Historia zaczyna się w szkołach sokratycznych, której założycielem był Arystyp z Cyreny. Pochylał się on nad jednym z największych zagadnień greckiej filozofii, czyli *hedone* (rozkosz cielesna). Możliwość zdobywania wiedzy bywa dość ryzykowną koncepcją, nie była dla starożytnych Greków karą, a przywilejem. Jedyne dobro, jakie jest w stanie osiągnąć człowiek, pozostaje w stałym związku z tym, co przyjemne. Jeżeli praktykujemy dobro, trudno czuć przykrość lub zdenerwowanie. W konsekwencji wpływają na uzyskanie eudajmonii (szczęścia). Co ciekawe, zachowało się nie tylko to, zachowały się inne poglądy Arystypa z Cyreny i innych przedstawicieli (cyrenaikach), czyli to, że liczą się w kontekście szczęścia i przyjemności. Według cyrenaików z przyjemności korzysta ten, kto potrafi ją kontrolować. Zwracają oni uwagę na to, że człowiek tylko wtedy jest w stanie zrozumieć przyjemność tylko wtedy, gdy może ją racjonalnie ocenić. Arystyp i jego uczniowie nie dają pozwolenia na bezwarunkowe oddawanie się przyjemności, tylko zalecają korzystanie z niej z rozumem. Jeżeli wychodzi poza kategorie rozumu, to przestaje nią być lub nigdy nią nie było. Przyjemność można także osiągnąć zachowując umiarkowanie. Pojawia się pojęcie na namiętności. Jeżeli namiętności stają się nadrzędne wobec rozumu, to należy je rozważać. Co ciekawe, w katalogu przyjemności, które stanowią wykładnie życia człowieka, jest pewna hierarchia:

1. Wszystkie przyjemności są ważne
2. Wśród przyjemności panuje hierarchia, czyli któreś są ważniejsze

Cyrenajcy nie są jedynymi, którzy chcieli wyjaśnić idee przyjemności.

Byli też epikurejczycy. Epikur z Samos przybywa do Aten, zakłada swoją szkołę w ogrodzie. Epikureizm nazywa się *ogrodem Epikura*. Droga jest czymś, co pozwala uzyskać ludziom mądrość i zdrowie duszy. Jego dusza będzie funkcjonować w sposób harmonijny. Jego dusza jako całość, niezależnie od tego, gdzie się sytuuje, musi funkcjonować w sposób harmonijny. Wszystko jest ważne. Człowiek jest całością. Tylko żeby to było możliwe, człowiek musi wyjść poza same wrażenia, musi popatrzeć na innych ludzi i siebie samego, pod warunkiem, że jest on świadomy tego, że dąży do mądrości. Robimy to, bo to nam się opłaca. Przyjemność to nieobecność bólu. Niektórzy ludzie mają wątpliwości czy tak naprawdę jest. Wszystkie sfery w duszy człowieka są tak samo ważne. Wszyscy muszą funkcjonować w symbiozie, ponieważ tak jest.

Nie należy być łapczywym (czwarte przykazanie Epikura).

Zwrócić trzeba uwagę na dwie rzeczy:

- na przyjemność trzeba zasłużyć, a żeby zasłużyć, trzeba na nią zapracować

- trzeba cieszyć się z małych rzeczy