

UDDRAG FRA:

NIELS OVERGAARD

"DET HELE HANDLER IKKE OM DIG"

PEOPLE'S PRESS, 2020

S. 31 - 37

STOISK FILOSOFI FOR BEGYNDERE

Fra Sokrates til stoikerne

For at forstå stoisk filosofi giver det mening at have en idé om, hvor den kommer fra. Den korte udgave lyder sådan her:

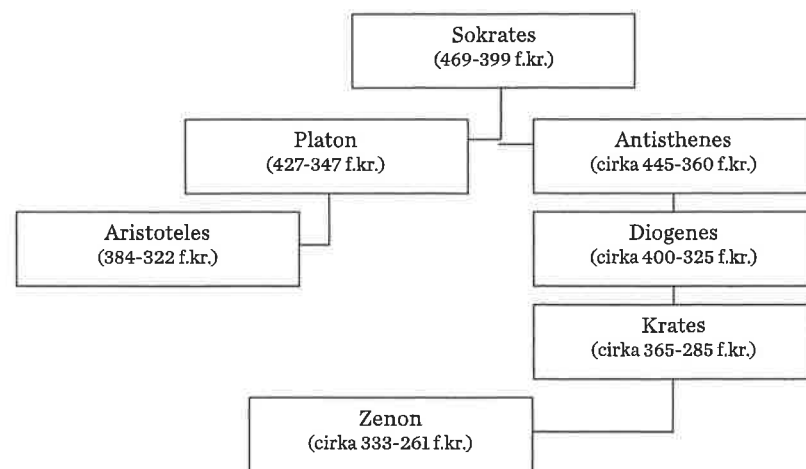
Cirka 500 år før Kristus levede den græske filosof Sokrates i Athen. Han kaldes i dag den vestlige filosofis fader, og han var blandt andet optaget af begreber som viden, dyd og retfærdighed. Samtidig var han kendt for at udvise mod – både i krig for Athen og i sin død, som jeg fortæller mere om senere i bogen. Disse begreber – viden, dyd, retfærdighed og mod – er centrale i stoisk filosofi.

Sokrates' mest berømte elev var Platon, som senere blev lærer for Aristoteles. Denne kongerække udgør kernen i klassisk filosofi, og man kan finde aftryk fra dem alle i stoisk filosofi. Men det var en anden af Sokrates' elever, der ledte til stoikerne, nemlig Antisthenes.

Antisthenes var en af ophavsmændene til den kyniske

filosofi. Ordet kynisk bliver ligesom ordet stoisk på moderne dansk brugt noget anderledes end dets oprindelige betydning. Kynikerne mente, at formålet med livet var at leve i dyd og i overensstemmelse med naturen. For at opnå dette trænede de sig til at leve det simplest mulige liv. Det betød, at de undertrykte enhver drift mod besiddelse, velstand, sex og berømmelse. Idealet var altså et liv i askese.

Den mest berømte kyniker var Antisthenes' elev, førnævnte Diogenes fra Sinope, som levede i en tønde i Athen. En af hans elever var Krates fra Theben. Krates blev lærer for en gut ved navn Zenon, der var kommet til Athen fra Cypern. Zenon førte filosofien i en ny retning og blev stifter af stoisk filosofi, som han underviste i fra omkring 300 år før Kristus. Filosofien og dens følgere fik navn efter den overdækkede søjlegang i Athen, hvor Zenon underviste – det oldgræske ord for søjlegang er *stoá*.



Linjen af læremestre fra Sokrates til den stoiske filosofis stifter, Zenon.

Den udgave af stoicismen, som denne bog er baseret på, kaldes i dag for den yngre stoicisme, og dens væsentligste repræsentanter er Seneca, Musonius Rufus, Epiktet og Marcus Aurelius.¹¹ De levede fra omkring Jesu fødsel og et par hundrede år frem – hovedsagelig i Rom, som var verdens magtcentrum dengang. Den stoicisme var især fokuseret på etikken, altså hvordan vi mennesker bør leve.

Filosofien i en nøddeskal

Begrebet "stoisk ro" er den mest håndgribelige aflejrings af stoisk filosofi i den danske hverdag. Og selv om udtrykket ikke er dækkende for en filosofi, som beskæftiger sig med mange aspekter af livet, er det ikke helt misvisende. For det er centralt i stoisk filosofi, at hvis man er i stand til at håndtere sine følelser, lidenskaber og impulser, så kan man gå igennem livet med sindsro. Det skal være fornuften og ikke følelserne, der styrer. Fornuften er ifølge stoikerne det, som adskiller mennesket fra dyrene, og det, vi har til fælles med det guddommelige. Samtidig valgte stoikerne en mere balanceret tilgang til livet end kynikernes fornægtelse af tilfredsstillelse af behov og materiel ejendom. I stedet for fuldkommen at frasige sig luksus og velstand placerede stoikerne fænomenerne i kategorien "ligeegyldigheder". De mente, at luksus og velstand ikke var goder at stræbe efter, men heller ikke onder, der skulle undgås. Det var for dem i stedet ligeegyldigheder, som man skulle tage imod, hvis man fik dem, men som man skulle være klar til at levere tilbage uden modstand eller ærgrelse, hvis de skulle blive taget fra en. Det samme gjorde sig gældende med modsat fortegn med hensyn til omstændigheder som sygdom, fattigdom og

død – for stoikerne var disse omstændigheder ikke onder, men ligegyldigheder. Fordi de er uden for vores kontrol, kan de for en stoiker hverken være gode eller onde.

Et helt centralt koncept i stoisk filosofi er det, man med et moderne begreb ville kalde for kontrolsfære. Stoikerne mente, at hvis man er bevidst om, hvad man kan – og ikke kan – kontrollere i sit liv, og hvis man har disciplinen og modet til at leve efter det, så har man en udtømmelig kilde til tilfredshed og frihed. Det er kun ens egne valg, der kan være gode eller dårlige. Alt uden for ens kontrol er i princippet ligegyldigheder.

For stoikerne var døden altså alt andet end farlig. I og med at det fra start er givet, at livet skal tages fra os, og at dette er uden for vores kontrolsfære, bør vi ikke knytte os unødigt til det. Vi skal være klar til at give livet fra os, når døden kommer. Denne tilgang til livet og døden afspejles blandt andet i et citat fra Epiktet om, at vi er en sjæl, der bærer rundt på et lig. Stoikerne opfattede universet og naturen som et perfekt organiseret system. Og fordi systemet er perfekt, kan intet dårligt ske i overensstemmelse med naturens love. Derfor er døden ikke et onde, men et aspekt af livet, som vi mennesker med sindsro må acceptere.

Stoisk glæde

Stoicisme kan ved første bekendtskab godt virke som en kølig affære. Det handler om ikke at lade sig styre af sine følelser, at acceptere døden og den slags umiddelbart knap så opløftende sager. Men det er faktisk en lidt misvisende og forenklet opfattelse af filosofien. Som nævnt er målet for stoikerne ikke et liv i total askese eller evigt selvpineri. Målet er at gøre sig fri af det,

der affholder os mennesker fra at opnå ægte glæde, eksempelvis bekymringer, frygt og utæmmeligt begær. Formår man via filosofien at gøre sig fri af alt uden for sin kontrolsfære, giver man sig selv adgang til en utømmelig kilde til glæde. Seneca forklarer det således:

”Stol på mig, ægte glæde er en seriøs affære. Tror du, at nogen [...] ubekymret kan afvise døden? Eller åbne døren til fattigdom, styre sine fornøjelser eller meditere på udholdelse af lidelse? Den, der er tryk ved at overveje disse tanker, er i sandhed fuld af glæde, men næppe munter. Det er netop sådan en glæde, at jeg ønsker, at du skal besidde, for den vil aldrig løbe tør, når du har taget ejerskab over dens kilde.”

Seneca, *Moral Letters*, 24.4¹²

Inden for visse moderne psykologiske retninger taler man om fire grundfølelser: vrede, sorg, frygt og glæde. I stoisk filosofi kan man finde redskaber til at minimere de tre første følelser. Og hvis det lykkes for en, mon så ikke man oplever mere af den sidste grundfølelse – glæde? Helt generelt, så anbefaler stoikerne glæde frem for ærgrelse. Når vi oplever livets absurditet, så er vi bedre tjent med at grine ad det end at græde over det, mener Seneca.

”(…) vi må lade os overbevise af det synspunkt, at alle menneskemængdens laster ikke er hadefulde, men latterlige, og vi skal tage Demokrit som vores forbillede snarere end Heraklit. For sidstnævnte plejede at græde, hver gang han gik ud i offentligheden, da han betragtede menneskenes handlinger som elendighed, hvorimod førstnævnte plejede

at le, for han så dem som dårskab. Derfor må vi se lidt mindre alvorligt på alle ting og tolerere dem i en anerkennende ånd: Det er mere menneskeligt at grine ad livet end at tude over det.”

Seneca, *On the Tranquility of the Mind, Dialogues and Essays*¹³

Det er altså ikke en filosofi, som har til hensigt at tage det gode humør fra dig. I stedet anviser den veje til, hvordan du kan bevare det både i medgang og modgang. Så i tillæg til standardfrasen ”stoisk ro” burde vi måske også tale om stoisk lethed, stoisk frihed og stoisk glæde.

“(…) for når først ting, som irriterer os eller skræmmer os, er afviste, så oplever vi en tilstand af fred, af frihed, der ikke har nogen ende; for når fornøjelse og smerte er blevet afvist, så, i stedet for ting, der er ligegyldige og skrøbelige og – på grund af deres giftige virkninger – er skadelige, oplever vi en stor glæde, som er urokkelig og vedvarende, samt en fred og sindsro og storhed, der kommer af godhed (..)”

Seneca, *On the Happy Life, Dialogues and Essays*, side 88

De fire dyder

Hvordan skal vi mennesker leve for at opnå den stoiske frihed og glæde? Stoikerne mener som sagt, at det gode ligger i os selv. I vores opfattelse og i vores handlinger. Målet og det eneste gode, et menneske skal tilstræbe, er at leve i overensstemmelse med stoicismen og dens fire kardinaldyder:

Visdom (eller praktisk visdom, *phronêsis*)

Det handler ikke om viden i en moderne akademisk forstand, men om en mere fundamental visdom: at have den rigtige opfattelse af verden og evnen til at leve efter den.

Selvbeherskelse (eller mådehold, *sôphrosunê*)

Begrebet kan oversættes til at betyde *selvbeherskelse* og *mådehold*. På den ene side handler det om at have kontrol over sig selv, og på den anden side handler det om at finde en gylden middelvej mellem kynikernes afhold på den ene side og en hedonistisk umættelighed på den anden.

Mod (*andreia*)

I antikkens verden var behovet for fysisk mod noget mere akut, end det er for de fleste af os i Vesten i dag. Men ro i sjælen, styrke til at holde fast i dyderne og mod til at møde døden er evigyldige goder.

Retfærdighed (*dikaiosunê*)

Retfærdighed er et begreb, som man har diskuteret filosofisk i århundreder, men kognet ned til essensen er det egentlig ret simpelt. Retfærdighed er, at alle får som fortjent. At man ikke bare tager noget, der tilhører en anden.

Det stoiske ideal

De fire dyder giver et indblik i, hvordan stoikerne så verden, og hvad de tillagde værdi. Jeg vil forsøge at gøre dyderne mere levende ved at kigge nærmere på det, man kan kalde det stoiske ideal. Stoikerne henviser flere steder i teksterne til historiske