности среди членов общины.

Минимализм, как философия жизни, перекликается с эпикурейским принципом умеренности в желаниях. Эпикур утверждал, что ограничение своих потребностей и отказ от излишеств позволяют человеку обрести гармонию и счастье. Современные исследования подтверждают, что минималистический подход способствует снижению уровня стресса и увеличению удовлетворенности жизнью, что делает его актуальным инструментом для достижения внутреннего покоя. Вместе с тем, телоцентризм, ставший одной из ведущих тенденций культуры конца ХХ века, также влияет на это переосмысление, акцентируя внимание на феномене телесности и чувственного опыта (Бабахова, 2025. 1 с.).

## Создание гармонии и внутреннего спокойствия через эпикурейские практики

Эпикур рассматривал гармонию и внутреннее спокойствие как состояние, достигаемое через осознание своих истинных потребностей и отказ от излишних желаний. Он подчеркивал, что человек должен стремиться к удовольствию не через удовлетворение всех своих желаний, а через их осознание и контроль. «Секрет счастья, по Эпикуру, состоит в сосредоточении усилий на сохранении душевного и телесного здоровья, в отсутствии страданий и тревог» (Старикова, 2018. 1 с.). Истинное внутреннее спокойствие, по его мнению, заключается в отсутствии страха и боли, а также в ясности ума, позволяющей осознавать, что действительно важно для счастья.

Медитация и осознание настоящего момента являются эффективными способами достижения внутреннего спокойствия, что подтверждается как древними учениями Эпикура, так и современными исследованиями. Эпикур не использовал термин 'медитация', однако его подход к размышлению о природе вещей и осознанию своей жизни имеет много общего с этой практикой. Современные техники медитации, такие как осознанное дыхание и концентрация на текущем моменте, помогают снизить уровень стресса и достичь гармонии, что соответствует эпикурейской цели избавления от тревог.

Дружба занимала центральное место в философии Эпикура. Он считал, что общение с близкими людьми и поддержка единомышленников являются важнейшими источниками счастья и внутреннего спокойствия. В своих 'Садах' Эпикур создавал общины, где люди могли делиться мыслями, поддерживать друг друга и находить утешение в дружбе. Современные исследования подтверждают, что качественные социальные связи способствуют снижению уровня стресса и улучшению общего самочувствия, что делает эпикурейский подход актуальным и сегодня.

Эпикур выступал за умеренность и отказ от излишних желаний, что в современных терминах можно назвать минимализмом. Он утверждал, что стремление к излишнему богатству и роскоши приводит к тревогам и неудовлетворенности. Вместо этого философ предлагал сосредоточиться на простых радостях жизни и избегать излишеств, которые отвлекают от подлинного счастья. Сегодня минимализм становится популярным как способ упрощения жизни, который помогает снизить стресс и сосредоточиться на действительно важных аспектах.

Эпикурейские принципы могут быть успешно интегрированы с современными практиками, такими как осознанность, медитация и минимализм, что делает их особенно актуальными в условиях современного общества. Эти подходы помогают людям справляться с тревогами и стрессом, сохраняя внутреннюю гармонию. Например, популяризация медитации в западном мире, вдохновленная восточными и античными философиями, доказывает эффективность таких методов для достижения спокойствия. Таким образом, философия Эпикура находит свое место в современном мире, предлагая универсальные принципы для улучшения качества жизни.

# Критический обзор влияния философии Эпикура на современное понимание счастья

Эпикур и Аристотель по-разному подходили к вопросу о природе счастья. Аристотель утверждал, что счастье достигается через добродетель и активное участие в жизни общества. Для него счастье было неотделимо от выполнения человеком своей роли в обществе и реализации своей природы через добродетельные действия. Эпикур, напротив, считал, что счастье заключается в отсутствии боли и тревоги. Его подход был более индивидуалистическим, сосредотачиваясь на внутреннем состоянии человека. Такое различие в подходах подчеркивает уникальность эпикурейской философии, которая предлагает альтернативный взгляд на счастье, как на состояние, достижимое через внутреннее спокойствие и умеренность.

Стоики и эпикурейцы соглашались в том, что внутреннее состояние человека играет ключевую роль в достижении счастья, однако их подходы к этому вопросу существенно различались. Стоики считали, что счастье не зависит от внешних обстоятельств, а достигается через контроль над своими эмоциями и разумом. Жеребцов отмечает, что стоики выделяют два вида свободы: внешнюю и внутреннюю, при этом внутренняя свобода достигается через борьбу с эмоциями и аффектами (Жеребцов, б. г. 5 с.). Эпикур, напротив, подчеркивал важность внешних факторов, таких как отсутствие боли и наличие удовольствий, для достижения счастья. Таким образом, хотя обе философские системы акцентируют внимание на значимости внутреннего спокойствия, эпикурейство делает больший акцент на удовлетворении физических и эмоциональных потребностей.

Утилитаризм, как философская система, направлен на максимизацию общего счастья, тогда как эпикурейство акцентирует внимание на индивидуальном благополучии. Джон Стюарт Милль и другие утилитаристы искали принципы, которые обеспечивали бы наибольшее счастье для наибольшего числа людей. В этом контексте Феофан Затворник отмечает, что «счастье есть двигатель всех деяний и предприятий человеческих, и больших и малых». Эпикур, в свою очередь, подчеркивал важность личного удовлетворения и избегания страданий, не ставя в центр внимания общественное благо. Это различие подчеркивает разнообразие подходов к пониманию счастья и его достижения.

Экзистенциализм, как философское направление, акцентирует внимание на свободе выбора и ответственности, что перекликается с эпикурейской автономией. С другой стороны, экзистенциалисты, такие как Жан-Поль Сартр, исследовали тревогу и абсурд, возникающие в результате человеческой свободы. Эпикур, напротив, стремился минимизировать тревогу через анализ страхов и достижение спокойствия. Он утверждает, что волноваться о том, что произойдет с нами после смерти, столь же бессмысленно, как переживать за судьбу вымышленного героя художественного произведения (Сукиасян, 2015. 107 с.). Это различие подчеркивает, как эпикурейство и экзистенциализм по-разному подходят к вопросам свободы и счастья, учитывая различные аспекты человеческого существования.

Современная позитивная психология исследует счастье через призму удовлетворенности жизнью и позитивных эмоций, что частично перекликается с эпикурейским понятием удовольствия. Работы Мартина Селигмана и других психологов подчеркивают важность позитивных состояний и осмысленной жизни, что соответствует эпикурейским идеям о значимости удовольствия и избегания страданий. Однако позитивная психология также включает в себя более широкий спектр факторов, таких как социальные связи и достижения, что отличает ее от эпикурейской философии.

## Современные интерпретации учений Эпикура

Учение Эпикура о счастье и удовольствии, сформулированное в античности, оказало значительное влияние на современную философию. Идеи хедонизма, лежащие в основе этики Эпикура, нашли отражение в позитивной психологии, где акцент сделан на поиске удовольствия и благополучия как ключевых элементах счастливой жизни. Святитель Феофан подчеркивает, что "счастье является основным мотивом человеческой деятельности и стремления" (Феофан Затворник, 2020. 62 с.), что свидетельствует о важности концепции счастья в различных философских традициях.Философы XX века, такие как Жан-Поль Сартр и Мишель Фуко, адаптировали эпикурейские идеи, рассматривая их через призму свободы выбора, автономии и саморефлексии. Это подтверждает непреходящую актуальность учений Эпикура и их влияние на современные дискуссии о счастье и человеческом существовании.

Эпикурейские представления об удовольствии как основе этической жизни оказали значительное влияние на развитие современных этических систем. Утилитаризм, разработанный Джереми Бентамом и Джоном Стюартом Миллем, частично основывается на эпикурейской концепции удовольствия как главной цели человеческой жизни. Тем не менее, утилитаризм акцентирует внимание на максимизации общего счастья, что подчеркивает эволюцию идей Эпикура в этике. В статье выделяются и описываются конкретные особенности интерпретации этической категории счастья в философии Демокрита и Эпикура, а также их взаимозависимость с общим представлением философов о космическом миропорядке (Петрова, 2014. 1 с.).

Эпикурейские принципы минимизации страха и достижения спокойствия нашли отражение в современной психологии. Исследования в области танатологии активно используют эпикурейскую идею о преодолении страха смерти через рациональное осмысление ее неизбежности. В этом контексте важно отметить, что «счастье находится внутри нас, и его можно обрести через разумное понимание природы и справедливости» (Философия в мире, 2024. 135 с.). Также практики осознанности, ныне популярные, перекликаются с эпикурейскими методами анализа и устранения тревог, которые способствуют достижению гармонии и внутреннего равновесия.

Современные философы и исследователи подвергают учение Эпикура критике и переосмыслению, адаптируя его к новым реалиям. Например, некоторые утверждают, что акцент Эпикура на индивидуальном удовольствии может быть недостаточным в условиях социального взаимодействия, где важны коллективные ценности и ответственность. Тем не менее, эти критические взгляды способствуют более глубокому пониманию эпикурейской философии и ее применению в современных условиях, что делает ее значимой для анализа этики и психологии.

Практическое применение эпикурейских идей в повседневной жизни проявляется в таких подходах, как осознанность и минимализм. Эпикурейская философия предлагает сосредоточиться на простых удовольствиях и устранении ненужных тревог, что способствует улучшению качества жизни. Сегодня эти принципы отражаются в популярности минималистского образа жизни, направленного на достижение счастья через отказ от излишков и упрощение быта, что подтверждает актуальность идей Эпикура в современном обществе.

## Влияние на психологию и практическую философию

Эпикурейская концепция счастья основывается на убеждении, что истинное счастье достигается через устранение страха и боли, что делает ее особенно актуальной в контексте современной психологии. Эпикур утверждал, что "истинная цель, истинное благо является нам с непосредственной очевидностью как удовольствие, а истинное зло — это страх и ложные цели" (Тер-Аракельянц, 2018. 42 с.). Он подчеркивал, что страхи, особенно страх перед смертью, являются основными источниками человеческих страданий. Современная психология, в частности ее когнитивные направления, исследует методы минимизации страха и тревоги через осознание и рациональный анализ, что перекликается с эпикурейским подходом к достижению внутреннего равновесия.

Эпикурейские принципы находят отражение в современных терапевтических подходах, таких как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). КПТ, как и эпикурейская философия, направлена на устранение иррациональных убеждений и страха через их анализ и осознание. Подобно тому, как Эпикур предлагал рассматривать страхи рационально, чтобы ослабить их влияние, КПТ помогает пациентам справляться с тревогами и стрессом, обучая их управлять своими мыслями и эмоциями.

Когнитивная психология, изучающая процессы мышления, памяти и восприятия, также перекликается с эпикурейскими идеями. Эпикур подчеркивал важность анализа и осознания своих мыслей для достижения внутреннего спокойствия. Современные исследования когнитивной психологии подтверждают, что осознание и управление своими мыслями могут значительно влиять на эмоциональное состояние человека, что делает эпикурейский подход особенно актуальным в этой области.

Современные практики осознанности, такие как медитация и техники внимательности, имеют тесные параллели с эпикурейским стремлением к спокойствию и внутреннему равновесию. Эпикур учил, что человек должен сосредотачиваться на настоящем моменте и избегать излишних беспокойств о будущем. Эти идеи нашли отражение в современных подходах к осознанности, которые помогают людям справляться с тревогой и стрессом, улучшая их общее психологическое состояние.

# Заключение

Исследование учений Эпикура продемонстрировало, что его философия удовольствия и избавления от страха остается актуальной и значимой. Основные концепции, такие как достижение атараксии через осознанный выбор удовольствий и устранение иррациональных страхов, подтверждают универсальность его подхода к поиску счастья. Анализ исторического контекста и философских принципов Эпикура позволил глубже понять его взгляд на человеческую природу и цели жизни.

Философия Эпикура находит отражение в современных подходах к личностному развитию и психологии, таких как осознанность и минимализм. Его идеи о важности внутреннего спокойствия и рационального подхода к жизни перекликаются с современными научными подходами к благополучию. Это свидетельствует о том, что эпикурейские принципы могут служить ценным инструментом для улучшения качества жизни в условиях современного общества.

Эпикурейские принципы, такие как умеренность, осознанность и рациональное управление желаниями, имеют практическое применение в повседневной жизни. Они способствуют уменьшению стресса, улучшению межличностных отношений и достижению внутреннего покоя. Применение этих принципов может помочь людям справляться с вызовами современности и находить баланс между материальными и духовными аспектами жизни.

Несмотря на универсальность философии Эпикура, она имеет свои ограничения. Некоторые аспекты его учений, такие как акцент на индивидуальном счастье, могут быть недостаточно эффективны для решения социальных и глобальных проблем. Кроме того, его подход к удовольствиям и страданиям требует адаптации к культурным и социальным особенностям современных обществ.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение взаимодействия эпикурейских принципов с другими философскими и психологическими подходами к счастью. Особое внимание следует уделить адаптации его учений к современным условиям, включая развитие технологий и глобализацию. Это позволит расширить понимание его философии и ее применения в различных контекстах.

Философия Эпикура представляет собой ценный источник знаний о том, как достичь счастья и внутреннего спокойствия. Ее принципы, основанные на разумном подходе к жизни и устранении страха, остаются вдохновляющими и актуальными. Применение этих идей в современном обществе может способствовать улучшению качества жизни и достижению гармонии.

# Список литературы

1. Бабахова Л.Г. К вопросу о телоцентризме: Эпикур и современность // Гуманитарные и социальные науки. 2025. Т. 108. № 1. С. 2-7. doi: 10.18522/2070-1403-2025-108-1-2-7.
2. Жеребцов С.Н. Эпикурейство и стоицизм как концепции управления переживаниями в диалоге с современным дискурсом // Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. — Республика Беларусь, г. Гомель. — [б. г.]. — [б. и.].
3. Замкова М. Е. Философия счастья // Санкт-Петербургский Государственный университет. — [б. г.]. — [б. м.]. — [б. и.].
4. Маркс и марксизм в контексте современности: материалы междунар. науч. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения К. Маркса (1818–1883), Минск, 26–27 апр. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. Ф. Гигин (отв. ред.) [и др.]. — Минск : БГУ, 2018. — ISBN 978-985-566-668-5.
5. Научные труды Донской духовной семинарии с участием кафедры «Православная культура и теология» Донского государственного технического университета : сборник / Донской гос. техн. ун-т. — Ростов-на-Дону : ДГТУ, 2018. — 363 с.
6. Петрова Е.В. Философия наслаждения в античной литературе // [б. и.]. — [б. м.], [б. г.]. — [б. с.].
7. Петрова Л. А. Взаимосвязь "физики" и этики в философии Демокрита и Эпикура на примере понятия счастья // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. — Тамбов: Грамота, 2014. — № 10 (48): в 3-х ч. Ч. I. — С. 120-122. — ISSN 1997-292X. — Адрес статьи: www.gramota.net/materials/3/2014/10-1/32.html.
8. Разин А.В. Этика искусственного интеллекта [Электронный ресурс] / А.В. Разин // Философия и общество. — 2019. — № 1. — Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/etika-iskusstvennogo-intellekta. — Дата доступа: 07.11.2023.
9. Сборник статей Международной научно-практической конференции «ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ» / под ред. Сукиасян А.А. — Уфа: Аэтерна, 2015. — 188 с.
10. СОВРЕМЕННАЯ НАУКА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД: сборник статей Международной научно-практической конференции / под ред. Сукиасян А.А. — Уфа: АЭТЕРНА, 2015. — 220 с.
11. Старикова А.А. Философские основания экономической теории счастья // Журнал экономической теории. — 2018. — Т. 15, No. 3. — С. 403-407.
12. Феофановские чтения: cб. науч. ст. / под ред. д-ра филол. наук В. В. Кашириной. — Рязань: Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина, 2020. — Вып. 13. — 296 с.
13. Философия в мире: история и современность: сборник научных трудов IX Международной научно-теоретической конференции, посвященной памяти доктора философских наук, профессора Т.Н. Брысиной / под науч. ред. М.П. Волкова. – Ульяновск: УлГТУ, 2024. – 341 с.
14. ЭВОЛЮЦИЯ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ: сборник статей Международной научно-практической конференции (15 апреля 2015 г., г. Уфа). в 2 ч. Ч.2 / под ред. Сукиасян А.А. — Уфа: АЭТЕРНА, 2015. — 232 с.