

---

WSCHODNI ROCZNIK HUMANISTYCZNY  
TOM XVII (2020), №4  
s. 117-129  
doi: 10.36121/arumak.17.2020.4.117

Aneta Rumak  
(Uniwersytet Rzeszowski)  
ORCID 0000-0003-2718-0323

## Starożytnych filozofów ćwiczenia w umieraniu

**Streszczenie:** Artykuł podejmuje temat śmierci i umierania w ujęciu starożytnym. Nawiązuje głównie do epoki hellenistycznej, kiedy zatrzęsnał się w posadach znany dotychczas świat. Jego mieszkańcy zmuszeni byli szukać odpowiedzi na coraz więcej pytań o swoje bycie w nowym świecie. Naprzeciw wychodziła filozofia, proponując ćwiczenia w życiu, i w umieraniu. Celem artykułu jest przedstawienie szeregu środków, jakie proponowała filozofia na strach przed nadchodzącą śmiercią, zarówno na ten związany z bólem konania, jak i na ten związany z nicością oraz indywidualną zagładą.

**Słowa kluczowe:** śmierć, filozofia, starożytność, epoka hellenistyczna, ćwiczenie w umieraniu

### Ancient philosophers exercises in dying

**Annotation:** The article deals with the subject of death and dying in ancient terms. It is mainly referred to the Hellenistic era, when the known world cracked. Its inhabitants were forced to seek answers to more and more questions about their being in the new world. Philosophy was opposed by the idea of exercises in life, and in dying. The aim of this article is to present a number of measures that philosophy proposed for the fear of imminent death, both the one bound with the pain of dying, as well as the pain of nothingness and individual annihilation.

**Keywords:** death, philosophy, antiquity, the Hellenistic era, an exercise in dying

### Упражнения при смерти древних философов

**Аннотация:** В статье рассматривается тема смерти и умирания в античном понимании. В основном это относится к эллинистической эпохе, когда столь известный мир потряс свои основы. Его жители были вынуждены искать ответы на все новые и новые вопросы о своем пребывании в новом мире. Философия выступила против этого, предлагая упражнения для жизни и умирания. Цель статьи - представить ряд мер, предлагаемых философией для борьбы со страхом надвигающейся смерти, как связанных с болью смерти, так и связанных с небытием и индивидуальным истреблением.

**Ключевые слова:** смерть, философия, древность, эллинистическая эпоха, обучение в умирании

### Wstęp

Problemy i zagadnienia będące przedmiotem niniejszego artykułu dotyczą głównie epoki hellenistycznej- szczególnego okresu, w którym „rozpadały się ściany dotychczasowego świata”, przede wszystkim poprzez rozkład greckich *poleis*. Wobec zaistniałych okoliczności człowiek stawał miał prawo stawać się coraz bardziej zagubionym i szukać pomocy w filozofii. Janina Gajda w swojej monografii charakteryzuje takiego człowieka następująco: „Człowiek epoki hellenistycznej zdawał sobie sprawę z tego, że owo indywidualne szczęście, jeśli przybierało postać udanego życia, pomyślności, sławy czy kariery, jest zjawiskiem kruchym nietrwałym, bo może mu być odebrane przez kaprys władcy, splot okoliczności czy kaprys Losu. Zdawał sobie sprawę z krótkości życia i nieuchronności śmierci, a to, co go czeka po śmierci, było dlań wielką niewiadomą. Jego problemów nie mogła definitywnie rozwiązać religia, choć w religii właśnie często szukał pomocy i rozwiązania swoich indywidualnych problemów [...] świat hellenistyczny był światem w rzeczywistości zdesakralizowanym, przynajmniej dla ludzi wykształconych, którzy przejąwszy filozoficzną spuściznę kilku wieków racjonalnej myśli greckiej, nie szukali już odpowiedzi na wszelkie pytania o charakterze egzystencjalnym i metafizycznym w religijnych aksjomatach o panowaniu bogów nad światem. Problem szczęścia jako podstawy systemów wartości człowieka- jednostki musiała zatem podjąć filozofia”<sup>1</sup>.

Zatem odpowiedzią na wszystkie bolączki miała być filozofia, ze swoimi nowymi nurtami tej epoki: stoicyzmem i epikureizmem, ponieważ to one miały „ugruntowywać na nowo poczucie sensu i celu życia, rekonstruować i adaptować do nowych czasów aksjologiczne punkty odniesienia, pozwolić na całkiem nową autodefinicję według odmiennego niż ten, dominujący w epoce klasycznej, systemu znaczeń”<sup>2</sup>. Jedną z bolączek oczekujących lekarstwa ze strony filozofii była śmierć.

Temat śmierci jest podejmowany coraz częściej w pismach filozoficznych przez autorów współczesnych –można zatem podejrzewać, że w kwestii godzenia się ze śmiercią i przygotowaniem się do niej wciąż wciąż potrzebna jest ta dziedzina, jaką jest filozofia. Dlatego wybór tego akurat zagadnienia jako tematu artykułu nie powinno specjalnie dziwić, ale rzeczywistym impulsem do jego podjęcia była lektura Platonskiego *Fedona*, zwłaszcza słów Sokratesa, zapewniającego, że się śmierci nie boi, ponieważ robi to (umiera) przez całe życie. Umiera, filozofując, a może trafniej: filozofując, przygotowuje się do śmierci.

W ćwiczeniu się w umieraniu postać Sokratesa jest kluczowa. Wspomina o niej chociażby Pierre Hadot, wplątując ją niejako w konflikt między Logosem (racjonalnością) a cielesnością (światem). W swoich *Ćwiczeniach duchowych*, umieszczonych i funkcjonujących w ramach *Filozofii jako ćwiczeniach duchowych* jako całości, Hadot pisze: „Logos stanowi wymóg racjonalności powszechnej- zakładający świat niewzruszonych norm – przeciwstawiający się wiecznemu stawaniu się i zmiennym żądom jednostkowego życia cielesnego. W tym konflikcie ten, kto pozostaje wierny Logosowi, ryzykuje

<sup>1</sup> J. Gajda, *Gdy rozpadły się ściany świata. Teorie wartości w filozofii hellenistycznej*, Wyd. UWr, Wrocław 1995, s. 23-24.

<sup>2</sup> M. Subczak, *Odpomniane oblicze filozofii*, „Wschodni Rocznik Humanistyczny”, t. XVI (2019), nr 1, s. 120.

utrata życia. To jest historia Sokratesa. Sokrates umarł przez wierność Logosowi<sup>3</sup>. Ponadto znajdujemy u Hadota tezę, że Sokrates naraził się na śmierć dla cnoty; że wolał raczej umrzeć, niż wyrzec się nakazów sumienia, przedkładając Dobro nad byt, sumienie i myśl nad życie swego ciała. Śmierć w cieniu *Fedona* to duchowa separacja duszy i ciała, a „ćwiczyć się w umieraniu, to ćwiczyć się w umieraniu swojej indywidualności, swoich namiętności, w postrzeganiu rzeczy w wymiarze powszechności i obiektywizmu”<sup>4</sup> – kwituje Hadot.

Sytuacja z *Fedona* inspirowała także Jana Marxa, badacza zajmującego się zjawiskiem śmierci w filozofii, zwłaszcza tej samobójczej. W swojej książce stawia on, między innymi, taką tezę: „Wyrok sądu Sokrates traktował nie jako akt sprawiedliwości, lecz jako morderstwo w majestacie prawa, przeciw któremu broni się samobójstwem; chroniąc zarazem Ateny przed zbrodnią, którą na nim zamierzały popełnić”<sup>5</sup>. Jednak, co ważne, autor jest daleki od przypisywania tej śmierci patosu. Sokrates bowiem swoją decyzję o umieraniu miał zbyt teatralizować, przydając sobie samemu, jako mędrcowi, rysów błazna.

Do postaci Sokratesa w szczególności oraz dość specyficzny sposób nawiązuje również w swoim artykule Ewa Bobrowska<sup>6</sup>. Przede wszystkim stawia ona tezę, że nierozzerwalny związek filozofii i śmierci to związek „uformowany wraz z przyjęciem wyroku śmierci za filozofowanie, który nazaczył dalszy bieg dziejów myśli rozwoju ludzkości”<sup>7</sup>. Autorka cytuje też tezę S. Critchleya: „filozofować znaczy uczyć się żyć ze wspomnieniem o śmierci Sokratesa”. Dlatego właśnie filozofia wciąż na nowo opisuje, opowiada, analizuje, inscenizuje i przewycięża pasję Sokratesa. Wydaje się więc, że bez odniesienia do postaci Sokratesa nie da się w ogóle podjąć tematu filozoficznego ćwiczenia się w umieraniu.

W swoim artykule będę się starała odnaleźć w filozofii epoki hellenistycznej, lecz nie bez odniesień do filozofii epoki klasycznej, sposoby ćwiczenia się w umieraniu. Będę się starała udowodnić, że filozofia starożytna była skarbnicą odpowiedzi na lęk w każdym aspekcie związanym ze śmiercią. Zamierzam to robić, analizując następujące punkty: ćwiczenie się w oczekiwaniu na śmierć, ćwiczenie się poprzez samobójstwo (rozważenie: wybór a konieczność), ćwiczenie się w śmierci poprzez przyswojenie myśli o bólu konania/pokonanie lęku przed konaniem, posłużenie się w ćwiczeniu tezą filozoficzną jako ucieczką przed nicością oraz ćwiczenie przy pomocy tekstów konsolacyjnych.

### W oczekiwaniu na śmierć

Zarówno fizyka jak i etyka Epikura potwierdzają tkwiącą na dnie jego filozofii myśl że człowiek jest we wszechświecie samotny, że jego życiem i śmiercią nie interesują się ani bogowie, ani natura i że tylko on sam ma w swoim ręku losy własnego niepowtarzalnego istnienia i od niego wyłącznie zależy, jak wykorzysta dane mu możliwości. Maria Pąckińska przywołuje fragmenty sentencji z „Watykańskiego Zbioru”, gdzie

<sup>3</sup> P.Hadot, *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Fundacja Aletheia, Warszawa 2003, s. 41.

<sup>4</sup> Tamże, s. 43.

<sup>5</sup> J. Marx, *Idea samobójstwa w filozofii. Od antyku do współczesności*, Wyd. ALFA, Warszawa 2003, s. 47.

<sup>6</sup> E. Bobrowska, *Filozoficzne obrazowanie śmierci*, „Dyskurs”, 2017, nr 24, s. 138-156.

<sup>7</sup> Tamże, s. 139.

można przeczytać takie słowa: „Raz się zrodziliśmy, dwa razy rodzić się nie można. Mija życie i nigdy już więcej nie wraca. Nie będąc pewnym jutra odkładasz radość na potem, a tymczasem życie chłonie mitręga i każdy z nas umiera w kieracie”<sup>8</sup>. Do życia terażniejszością i do koncentrowania się na aktualnie przeżywanych przyjemnościach nawoływał również Arystyp, o ile jednak Arystyp cenił jedynie przyjemności cielesne, to Epikur wysunął na plan pierwszy duchowe przyjemności: zdobywanie wiedzy czy przyjaźń. To odwrócenie uwagi człowieka od śmierci i zwrócenie jego wzroku na terażniejszość jest postrzegane jako bardzo konstruktywne i twórcze. Nie należy straszyć umysłu widmem śmierci, lecz skierować cały jego wysiłek na kształtowanie życia. Rozumna ocena jego wartości zapewni człowiekowi spokój i szczęście. Niesprawiedliwe i niesłuszne jest stwierdzenie, że śmierć jest nieszczęściem gdyż pozbawia nas przyjemności życia. Po śmierci nie dokuczają już żadna za nimi tęsknota, a dopóki człowiek żyje, natura obdarza go wszystkim, co może mu być do szczęścia potrzebne. Krótkie przesłanie/krótką radą, które mógłby odczytać współczesny człowiek, myślący o śmierci: „Żyj obecną chwilą”.

Stoicy z kolei widzieli przez pryzmat panteizmu, wyznając materialistyczną koncepcję przyrody oraz koncepcję materialnego istnienia duszy i człowieka. Rozumny i celowościowy charakter świata nadają ludzie. Materia nabiera cech duchowych, świat duchowy zaś nie istnieje poza światem materialnym. Świat rozumiany jako zespolony układ części to idealne rozwiązanie problemu dualizmu duszy i ciała. Wyjątkiem w rozproszeniu materii są osoby oświecone – mędrcy czy filozofowie – utrzymujące najwyższy poziom świadomości. To te osoby są gotowe, aby w każdym dowolnym momencie pozostawić to życie i wyjść ku śmierci. A to wcale nie jest łatwe, stoik jest tego świadomy, bo właśnie w obliczu śmierci człowiek najbardziej pragnie żyć. Seneka uzasadniał to następująco: „Co dzień bowiem uchodzi jakaś cząstka życia i nawet wtedy, gdy rośniemy, życie się skraca. Oto przebyliśmy dzieciństwo, a potem lata młodości. Ile czasu minęło po dzień wczorajszy, to już przepadło; a i ten dzień, który właśnie spędzamy, również dzielimy ze śmiercią”<sup>9</sup>. Dobrym uzasadnieniem jest także ten fragment: „Owoce są najsmaczniejsze, kiedy się kończą. Dzieciństwo najpiękniejsze jest, kiedy się z niego wyrasta. Pijakom największą przyjemność sprawia ostatni kielich wina, ten, który ich pogrąża, który wieńczy pijaństwo. Wszelka rozkosz odsuwa na sam koniec to, co ma w sobie najmilszego. Najprzyjemniejszy jest wiek już podeszły, ale jeszcze nie podupadły. A nawet i ów, uważam, stojący na samej krawędzi życia, ma swoje przyjemności. Albo już samo to zastępuje przyjemności, że wcale nie odczuwa ich braku”<sup>10</sup>. Przygotować się więc do śmierci (a jest to długi proces), to poznawać mechanizmy wszechświata, tym samym poznając siebie, nie okazując sprzeciwu wobec praw natury. Wtedy można być pierwszym, by wrócić tam, skąd się przybyło.

A tak naprawdę to uczestniczymy w spektaklu śmierci każdego dnia. Z każdym dniem jakaś część nas odchodzi i z wolna umieramy. Zwłaszcza Seneka podkreśla, że na przestrzeni lat można powiedzieć, że ulegamy wielu śmierciom, najpierw przechodząc z noworodków w dzieci, następnie stając się młodzieńcami, ludźmi dorosłymi, a wreszcie starcami. Śmierć to proces płynnego i nieodczuwalnego przechodzenia jed-

<sup>8</sup> M. Pąckińska, *Hedonistyczna etyka Epikura*, PWN, Warszawa 1959, s. 74.

<sup>9</sup> Seneka, *Listy moralne do Lucyltusa*, 3.24, przeł. W. Kornatowski, ALFA, Warszawa 1998, s. 116.

<sup>10</sup> Cyt. za. M. Pąckińska, *Hedonistyczna etyka Epikura...* dz. cyt., s. 75.

nego stanu w drugi, aż do czasu, kiedy tracimy jakąś cząstkę życia, a nawet wtedy, gdy rośniemy, życie maleje<sup>11</sup>.

W dalszym ciągu zatem widać myśl przewodnią o treści następującej: aby przygotować się do śmierci, trzeba żyć. A sama śmierć to nie jest tylko „ten jeden moment”. Ze śmiercią w różnych wymiarach mamy do czynienia stale. Stoicy jeszcze podkreślają, że na śmierć należy być stale przygotowanym i żyć w oczekiwaniu, jakby w każdej chwili miała nadejść, a kiedy nadejdzie – z radością ją przyjąć.

### Śmierć jako ucieczka czy jako wybawienie?

#### Słów kilka o stosunku filozofów hellenistycznych do samobójstwa

Stoicka teoria wiecznego powrotu rzuca nieco inne światło na problem śmierci, uważa w swoim artykule na temat stosunku Seneki do samobójstwa Michał Kamiński<sup>12</sup>. Twierdzi on, że stoicyzm w pewnym względzie zawiera podobną konstrukcję jak ma to miejsce we wcześniejszych koncepcjach, z tą różnicą, że np. u Arystotelesa człowiek poza byciem istotą społeczną, był również istotą państwową (ma służyć dobru państwa i przez państwo jest zdominowany). Zatem nie bóg, ale obowiązki państwowe mają hamować człowieka przed samobójstwem. U stoików natomiast człowiek to istota społeczna, w państwie jedynie osadzona, stąd i większa swoboda, z jaką może ona decydować o swoim losie. Drogę do autodestrukcji ułatwia wyznawana niezależność człowieka od sił wyższych. Nie ma mowy o misji zbawienia swojej duszy. Niefrasobliwym jest też sądzić, że ludzkie życie to część jakiegoś szerszego planu. To jednak nie oznaczało, że samobójstwo można było popełnić w dowolnym momencie życia. Dla Zenona z Kition akt ten był dopuszczalny tylko w wybranych przypadkach: zniechęcenia spowodowanego wiekiem lub chorobą, utraty czci lub honoru, przymusem czy pewną koniecznością (*ananke*). Do tego sięgnął właśnie Seneka. Wspomniany Michał Kamiński podkreśla też, że „Samobójstwo u stoików w schyłkowym okresie istnienia szkoły osiąga taką skrajność, że ich poglądy etyczne w tym zakresie często określa się już tylko mianem eskapizmu, gdyż samobójstwo stało się sposobem na ucieczkę od niedogodności, a nie jak pierwotnie chciano skróceniem cierpień w chorobie. Bez względu na to, czy powodem będzie niechęć, czy lęk, samobójstwo pozostaje kwestią wolnego wyboru i tym samym jest ono wpisane w ramy pojęcia wolności”<sup>13</sup>.

Na poglądy Seneki dotyczące śmierci i jej rodzaju, jakim jest samobójstwo, składają się dwa czynniki: stoicki fundament etyczny oraz życie własne obok cesarza Nerona, na polecenie którego został on potem stracony. Dla Seneki śmierć to pewien sposób ucieczki od ludzkiej niesprawiedliwości i tyranii.

Mędrzec epikurejski z kolei, wyzwolony z przywiązania do życia, umiejący jednak w sposób rozumny (piękny zarazem) z jego darów korzystać, nie uciekał przed śmiercią, ale też i jej nie pragnął. Sam Epikur uważał samobójstwo za życiowe bankructwo i dowód małej sprawności etycznej. Czytamy w *Watykańskim Zbiorze*: „Mało waży

<sup>11</sup> Do tej myśli Seneki odnosiło wielu innych myślicieli. W XVI w. uczynił to francuski filozof – Michel de Montaigne. Sentencję ową odnajdujemy na stronach jego *Prób* – biblii nowoczesnej myśli; por. M. de Montaigne, *Apologia Rajmunda Sebonda*, [w:] *Próby*, tegoż, t. 2. przeł. T. Żeleński (Boy), PIW, Warszawa 1957, s. 199.

<sup>12</sup> M. Kamiński, *Poglądy Seneki na temat samobójstwa*, „Edukacja Filozoficzna”, 2014, vol. 58, s. 69.

<sup>13</sup> Tamże, s. 66.

niechybnie ten, kto ma wiele ważkich powodów do ucieczki z życia<sup>14</sup>. Jeżeli jednak życie wyda się komuś absolutnym złem, a śmierć upragnionym portem wytchnienia - droga wolna. Przymus jest złem, ale nie ma żadnego przymusu żyć pod przymusem - dodaje filozof. Nienawidził obłudy. Demaskował ją u tych, którzy skarżą się na los i wzdychają do śmierci, a wciąż przecież żyją. Nie pochwalał samobójstwa, ale też go i nie wykluczał. Wśród epikurejczyków zdarzało się ono rzadko, a jednym z wyjątków był, jak należy sądzić, Lukrecjusz. Pomimo uwielbienia dla mistrza, przejęcia jego nauki, nie potrafił wyzbyć się przywiązania do życia i pogodzić z myślą o nicości.

Czymże w końcu było to samobójstwo; rodzajem ucieczki czy też objawem niemocy? Refleksje nad istotą tego zjawiska u starożytnych filozofów snuł też w osobnym artykule Dariusz Karłowicz<sup>15</sup>. Jego zdaniem wyróżnić można dwie filozoficzne postawy wobec tego problemu. Seneka upatrywał w samobójstwie sposobu na sprzeciw wobec życia, na ucieczkę od życiowego trudu i ratunek dla duszy: „Miarą wolności mędrca jest śmierć, która zawsze pozwala uniknąć groźby zniewolenia duszy”<sup>16</sup>, ale Platon za to uważał, że człowiek w żadnym wypadku nie powinien sam decydować o swojej śmierci, co daje wyraz w swoim *Fedonie*: „Toż nauka tajemna mówi o tej sprawie, że my, ludzie, jesteśmy niejako w więzieniu i nie wolno z niego siebie samego wyzwalać ani uciekać”<sup>17</sup>. Można się więc zgodzić z zestawieniem dokonany przez Mariusza Kamińskiego: Platon godzi się na walkę, Seneka na ucieczkę<sup>18</sup>. Ale ta ucieczka nie jest bynajmniej, a w każdym razie nie może być uznana za coś niegodnego czy raczej godnego potępienia. Pisze Seneka: „Śmierć albo niszczy nas, albo oswobadza. Wyzwolonym, po zdjęciu ciężaru, pozostaje to co lepsze, zniszczonym nie pozostaje nic. I dopiero wtedy, i zło ginie na zawsze”<sup>19</sup>. Samobójstwo więc należy postrzegać za godny sposób ucieczki i zachowania wolności duszy przez złym władcą i jego tyraniją. Co więcej, samobójstwo staje się sposobem na życie. Seneka zdaje się stawać w opozycji do poglądów epikurejczyków, ponieważ oni rozumem panowali nad emocjami, aby stawić czoło śmierci. Seneka natomiast dąży do panowania rozumowego nad emocjami, aby śmierci wyjść naprzeciw. Ten sam środek zostaje wykorzystany w nieco innym celu.

Seneki podejście do samobójstwa znalazło się również w kręgu zainteresowań naukowych Jana Marxa. Badacz ten określa nawet starożytnego filozofa jako teoretyka samobójstwa oraz analityka sprzężenia człowieka z jego obsesjami<sup>20</sup>, jednocześnie umieszczając wizję Seneki w obrębie tzw. „samobójstw ucieczkowych”. Przede wszystkim, zdaniem Marxa, Seneka „[...] pierwszy dokonał analizy wszystkich aspektów trwogi istnienia i pokazał drogę do wolności przez samobójstwo, pojmowane jako śmierć w porę, gdyż umrzeć w porę uważał za powinność filozofa, gestem definitywnym pokazującego, że jest panem swego losu na tyle, na ile leży to w jego zasięgu”<sup>21</sup>.

<sup>14</sup> Za: M. Pąkcińska, *Hedonistyczna etyka Epikura...* dz. cyt., s. 75.

<sup>15</sup> D. Karłowicz, *Problem samobójstwa. Refleksje nad oceną moralną samobójstwa u starożytnych filozofów*, „Znak” 1997, nr 511, s. 96-101.

<sup>16</sup> Tamże, s. 100.

<sup>17</sup> Platon, *Fedon* 62b, [w:] *Dialogi*, tegoż, przeł. Wł. Witwicki, Unia Wydawnicza „Verum”, Warszawa 1993.

<sup>18</sup> M. Kamiński, *Poglądy Seneki na temat samobójstwa...* dz. cyt., s. 73.

<sup>19</sup> Tamże, s. 74.

<sup>20</sup> Zob. J. Marx, *Idea samobójstwa w filozofii. Od antyku do współczesności*, dz. cyt., s. 67 – 80.

<sup>21</sup> Tamże, s. 75.

Bardzo ciekawym tematem podejmowanym przez Marxa jest wspomniane sprzężenie człowieka starożytnego z jego obsesjami. Wszystkiemu winna miała być wieczna żądza wrażeń, powodująca ciągłą pogoń za fatamorganą, porzucanie jednego widowiska dla drugiego. Nawet jeśli obrazy zmieniają się jak w kalejdoskopie, nie przynoszą ukojenia, ponieważ „niepokoniony głód samogenerującej się żądz wrażeń nosi wszelkie cechy ucieczki przed samym sobą”<sup>22</sup>. Ta ucieczka nosi znamiona ucieczki przed upiorami, które „gosczą” w umyśle uciekającego. Jest niczym sprzężenie w jednym człowieku kata i ofiary, sadyzmu i masochizmu, autoagresji i autodestrukcji, a taki sadomasochistyczny węzeł, w jaki splatają się człowiecze obsesje, może być jednocześnie wizualizowany jako węzeł z nich wyzwalający – czyli jako stryczek. Samo życie, jak zwykł mawiać Seneka, wznosi nam szubienicę<sup>23</sup>. Stąd można wyprowadzić wniosek, idąc tropem rozumowania rzymskiego filozofa, że wszyscy jesteście potencjalnymi samobójcami, a jeśli samobójstwa nie popełniamy, oznacza to tyle, że instynkt życia jest w nas silniejszy od chęci uwolnienia się od jego niewygód. Chronienie się w wieży, z dala od zgiełku, jest pewnym rozwiązaniem, ale implikuje ono pustkę. A temu Seneka próbuje przeciwdziałać.

Rzymski filozof uważa, że skoro wybieramy, często z wielką starannością, dom, w którym mamy zamieszkać, to powinniśmy z równą starannością wybierać też rodzaj śmierci, a nie zdawać się na przypadek ryzykując większe cierpienie podczas umiarnia. Jeśli natomiast w wyborze momentu śmierci potrafimy być suwerenni, potrafimy wyjść jej na spotkanie, to samobójstwo świadczy wówczas nie tylko o odwadze, ale także i o mądrości. Swoje rozważania na temat stosunku starożytnych do śmierci Jan Marx kończy stwierdzeniem, iż za logiczne uważali oni schronienie się w śmierć przed opresjami życia. To dopiero chrześcijaństwo obłożyło własnowolną ucieczkę w śmierć sankcją grzechu i wiecznego potępienia.

### Lęk przed bólem konania i próby jego eliminacji

Filozofowie starożytni dostrzegają, że przyczyną lęku rzadko bywa realne niebezpieczeństwo; znacznie częściej chodzi o rzeczy wydumane, domniemywane, urojone, niepewne, złudne. Najczęstszą spośród przyczyn lęku jest fakt nieuchronności śmierci. Niemniejszym wydaje się być lęk przed samym „prozaicznym” bólem konania. Wbrew pozorom jednak, w tym przypadku filozofia starożytna nie przygotowała osobnej, specjalnej „mikstury” leczniczej.

Bezpodstawność lęku przed bólem konania porusza jedynie chyba Epikur i wyjaśnia go w czwartym członie swego *Czwórnianu* – póki człowiek kona, póty jeszcze żyje; zatem sprawa ta musi się wiązać z innymi bólami i cierpieniami ludzkimi. Ale moim zdaniem warto jeszcze zajrzeć do Marka Aureliusza – stoika po jakąś radę. Oczywiście, nie mogli z nich skorzystać współcześni Markowi Aureliuszowi, ponieważ, jak podkreślał Pierre Hadot, popularyzator postaci oraz poglądów „filozofa na tronie”, Marek Aureliusz pisał dla siebie, ćwicząc samego siebie, a to że dziś możemy z tych ćwiczeń korzystać jest w pełni zasługą kolejnych pokoleń wydawców i miłośników<sup>24</sup>.

<sup>22</sup> Tamże.

<sup>23</sup> Tamże, s. 76.

<sup>24</sup> Por. P. Hadot, *Twierdza wewnątrz. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, przeł. P. Domański, ANTYK, Kęty 2004, s. 29-30.

Marek Aureliusz jest, rzecz jasna, przywiązany całym sobą do filozofii stoickiej, zatem i u niego znajdziemy stoicki stosunek do śmierci jako elementu natury<sup>25</sup> czy też nicości, do której zmierza człowiek (VII.32), ale pojawia się też określenie śmierci jako „bezcucia” (VI.24). Najbardziej skłaniał się do pozytywnego rozumienia śmierci ludzkiej: porównywał ją do sytuacji, w której dziecko wychodzi z łona matki na świat (dusza podobnie ma potem przejść do innego, wyższego życia: „a z tym uczuciem, z jakim teraz czekasz na wyjście potomka z łona swej żony, oczekuj pory, w której twa dusza wyjdzie z tej oto obłonki”<sup>26</sup>).

Ten krótki cytat skłania do przemyśleń na temat odczuwania bólu narodzin i bólu konania. Marek Aureliusz na proces narodzin patrzy z pozycji obserwatora, nie odczuwa fizycznego bólu z takim procesem się wiążącego. A dlaczego porównuje to z konaniem? Wydaje się, że odpowiedź jest jedna: zarówno dziecko przychodzące na świat, jak i dusza go opuszczająca, nie są na taki ból skazani lub też niweluje go nieświadomość jego odczuwania.

Natomiast całe *Rozmyślenia*, o czym trzeba wspomnieć, przenika myśl o śmierci. Pojawia się ona kolejno, jak wylicza Hadot, jako obraz czegoś, co szybko nastanie i może przez to przeszkodzić Markowi Aureliuszowi we wzniesieniu się do poziomu życia filozoficznego, jako zjawisko naturalne, nie bardziej nadzwyczajne niż wszystkie inne, wreszcie jako wyzwolenie, które wybawi cesarza od świata ludzi nieznaną jedyną rzecz wartościowej: cnoty i moralnego dobra<sup>27</sup>. To dzieło jest też od początku do końca przygotowywaniem się do śmierci, zawierającym przypomnienie sławnych mężów z przeszłości, mimo potęgi, wiedzy i sławy podległych śmierci jak wszyscy. Tak szerokie spektrum zapatrywań na śmierć, współczesnego czytelnika może oderwać od myśli o fizycznym bólu konania, nie wspominając o bólu egzystencjalnym, tak więc może i potrafił oderwać także starożytnego.

### Teza filozoficzna lekarstwem na strach przed nicością i indywidualną zagładą

Skonaliśmy, i co dalej? Wielu obywateli starożytnego świata zadawało sobie to pytanie. Nie do wszystkich mogło przemówić bycie częścią jakiejś Całości. Marną, nieznaczącą częścią, jeśli wyjść poza tę Całość. Zatem mógł towarzyszyć wielu obywatelom zwyczajny ludzki lęk przed nicością, przed indywidualną zagładą, jaką może oznaczać śmierć. I na ten lęk filozofia też przygotowywała lekarstwo.

Pierwszą leczniczą „miksturę” przygotował Platon. Jako pierwszy jej składnik zaproponował zarzucenie wizji świata, rozumianego jako wiecznie trwający kołokrót powtórnych narodzin lub nawet wiecznych powrotów, świata ciągłego następowania po sobie życia i śmierci. Ten składnik Georg Schere określał nawet jako daną człowiekowi obietnicę definitywnego kresu jego losu<sup>28</sup>. Drugi ważny składnik koncepcji Platona to przyjęcie możliwości zachowania jednostkowości człowieka lub duszy po drugiej stronie śmierci. Oczywiście, u Platona mogli na to liczyć wyłącznie filozofowie, którzy

<sup>25</sup> Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, VIII. 25, przeł. M. Reiter, HELION, Gliwice 2016.

<sup>26</sup> Tamże, IX. 3.

<sup>27</sup> P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna...*, dz. cyt., s. 274.

<sup>28</sup> Por. G. Schere. *Filozofia śmierci: od Anaksymandra do Adorno*, przeł. W. Szymona, „WAM”, Kraków 2008, s. 113.



przez sposób swojego życia przygotowywali się do oglądania Wiecznego i Niezmiennego (to spodziewali się osiągnąć). Jest to zawsze jakiś krok naprzód dla cierpiących na lęk przed zagładą indywidualną nie-filozofów. W ideach Platona podkreśla się treści powszechne, ale już Platoński Sokrates, uwięziony z powodu głoszenia niepopularnych nauk, ma nadzieję na dalsze osobowe życie poza granicą śmierci<sup>29</sup>.

Do Platona w kwestii nieśmiertelności duszy nawiązywało chrześcijaństwo, ale Platon miał przede wszystkim spore oddziaływanie na starożytnych. Stoicka *apatheia* zakłada doktrynę Platona, który nieustannie podkreślał, że panowanie rozumu nad niższymi częściami duszy i nad ciałem jest rzeczą nieodzowną dla życia filozofa. Ale na jedno należy zwrócić uwagę. W początkowym okresie stoicy przyjmowali materialistyczną koncepcję duszy – ma ona naturę cielesną, razem z ciałem powstaje i razem z nim ginie. Dzieje się tak, pomimo że materia, z której się składa, jest najczystsza i najszlachetniejsza. Materializm ten jest związany z pewnego rodzaju panteizmem<sup>30</sup>. Nad światem czuwa *pronoia*, boska opatrność. Panuje ona nad „powracaniem podobnego” i jest uważana za immanentną zasadę kosmicznych procesów. W periodycznych powrotach, istniejący w danym momencie świat ginie w powszechnym pożarze, po to tylko jednak, żeby zrobić miejsce pojawiającemu się kolejnemu okresowi dziejów świata. Ale właśnie dlatego, że wszystko powraca i nadal jest tak, jak już kiedyś było, również u stoików rodzi się idea, którą nieraz już napotkaliśmy. Ogólna suma istniejących bytów, panujący w tej całości ład, logos czyniący świat kosmosem, pozostaje zawsze ta sama. Dlatego duszy nie może unicestwić ani śmierć, ani pożar świata. Jak wszystko inne, i ona powraca. W tzw. średniej Stoi utarło się przekonanie, że należy jednak porzucić nadzieję osobistej nieśmiertelności. Śmierć to powrót do uważanego za boskie – Wszystkiego. W konsekwencji traci ona znaczenie dla etyki stoickiej, bo przecież istotny jest nie fenomen śmierci, ale stosunek, jaki możemy sobie wyrobić do niej w naszym życiu. Na pierwszy plan wysuwa się więc ideał życia zgodnego z naturą, czyli z rozumem. Śmierć trzeba więc uważać za coś bez znaczenia, bowiem w obliczu boskiej całości Wszechświata jednostka jest pozbawiona znaczenia. Późniejsi stoicy ponownie powrócili do duchowej spuścizny platońskiej i doktryny nieśmiertelności duszy.

Już Poseidonios wiąże ponownie ideę nieśmiertelności z panteizmem Stoi. Jego zdaniem wszechświat ma dwie części: ziemską i niebieską. Pomost pomiędzy nimi stanowi człowiek. W swym ciele jest poddany żądzom, przez co czuje się nieszczęśliwy. Życie zgodne z rozumem oznacza dla Poseidoniosa uwolnienie się z cielesnej jednostkowości, powrót do Wszechświata, kontemplacyjne przenikanie jego ładu, a w końcu wzniesienie się przez śmierć do najwyższych rejonów świata i rozkoszowanie się tam boską szczęśliwością. Tutaj też świadomość otwarcia człowieka na rozumienie Całości wiąże się z wiarą w nieśmiertelność<sup>31</sup>. Skoro człowiek stanowi część boskiej Całości, nie może zginąć.

Śmierć jedyne dziecko doprowadziła do filozofii również Cyclerona. Chcąc zgłębić ten ważny problem ten słynny Rzymianin sięgnął po lekturę Platońskiego *Fedona*. Przyznawał potem, że za każdym razem, gdy czyta wersy tego dialogu, zgadza się

<sup>29</sup> R. C. Solomon, K. M. Higgins, *Krótką historia filozofii*, przeł. N. Szczucka – Kubisz, Prószyński i S-ka, Warszawa 1997, s. 72.

<sup>30</sup> Wł. Tatariewicz, *Historia filozofii*, t. 1, PWN, Warszawa 2002, s. 131.

<sup>31</sup> Por. G. Schere, *Filozofia śmierci: od Anaksymandra ...* dz. cyt, s. 102-103.

z jego autorem, kiedy zaś tylko odkłada księgę, ponownie zaczyna wątpić w nieśmiertelność duszy<sup>32</sup>. Co ciekawe jednak, poglądów Platona czy Protagorasa nie uważa za fałszywe.

Myślenie o śmierci nie ominęło też Seneki. I choć w zasadzie pozostawał on pod wpływem filozofii epikurejskiej, zgodnie z którą śmierć nas nie dotyczy, gdyż jest nie-bytem, to jednak co raz powracał do tego, co powiedział Sokrates, do tego, że śmierć jest przejściem duszy do innego miejsca. Nawiązując do poglądów Epikura i jego zwolenników, Seneka często powołuje się też na Platona i na jego teorię uwięzienia duszy w ciele. Myśl o możliwości obrócenia się w nicosć w momencie śmierci i utraty wszelkiego odczuwania wiąże nawet z wiarą w nieśmiertelność, ponieważ chce wykazać, że w obydwu wypadkach śmierć nie jest złem. Bo jeśli zmarli są pozbawieni wszelkich odczuć, to tym samym są wolni od wszelkich życiowych dolegliwości: od zła, lęku, żądz i cierpienia. Ale jeśli racja jest po stronie Platona, to w momencie śmierci zostaniemy wypuszczeni z długotrwałego uwięzienia i możemy wreszcie być panami samych siebie. W pocieszającym piśmie skierowanym do Polibiusza, który stracił swego brata, opowiada się ostatecznie za Platonem: „Nie zgasło światło dla twego brata, bo los zgótował mu jaśniejsze jeszcze. Wspólne wszystkim prowadzi nas tam droga. Dlaczego oskarżamy się na nasze przeznaczenie? On nas nie opuścił, on nas tylko uprzedził”<sup>33</sup>.

Lek przed nicością u człowieka dostrzegali i Epikur, tyle że proponował inne lekarstwo. Człowiek wołałby, wedle niego, cierpieć nawet, byleby trwać, byleby przedłużyć swoje indywidualne istnienie. Tkwi w nim głęboko instynkt życia i natura ludzka wzdraga się przed myślą o nicości. Epikur żądał wręcz, aby się z tą myślą pogodzić. Dowodził, że lęk przed nicością dyktuje człowiekowi nadmierne przywiązanie do życia, przecenianie jego możliwości oraz pycha. Tłumaczył, że życie czy śmierć jednostki nie są ważne ze stanowiska wszechświata i jego praw, ważny jest tylko gatunek – rodzaj ludzki. Zatem należy wyrzec się niedorzecznego lęku przez indywidualną zagładą i pożądania wiecznego bytu, będącego jedynie udziałem bogów. Tak więc, reasumując, Epikur nie pociesza i nie snuje jakichś fantasmagorycznych, jego zdaniem wizji, ale po prostu, mówiąc współczesnym językiem, stawia do pionu, odziera ze złudzeń. Tę myśl wypowiada też Lukrecjusz. Zaraz po wymienieniu wielu szlachetnych mężów, którzy ulegli ludzkiemu przeznaczeniu: Ankusa, Scypiona, Demokryta, a nawet Epikura, zwraca się do przerażonego myślą o własnej śmierci szarego człowieka: „A ty będziesz się drożył i oburzał na śmierć? Przecież w tobie już życie prawie umarło, choć niby żyjesz i patrzysz na światło, przecież większą część życia marnujesz na spaniu i chrapiesz na jawie, a sennych widziadeł nie przestajesz widzieć w niespokojnym zaś sercu nosisz płonną trwozę i często dociec nie możesz co ci dolega, o zamroczony biedaku, gdy zewsząd na cię napierają mnogie troski i bujasz obłądnie po błędnych drogach skołatanego umysłu”<sup>34</sup>. Słowem, pragnienie nieśmiertelności w człowieku zdradza zwycięstwo ciała nad rozumem i jego niegodne mędrca. Filozof, kierując się nakazami rozumu potrafi w sposób doskonały i przyjemny przeżyć życie i wyjść z niego z godnością i bez żalu. Filozof, a co zatem ma uczynić zwykły śmiertelnik? Najpewniej filozofować lub po prostu zawierzyć filozofii.

<sup>32</sup> Tamże, s. 102-103.

<sup>33</sup> Tamże, s. 105.

<sup>34</sup> Cyt. za; M. Pąkcińska, *Hedonistyczna etyka Epikura...* dz. cyt., s. 79.

### Rola filozoficznego pisarstwa konsolacyjnego

Ze śmiercią, która przyszła i kogoś zabrała też trzeba było się jakoś godzić i łagodzić ból, jaki przyniosła. Ratunkiem miały być *consolationes*. Ich źródeł należy poszukiwać już w *Fedonie* – to właśnie ten Platoński dialog dał początek gatunkowi literackiemu, popularnemu w starożytności, o nazwie *commentatio mortis* – rozważania o śmierci. Jak podkreśla Przemysław Paczkowski, w czasach, kiedy Seneka pisał swoje *Pocieszenie do Marcji*, gatunek ten miał już ustalone kanony, opracowane przez filozofów i retorów<sup>35</sup>. Za pierwsze wzorcowe dzieło tego gatunku uważano list Krantona, napisany do przyjaciela z powodu śmierci jego dzieci, noszący tytuł *O smutku*. Z upływem czasu teksty takie „opiewały” również inne klęski i nieszczęścia ludzkie, wykorzystując do tego wszelkie zabiegi retoryczne czy patetyczne „ozdobniki”. W ich tworzeniu specjalizowały się szkoły retoryczne. Konsolacyjne teksty łacińskie to przede wszystkim dzieła Cicerona, Owidiusza, Seneki, Stacjusza, Plutarcha i Boecjusza.

Teksty takie miały swój określony cel, który Paczkowski widzi jako „[...] przywrócenie równowagi duchowej, zachwianej nieszczęściem, utemperowanie elementu uczuciowego. Za niegodne –kontynuuje– uważano przesadne objawy smutku i żałoby, tak więc listy pocieszające miały na celu sprowadzić uczucia (najczęściej rodzicielskie) do właściwej miary. Dla filozofa zaś *consolatio* było lekarstwem, które stosował dla zdrowia własnej duszy. Lekarstwem, dodajmy, z precyzyjnym sposobem użycia”<sup>36</sup>.

Można by się pokusić o stwierdzenie, że wszystko, nawet pocieszająca literatura „pośmiertna”, nosiło znamiona stoickiej precyzji i epikurejskiego umiarkowania. Dość powiedzieć, że przesadne okazywanie żalu odbierane było jako objaw duchowej rozwiązłości, którą porównywano do tej cielesnej. Smutek po zmarłym, sugerując się choćby światem zwierząt, jest czymś naturalnym, ale powinien być krótki. Ten argument idzie zresztą w sukurs Epikurejskiemu *tetrapharmakon*, pokazując, że cierpimy z powodu rzeczy, których nie powinniśmy się bać. Za to typowo stoickim argumentem było przywoływanie na myśl możliwych czy nieuniknionych nieszczęść.

Myślę, że bardzo ważny będzie tu jeszcze jeden cytat: „Konsolacje odwoływały się do obu [zostały one wymienione na początku artykułu przez jego autora – A.R.] postaw wobec śmierci: akceptowania jej nieuchronności oraz nadziei na jakąś formę życia pośmiertnego. Nie postrzegano ich jako sprzecznych, ale usiłowano łączyć”<sup>37</sup>. Literatura konsolacyjna pełniła zatem ważną rolę w ćwiczeniu się ku śmierci. To bardzo istotne, mocne ogniwo w długim łańcuchu metod radzenia sobie z tym trudnym tematem.

### Zakończenie

„Pospiesz się śmierci, bo się boję, że sam o sobie zapomnę” – wzdychał Marek Aureliusz, znużony swoim zasiadaniem na tronie, swoim dworskim otoczeniem i swoją niewypełnioną tęsknotą za Naturą. Tak, ćwicząc się w umieraniu, odkrywa swój największy dramat: kocha ludzi i chce ich kochać, ale brzydzi się tym, co kochają oni. Dla niego istnieje tylko jeden cel: poszukiwanie cnoty i czystości intencji moralnej. Świat ludzki, w którym owa jedyna wartość jest nieobecna, wywołuje w nim znużenie i ostrą

<sup>35</sup> Zob. P. Paczkowski, *Filozofia antyczna wobec problemu śmierci*, „Przegląd Religioznawczy”, 2013, nr 3, s. 7.

<sup>36</sup> Tamże, s. 8.

<sup>37</sup> Tamże, s. 9.

dezaprobatę. Ale Marek Aureliusz, stoik, przywołuje się do porządku i próbuje na nowo rozbudzić w sobie łagodność i wyrozumiałość. Jednakże powracające znużenie i wstręt wywołują w nim pragnienie śmierci, a ta myśl jest dla niego wsparciem, już bez względu na to, czy postrzega ją jako pojedyncze zjawisko w powszechnej metamorfozie, czy jako tajemnicę natury, czy jako, w wymiarze bardzo trywialnym, przypomnienie sobie ludzi, którzy zbyt długo trzymali się życia, nie chcąc dać za wygraną, a i tak umarli.

W taki sposób opisuje ćwiczenia się w umieraniu przez Marka Aureliusza, Pierre Hadot. To ćwiczenia jednego człowieka, a jakż można dostrzec wachlarz możliwości. Jeśli wystarczy mi, że śmierć jest tajemnicą Natury – zostanę przy tym; jeśli okaże się to niewystarczające – spróbuję „obejrzeć ją” i oswoić z innej strony. Najważniejsze, by nie zaskoczyła w żaden sposób (stoika) ani aby stała myśl o niej nie zatrzymała całego życia (epikurejczyka). Stoicyzm wyobrażamy sobie często jako filozofię pewności i niewzruszoności intelektualnej. W rzeczywistości jednak stoicy zgodni byli tylko co do postaci mędrca- kogoś skrajnie rzadko spotykanego – który to mędrzec stanowił w ich oczach raczej nieosiągalny ideał niż konkretną realność, ucieleśniał niemożność popełnienia błędu i absolutną pewność w swych aktach przyzwolenia<sup>38</sup>. Ogół śmiertelnych, w tym filozofowie ( w swej własnej opinii - niebędący mędrcami) powinien z mozołem szukać drogi wśród niepewności codziennego życia dokonując wyborów, które wydają się racjonalnie – czyli zgodnie z prawdopodobieństwem – uzasadnione.

Za to epikureizm, - jako odpowiedź na zapotrzebowanie delikatnej równowagi duchowej (greckiej eudajmonii) - zakładał, że każdy filozof powinien „[...] zaproponować własny model najwyższej ludzkiej doskonałości, ma poświadczyć go w swoim życiu i zakończyć harmonijnie pogodną śmiercią. Wobec ostatecznego bólu, w obliczu śmierci, powinien obwieścić jak Arria, podająca małżonkowi broń, którą się zraniła: Nie boli, Petusie”<sup>39</sup>.

Filozofia starała się odpowiadać na każdy aspekt lęku z nią związany. Znajdować stosowne lekarstwo. Na lęk związany z nicością i indywidualną zagładą odpowiadała już filozofia klasyczna, starając się przekonać, że możliwe jest rozdzielenie duszy i ciała. Epikureizm uczył jak żyć czekając na śmierć, jak w tym czasie nie zatrzymywać codzienności myślą o niej, wynajdując cudowne lekarstwo w postaci sentencji: “[...] kiedy my jesteśmy, nie ma śmierci. Kiedy jest śmierć, nie ma nas”. Tak niewiele trzeba –wystarczy tylko zrozumieć, że to nie śmierć jest straszna, tylko nasze o niej wyobrażenie. A ból konania? To co jest złe, jest łatwe do zniesienia. Stoicyzm „zapropomował” postrzeganie siebie jako części większej Całości, a gdyby to nie wystarczyło, „dołączył” samobójstwo jako element wyboru, jako możliwość ucieczki. Pozwolił też na ukojenie żalu po stracie bliskich w postaci literatury konsolacyjnej. Zatem – odpowiedź na sformułowane na początku tekstu pytanie - tak, filozofia starożytna posiadała i oferowała bogate możliwości w ćwiczeniu się w umieraniu. A czy dała dobry środek na lęk przed bólem konania? Wydaje się, że nawet jeśli nie, to z pewnością zrobiła wszystko na miarę swoich czasów i niepodobna ocenić tego (zwłaszcza jakichś braków) ze współczesnego punktu widzenia.

<sup>38</sup> P. Hadot, *Twierdza wewnętrzna*, dz. cyt., s. 196.

<sup>39</sup> G. Reale, *Historia filozofii starożytnej*, t. 3: *Systemy epoki hellenistycznej*, przeł. E. I. Zieliński, KUL, Lublin 2012, s. 276-277.

## REFERENCES

- Bobrowska E., *Filozoficzne obrazowanie śmierci*, „Dyskurs”, 2017, nr 24
- Gajda J., *Gdy rozpadły się ściany świata. Teorie wartości w filozofii hellenistycznej*, Wyd. UW, Wrocław 1995
- Hadot P., *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, przeł. P. Domański, Fundacja Aletheia, Warszawa 2003
- Hadot P., *Twierdza wewnętrzna. Wprowadzenie do „Rozmyślań” Marka Aureliusza*, przeł. P. Domański, ANTYK, Kęty 2004
- Kamiński M., *Poglądy Seneki na temat samobójstwa*, „Edukacja Filozoficzna”, 2014, vol.58
- Karłowicz D., *Problem samobójstwa. Refleksje nad oceną moralną samobójstwa u starożytnych filozofów*, „Znak”, 1997, nr 511
- Marek Aureliusz, *Rozmyślenia*, przeł. M. Reiter, HELION, Gliwice 2016
- Marx J., *Idea samobójstwa w filozofii. Od antyku do współczesności*, ALFA, Warszawa 2003
- Michel de Montaigne, *Apologia Rajmunda Sebonda*, [w:] *Próby*, tegoż, t.2., przeł. T. Żeleński (Boy), PIW, Warszawa 1957
- Paczkowski P., *Filozofia antyczna wobec problemu śmierci*, „Przegląd Religioznawczy”, 2013, nr 3
- Pąckińska M., *Hedonistyczna etyka Epikura*, PWN, Warszawa 1959
- Platon, *Fedon 62b w: Dialogi*, tegoż, przeł. Wł. Witwicki, Unia Wydawnicza „Verum”, Warszawa 1993
- Reale G., *Historia filozofii starożytnej*, t.3., *Systemy epoki hellenistycznej*, przeł. E. I. Zieliński, KUL, Lublin 2012
- Schere G., *Filozofia śmierci: od Anaksymandra do Adorno*, przeł. W. Szymona, „WAM”, Kraków 2008
- Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, przeł. W. Kornatowski, ALFA, Warszawa 1998
- Solomon R.C., Higgins K. M., *Krótką historią filozofii*, przeł. N. Szczucka – Kubisz, Prószyński i S-ka, Warszawa 1997
- Subczak M., *Odpomniane oblicze filozofii*, „Wschodni Rocznik Humanistyczny”, Tom XVI (2019), nr 1
- Tatarkiewicz Wł., *Historia filozofii*, t.1., PWN, Warszawa 2002

