

MAREK BŁASZCZYK

  
**MARKA AURELIUSZA FILOZOFIA ŻYCIA**

Recenzja książki:

**Dominika Budzanowska-Weglenda, *Sztuka życia według Marka Aureliusza. Rozmyślenia nad „Rozmyślaniami”*,  
Wydawnictwo Naukowe UKSW, Warszawa 2016.**

ABSTRACT. Marek Błaszczyk, *Marka Aureliusza filozofia życia* [Marcus Aurelius' philosophy of life] edited by Marek Nowak, Krzysztof Bierwiazzonek, „Człowiek i Społeczeństwo” vol. LV: *Miasta w obliczu zmiany* [Cities in the face of change], Poznań 2023, pp. 165–173, Adam Mickiewicz University. ISSN 0239-3271, <https://doi.org/10.14746/cis.2023.55.9>.

The article presents a critical approach to *Sztuka życia według Marka Aureliusza. Rozmyślenia nad „Rozmyślaniami”* by Dominika Budzanowska-Weglenda (Wydawnictwo Naukowe UKSW, Warszawa 2016). It discusses the main theses presented in the dissertation and invites to reflection on the stoic philosophy of Marcus Aurelius.

Keywords: life, death, philosophy, existence, human being

Marek Błaszczyk, Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Wydział Humanistyczny, ul. Fosa Staromiejska 3, 87-100 Toruń, e-mail: [marek\\_blaszczyk@onet.eu](mailto:marek_blaszczyk@onet.eu), <https://orcid.org/0000-0001-5518-0115>.

Książka Dominiki Budzanowskiej-Weglendy *Sztuka życia według Marka Aureliusza. Rozmyślenia nad „Rozmyślaniami”*, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Naukowego UKSW w 2016 r., stanowi przystępne wprowadzenie do filozoficznej refleksji Marka Aureliusza. Praca ta podejmuje najważniejsze aspekty Aureliuszowej filozofii życia, omawiając relację człowieka z bogiem (bóstwem), ze społeczeństwem (ludźmi) oraz z samym sobą.

Autorka, literaturoznawczyni i teolożka biblijna, profesorka na Wydziale Nauk Humanistycznych Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, zwraca tu uwagę na fundamentalne problemy egzystencjalne zajmujące rzymskiego cesarza, pisarza i filozofa (Marek Aureliusz, 1999). Jej publikację można więc uznać za swoiste itinerarium po meandrach jego stoickiej myśli. Jest to jednak „przewodnik” szczególnego rodzaju. Mamy tu bowiem do czynienia nie tyle z gotowym, zamkniętym kompendium wiedzy na temat filozofii Marka Aureliusza, ile raczej z osobistym jej odczytaniem, próbą „rozmyślań” nad jego *Rozmyślaniami*. Można przy tym odnieść wrażenie, że monografia Budzanowskiej-Wegłendy przysłuży się nie tylko filologom klasycznym, historykom idei czy historykom kultury, ale też wszystkim badaczom eksplorującym programowo asystemową filozofię rzymskiego cesarza.

Książka składa się z pięciu rozdziałów („Życie człowieka w relacji z bóstwem”, „Jednostka wobec społeczeństwa i stoicki kosmopolityzm”, „Miłość bliźniego i stoicka przyjaźń”, „Dbałość o czas swojego życia”, „Sztuka życia sztuką umierania”), w których autorka przygląda się specyficznie zorientowanej na człowieka refleksji Marka Aureliusza. Całość poprzedza wprowadzenie, w którym nakreśla ona początki jego filozoficznej drogi (między innymi wpływ nauk Juniusza Rustyka i Epikteta), a zwłaszcza jego związki z filozofią stoicką. Nie chcąc jednak szczegółowo rekapitulować zawartości recenzowanej publikacji, wskażmy jedynie jej najciekawsze wątki. Niniejsze spostrzeżenia i uwagi będą tyleż krytycznym komentarzem do *Sztuki życia według Marka Aureliusza*, co próbą współmyślenia z autorką oraz – pośrednio – z samym Markiem Aureliuszem, za którym ona podąża. Refleksje te będą więc raczej notatkami sporządzonymi na marginesie jej monografii – pozwolą poszerzyć horyzont namysłu nad niezwykle doniosłą filozoficznie problematyką ludzkiej egzystencji.

W tytule niniejszego szkicu pojawia się sformułowanie „filozofia życia”. Ze względu na jego niejednoznaczność, warto je dookreślić. Filozofia życia w wąskim rozumieniu oznacza nurt filozoficzny, który powstał na przełomie XIX i XX w. (szczyt jego oddziaływania oraz popularności przypada na ostatnią dekadę XIX oraz dwa pierwsze dziesięciolecia XX stulecia) jako swoista alternatywa wobec – typowej dla filozofii nowożytnej – intelektualistycznej, substancjalistycznej, racjonalistycznej wizji świata (por. np. Paczkowska-Łagowska, 2004: 203–222; Schnädelbach, 1992: 216–217). Nurt ten zrodził się więc w opozycji i polemice z matematycznym, mechanistycznym i schematyzującym wyjaśnianiem rzeczywistości, w tym „statycznym” ujmowaniem ludzkiego bycia. Za głównych przedstawicieli

owego kierunku uznaje się takich myślicieli, jak Henri Bergson, Wilhelm Dilthey, Georg Simmel, Rudolf Eucken, Ludwig Klages, Fryderyk Nietzsche czy José Ortega y Gasset. Filozofia życia, dodajmy w trybie uzupełnienia, dała solidne podwaliny pod współczesną filozofię egzystencji, zwłaszcza w wydaniu Karla Jaspersa i Martina Heideggera. Biorąc to pod uwagę, mówienie o „filozofii życia” Marka Aureliusza wydaje się czymś co najmniej niestosownym, anachronicznym.

Filozofia życia, w szerokim rozumieniu, jest natomiast filozoficzną refleksją dotyczącą „jak” życia. Fundamentalne jest bowiem dla niej pytanie o „sztukę życia”, a dokładniej – o to, jak należy żyć (jaką postawę wobec istnienia przyjąć), by nasze życie było dobre, spełnione i szczęśliwe. Chodzi tu zatem o to, jak postrzegać miejsce i rolę człowieka w świecie, jak zdefiniować sens ludzkiej egzystencji (ludzkiego losu), która jako taka nieustannie wymyka się naukowemu uprzedmiotowieniu. Takie ujęcie filozofii życia charakterystyczne jest dla skoncentrowanej na kwestiach praktyczno-etycznych filozofii starożytnej. Ów sposób filozofowania bliski jest Sokratesowi, epikurejczykom i stoikom, w tym właśnie Markowi Aureliuszowi. Życie interpretuje się tutaj jako to, co w człowieku najbardziej własne, intymne i prywatne. Nie tylko bowiem obejmuje ono jego przeżycia i emocje, lecz także jego zdolności twórcze i autokreacyjne. Życie, jak widzimy, jawi się więc jako stale „działający się” proces, ustawicznie zmieniający się – niczym heraklityjska rzeka ludzkich doświadczeń – sam ruch bycia-w-świecie.

Studiując filozofię Marka Aureliusza, można odnieść wrażenie, że jest ona swego rodzaju filozofią człowieka, lub lepiej: filozofią życia. Należy przy tym pamiętać, że nie stanowi szczelnego, spójnego systemu myślowego, którego twierdzenia wystarczy sobie przyswoić, by wieść życie szczęśliwe, wolne od trosk, egzystencjalnych przesileń, rozterek czy lęków. Jest ona raczej drogą, którą się przemierza, poszukując mądrości – prawdy o sobie, o świecie czy innych ludziach. Jest nie tyle wyabstrahowanym, ugruntowanym metodycznie i dedukcyjnie, zbiorem przesłanek i wniosków, ile sprawozdaniem z przebytej drogi – w głąb siebie, ku samemu sobie. W tym sensie, nawiązując do słynnej metafory Ludwiga Wittgensteina, *Rozmyślenia* zdają się być „drabiną”, którą należy odrzucić, „uprzednio się po niej wspiąwszy” (Wittgenstein, 2002). Należy ją odrzucić, ponieważ jest ona „jedynie” drogowskazem, a nie celem samym w sobie. Ten zaś jest nieuchwytny, polega na ciągłym procesie samopoznania i samorozumienia.

Filozofia Marka Aureliusza jest swoistym „ćwiczeniem duchowym” („ćwiczeniem się w mądrości”), którego celem nie jest zbudowanie wyrafinowanego systemu pojęć, lecz kształtowanie duszy – tak jego własnej, jak i jego

czytelników. Jego *Rozmyślania* mają więc wartość nie tyle czysto poznawczą (epistemologiczną), ile przede wszystkim psychologiczną i egzystencjalną – są świadectwem jego życiowego doświadczenia, doskonalenia się w „sztuce życia” (Hadot, 1992, 2000). Ów splot życia i filozofowania, praktyki i teorii, charakterystyczny jest dla filozofów-mędrców, którzy niestrudzenie dążą do mądrości, pragnąc urzeczywistnić autentyczny sposób bycia-w-świecie. Pisanie zdaje się być dla Marka Aureliusza swoistą formą autoterapii – sprzyja głębszemu zrozumieniu otaczającej rzeczywistości oraz poznaniu samego siebie (Hadot, 2004; Stróżyński, 2014). Warto wszakże podkreślić, że pisanie ma charakter terapeutyczny również dla autorów współczesnych, zwłaszcza – mniej lub bardziej świadomie (deklaratywnie) – reprezentujących podejście egzystencjalne („egzystencjalistyczny punkt widzenia” – Januskiewicz, 1998: 17). Wskażmy tu choćby na twórczość Franza Kafki, Alberta Camusa, Jeana-Paula Sartre’a czy Edwarda Stachury. Nie należy przy tym pomijać – wyrażanej na sposób literacki – filozofii Sørena Kierkegaarda i Fryderyka Nietzschego, dziewiętnastowiecznych prekursorów egzystencjalizmu, a zarazem psychologii egzystencjalnej.

Słusznie więc zauważył Carl Gustav Jung, że psychologię i literaturę łączy szczególnie więź (Jung, 1982: 185; Błaszczuk, 2021a: 62–76). Dzieła literackie, niezależnie od ich literackiej (kulturowej) wartości, nierzadko są bowiem niezwykle interesujące dla psychologów, którzy widzą w nich swoistą manifestację jednostkowego doświadczenia życiowego. Podobnie też interpretować można *Rozmyślania* Marka Aureliusza. Są one świadectwem jego życiowej drogi, zapisem nawiedzających czy wypełniających go refleksji, intuicji i spostrzeżeń. Trzeba tu jednak pamiętać, że pisanie zyskuje walor (auto)terapeutyczny jedynie wówczas, gdy jest swobodnym przepływem myśli i uczuć (Pennebaker i Smyth, 2018; Błaszczuk, 2022a: 175–182); gdy „przekroczy się ostatnią granicę wstydu” (Hłasko, 1988: 21), otwierając się przed sobą „aż do nadmiaru” (Franz Kafka, cyt. za: Wydmuch, 1982: 79). Nie chcąc przesądzać, na ile tę granicę przekracza Marek Aureliusz (kwestii tej nie rozstrzyga również Budzanowska-Weglenda), wypada zgodzić się z konstatacją Hermanna Hessego, że „życie każdego człowieka jest drogą ku samemu sobie”, że „wyjaśnić samego siebie każdy może tylko sam” (Hesse, 2017: 7).

Budzanowska-Weglenda sprawnie rekonstruuje stoicką filozofię Marka Aureliusza, akcentując trzy typy relacji: człowieka z bóstwem, człowieka z innymi ludźmi (społeczeństwem) oraz człowieka z samym sobą. Zaznacza, nawiązując między innymi do rozpoznań Bolesławy Duszyńskiej (2002) i Adama Drozdka (2011), że rzymski cesarz wyróżniał się pobożnością

i religijnością. Kontestował przy tym naiwne przesady, zabobony i praktyki magiczne. Marek Aureliusz odczuwał potrzebę boskości (absolutu), która ustanawia jedność, porządek oraz wewnętrzną harmonię wszechświata; która przenika wszystko, co istnieje, będąc gwarantem rozumności natury. Bóg, o którym mówi myśliciel, nie jest jednak całkowicie tożsamy z Bogiem chrześcijańskim; jest raczej boskim Logosem, wszechogarniającym cały kosmos Rozumem, z którym zestrojona jest natura, w tym ludzka egzystencja.

Interesujące wydają się rozważania Marka Aureliusza na temat „bycia w terażniejszości”. Sztuka życia, jego zdaniem, polega bowiem właśnie na umiejętności afirmowania bieżącej chwili, swego aktualnego położenia (usytuowania) w świecie, bycia „tu i teraz”. Sztuka ta wymaga zarazem „bycia w ciągłym pogotowiu i oczekiwania bez trwogi na wszelkie wydarzenia, również te nieprzewidziane” (Budzanowska-Weglenda, 2016: 131). Filozof przekonuje, że jedynie w terażniejszości możemy podejmować decyzje dotyczące biegu naszego życia; jest to jedyny moment, w którym możemy działać, wybierać czy kształtować swój los. Przeszłość i przyszłość istnieją wyłącznie w naszych myślach (jako wspomnienie lub projekcja) – przeszłość już była, więc nie możemy jej zmienić; przyszłość natomiast dopiero będzie, więc nie ma sensu nazbyt się przejmować czy zamartwiać, co przyniesie. Dużo lepiej skoncentrować się na tym, na co mamy realny wpływ, podjąć działania, które przybliżą nas do naszych celów.

Stoicka pochwała terażniejszości (obecności, bycia tu-oto) nie oznacza tu jednak totalnego odrzucenia czy ignorowania myśli o przeszłości i przyszłości, lecz wyzbycie się namiętności, emocjonalnego do nich przywiązania. Nie chodzi zatem o to, by nie robić planów na przyszłość, by nie przewidywać możliwych skutków, konsekwencji swoich czynów, lecz raczej o to, aby nadmiernie nie przywiązywać się do swoich myśli i uczuć, które one wywołują. Jak zauważa Pierre Hadot, należy myśleć o przeszłości i przyszłości tylko w takim stopniu, w jakim owo myślenie może dać nam asumpt do działania „tu i teraz”, w tym do osobistej, duchowej przemiany (Hadot, 2000: 245–246). Warto dodać, że ten wątek filozofii stoickiej (skupienie się na terażniejszości) znajduje swoje rozwinięcie nie tylko w późniejszych koncepcjach filozoficznych (Dziemidok, 2017; Błaszczuk, 2020a: 143–147; Błaszczuk, 2020b: 7–18; Bauman, 2009), lecz także na gruncie psychologii i psychoterapii (Błaszczuk, 2021b: 325–339). Obecny jest zwłaszcza w terapii równoważeniem perspektyw postrzegania czasu (TPT) (Zimbardo i Sword, 2018; Błaszczuk, 2021c: 297–305), terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) (Wilson i DuFrene, 2018; Harris, 2018; Błaszczuk, 2022b: 25–28), medytacji uważności (*mindfulness*) (zob. np. Kabat-Zinn,

2014; Siegel, 2011; Stahl i Goldstein, 2015; Roberts, 2015; Tolle, 2010) czy psychoterapii egzystencjalnej (Yalom, 2008, 2016).

Na uwagę zasługują wreszcie spostrzeżenia Budzanowskiej-Weglendy na temat Aureliuszowej sztuki życia, która jest jednocześnie sztuką umierania. Autorka słusznie zauważa, że w *Rozmyślaniach* temat śmierci „przewija się wyraźnie przez wszystkie księgi dzieła, a pojawia się zwłaszcza w odniesieniu do życia” (Budzanowska-Weglenda, 2016: 216). Hadot zaznacza nawet, że cała filozofia Marka Aureliusza stanowi „ćwiczenie w przygotowaniu do śmierci” (Hadot, 2004: 274). Myśl o kresie swego istnienia jest więc nieodłącznym elementem życia stoika. Co więcej, świadomość zbliżającej się śmierci nadaje ludzkiej egzystencji sens i niepowtarzalną wartość, a tym samym „odbiera działaniu banalność, wyzwala je z rutyny codziennego życia” (Hadot, 2004: 190).

Filozof, akcentując znikomość, kruchość i marność ludzkiego życia, mówi o równości wobec śmierci. Ta dosięgnie bowiem każdego człowieka niezależnie od tego, jaką pełni on funkcję czy rolę społeczną, czy troszczy się o sławę i dobra materialne, czy też wieździe życie skromne i oddaje się kontemplacji. Śmierć jest zjawiskiem zupełnie naturalnym, przynależy do porządku boskiego Logosu. Nie trzeba przed nią uciekać, lękać się jej czy nią pogardzać, lecz spokojnie, uważnie i pokornie oczekiwać na jej nadejście – jako na „jeden z przejawów działalności natury” (Budzanowska-Weglenda, 2016: 217). Sztuka życia jawi się zatem jako swoista nauka umierania. Podobną intuicję znajdziemy u Platona, według którego „ci, którzy filozofują jak należy, troszczą się i starają o to, żeby umrzeć, i śmierć jest dla nich mniej straszna niż dla wszystkich innych ludzi” (Platon, 2007: 238). Myślenie o śmierci pozwala się na nią w pewien sposób przygotować, a przynajmniej ją „oswoić”.

Śmierć, zdaniem Marka Aureliusza, jest „zapomnieniem, mającym wkrótce nadejść” (Budzanowska-Weglenda, 2016: 160). Troska o życie (dodajmy: życie zgodne z naturą, boskim Logosem) jest zarazem procesem „oswajania” śmierci. Życie i śmierć są bowiem dziełem natury – zaakceptowanie jej uniwersalnych praw i mechanizmów przybliży człowieka do boskiego Rozumu. Cesarz-filozof zaleca, by wobec życia i śmierci przybrać postawę obojętności, ufności czy też zawierzenia Naturze („brak takiej obojętności byłby wręcz bezbożnością” – Budzanowska-Weglenda, 2016: 178). Owa obojętność nie oznacza bynajmniej bagatelizowania czy lekceważenia, lecz właśnie „zdanie się na wolę bogów” (Budzanowska-Weglenda, 2016: 178). Nie tyle chodzi tu o marginalizowanie swojej sprawczości, ile o potrzebę

egzystowania w harmonii z naturą (Logosem). Należy przy tym pamiętać, że Marek Aureliusz akcentuje również prawo człowieka do śmierci samobójczej. Mówiąc najogólniej: dopuszcza on samobójstwo, jeśli jest ono jedynym wyjściem z ogromnego cierpienia, choroby czy życiowego nieszczęścia („człowiek nieszczęśliwy i chory ma prawo położyć kres swemu życiu” – Budzanowska-Weglenda, 2016: 185). Ten wątek myśli stoickiej wymaga jednak osobnego omówienia, zwłaszcza w kontekście filozofii Alberta Camusa, który w *Micie Syzyfa* uznaje samobójstwo za fundamentalny problem filozoficzny (Camus, 1971: 91).

Warto nadmienić, że postrzeganie śmierci jako istotnego komponentu życia znamienne będzie dla filozofów egzystencjalnych. Jaspers powie np., że „najbardziej autentyczne życie zwrócone jest ku śmierci” (Jaspers, 1978: 210). Heidegger natomiast stwierdzi, że śmierć stanowi najbardziej własną możliwość bycia: „śmierć jest najbardziej własną możliwością jestestwa” (Heidegger, 2010: 345), „śmierć jest możliwością bycia, którą zawsze musi podjąć samo jestestwo” (Heidegger, 2010: 329). Ludzkie życie zwrócone jest bowiem ku śmierci, a człowiek (*Dasein*) nieustannie ku niej „wybiega” (*Vorlaufen*). W tym sensie bycie-w-świecie zdaje się być byciem-ku-śmierci: „śmierć w najszerszym sensie jest fenomenem życia” (Heidegger, 2010: 324), „śmierć jest pewnym sposobem bycia” (Heidegger, 2010: 323), „jako rzucone bycie-w-świecie, jestestwo zawsze jest już wydane swojej śmierci” (Heidegger, 2010: 340). Franz Rosenzweig nie będzie zaś mieć wątpliwości, że filozoficzne poznanie powinno się zaczynać właśnie od refleksji nad śmiercią („od śmierci, od trwogi śmierci rozpoczyna się wszelkie poznanie Wszystkiego” – Rosenzweig, 1998: 51). Można więc odnieść wrażenie, że myśliciele egzystencjalni, pomijając różnice w ich poglądach, podobnie jak Marek Aureliusz podkreślają, iż namysł nad kresem życia jest fundamentalnym składnikiem autentycznego sposobu bycia.

Przejdźmy do podsumowania. Publikacja *Sztuka życia według Marka Aureliusza. Rozmyślania nad „Rozmyślaniami”* stanowi warte uwagi omówienie stoickiej filozofii Marka Aureliusza. W przystępny, okraszony nierzadko obszernymi cytatami sposób przybliży bowiem najważniejsze jej zagadnienia, ogniskujące się wokół tematu sztuki życia. Dominika Budzanowska-Weglenda proponuje tu ciekawy klucz interpretacyjny Aureliuszowych *Rozmyślań*, eksponując ich filozoficzno-egzystencjalny charakter. Jej monografia godna jest więc polecenia nie tylko specjalistom, akademickim badaczom myśli Marka Aureliusza, ale i wszystkim zainteresowanym poruszaną w niej problematyką.



## Literatura

- Bauman, Z. (2009). *Sztuka życia*, tłum. T. Kunz. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Błaszczak, M. (2020a). Filozofia i życie. *Humaniora*, 4, 143–147.
- Błaszczak, M. (2020b). Michela de Montaigne'a filozofia człowieka. *Przegląd Humanistyczny*, 2, 7–18. <https://doi.org/10.31338/2657-599x.ph.2020-2.1>.
- Błaszczak, M. (2021a). Egzystencja i psychoterapia. *Hybris*, 4, 62–76. <https://doi.org/10.18778/1689-4286.55.04>.
- Błaszczak, M. (2021b). Psychologia rozwoju osobistego. *Świat i Słowo*, 2, 325–339. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0015.6081>.
- Błaszczak, M. (2021c). Sens, szczęście i czas. *Świat i Słowo*, 1, 297–305. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.7923>.
- Błaszczak, M. (2022a). Terapeutyczny fenomen pisania. *Kultura Współczesna*, 1, 175–182. <https://doi.org/10.26112/kw.2022.117.14>.
- Błaszczak, M. (2022b). Terapia akceptacji i zaangażowania. *Remedium*, 7-8, 25–28.
- Budzanowska-Weglenda, D. (2016). *Sztuka życia według Marka Aureliusza. Rozmyślenia nad „Rozmyślaniami”*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Camus, A. (1971). *Mit Syzyfa*. W: idem, *Eseje*, tłum. J. Guze. Warszawa: PIW.
- Drozdek, A. (2011). *Greccy filozofowie jako teolodzy*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Duszyńska, B. (2002). *Zasady somatologii stoickiej*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Dziemidok, B. (2017). *Filozofia i sztuka życia*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Hadot, P. (1992). *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, tłum. P. Domański. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Hadot, P. (2000). *Czym jest filozofia starożytna?*, tłum. P. Domański. Warszawa: Fundacja Aletheia.
- Hadot, P. (2004). *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, tłum. P. Domański. Kęty: Wydawnictwo Antyk, Marek Derewiecki.
- Harris, R. (2018). *Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce*, tłum. A. Sawicka-Chrapkowicz. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Heidegger, M. (2010). *Bycie i czas*, tłum. B. Baran. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hesse, H. (2017). *Demian*, tłum. M. Kurecka. Poznań: Media Rodzina.
- Hłasko, M. (1988). *Piękni, dwudziestolenni*. Warszawa: Wydawnictwa Alfa.
- Januszkiewicz, M. (1998). *Tropami egzystencjalizmu w literaturze polskiej XX wieku. O prozie Aleksandra Wata, Stanisława Dygata i Edwarda Stachury*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie Studia Polonistyczne.
- Jaspers, K. (1978). *Sytuacje graniczne*, tłum. A. Staniewska, M. Skwiecieński. W: R. Rudziński, *Jaspers*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Jung, C.G. (1982). *Psychologia i literatura*, tłum. J. Prokopiuk. W: Z. Rosińska, *Jung*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Kabat-Zinn, J. (2014). *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, tłum. H. Smagacz. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Mark Aureliusz (1999). *Rozmyślenia*, tłum. M. Reiter. Kęty: Wydawnictwo Antyk.



- Paczkowska-Łagowska, E. (2004). *Lebensphilosophie/filozofia życia*. W: P. Pieniążek, Brzozowski. *Wokół kultury: inspiracje nietzscheańskie*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Pennebaker, J.W., Smyth, J.M. (2018). *Terapia przez pisanie*, tłum. A. Haduła. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Platon (2007). *Fedon*. W: idem, *Dialogi*, tłum. W. Witwicki. Warszawa: Unia Wydawnicza „Verum”.
- Roberts, T. (2015). *Mindfulness. O sztuce uważności*, tłum. S. Pikiel. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rosenzweig, F. (1998). *Gwiazda zbawienia*, tłum. T. Gadacz. Kraków: Znak.
- Schnädelbach, H. (1992). *Filozofia w Niemczech 1831–1933*, tłum. K. Krzemieniowa. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Siegel, R. (2011). *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, tłum. J. Gładysiek. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Stahl, B., Goldstein, E. (2015). *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*, tłum. A. Sawicka-Chrapkiewicz. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Stróżyński, M. (2014). *Filozofia jako terapia w pismach Marka Aureliusza, Plotyna i Augustyna*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Tolle, E. (2010). *Potęga terażniejszości*, tłum. M. Kłobukowski. Łódź: Wydawnictwo Galaktyka.
- Wilson, K., DuFrene, T. (2018). *W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem*, tłum. A. Cioch. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wittgenstein, L. (2002). *Tractatus logico-philosophicus*, tłum. B. Wolniewicz. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wydmuch, M. (1982). *Franz Kafka*. Warszawa: Czytelnik.
- Yalom, I.D. (2008). *Psychoterapia egzystencjalna*, tłum. A. Tanalska-Dulęba. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Yalom, I.D. (2016). *Istoty ulotne*, tłum. P. Luboński. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Zimbaro, P., Sword, R. (2018). *Żyj lepiej, kochaj mądrzej. Jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się terażniejszością i tworzyć idealną przyszłość*, tłum. O. Siara. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.