

Af samme forfatter:

*Få styr på tingene – og bliv mere effektiv,*  
sammen med Søren Dybdal (2008)

*Det hele handler ikke om dig*

© Niels Overgaard, 2020

Denne udgave © People'sPress, 2020

Omslag: Louise Lyngbo Pedersen

Grafisk tilrettelæggelse: Rasmus Funder

Trykt i EU

ISBN: 978-87-7036-518-5

1. udgave, 13. oplag

Kopiering fra denne bog er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Ministeriet for Børn og Undervisning og Copydan. Enhver anden udnyttelse uden forlagets skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag i anmeldelser.

People'sPress  
Ørstedshus  
Vester Farimagsgade 41  
DK-1606 København V  
[www.peoplespress.dk](http://www.peoplespress.dk)

NIELS OVERGAARD

# DET HELE HANDLER IKKE OM DIG

Antikke principper for et liv med  
sindsro, frihed og mening

People'sPress

## I fangelejren med Epiktet

Den 9. september 1965 skød den amerikanske kamppilot James B. Stockdale sit katapultsæde ud fra et brændende fly over Vietnam. På vejen ned i faldskærm havde han cirka 30 sekunder i frihed, inden en uvis skæbne ventede ham.

Det særlige ved James B. Stockdale var, at han i årene forinden havde fordybet sig i Epiktets stoiske værker. I sin bog "Courage Under Fire - Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior" (1993) fortæller han, hvad han sagde til sig selv på faldskærmsturen den skæbnesvangre dag:

"Fem år dernede, mindst. Jeg forlader den teknologiske verden og går ind i Epiktets verden."<sup>19</sup>

Da han landede på jorden, blev han overfaldet af en hidsig folkemængde, der overdængede ham med slag og spark, inden

de blev afbrudt af en soldat, og livet som krigsfange begyndte. I de kommende otte år blev Stockdale jævnlige udsat for tortur, og hele fire år af den samlede periode i fangenskab blev brugt i isolation. I sin bog fortæller han om, hvordan det med et stoisk tankesæt lykkedes ham at vende torturens negative effekt på hovedet:

*"Alle disse ting ville give dig en følelse af moralsk overlegenhed, hvilket er det sidste, han (torturbødlen, red.) ønsker. Jeg taler ikke om hjernevask; det findes ikke. Jeg taler om at have kigget ud over afgrunden og set bunden af hullet og indset sandheden i denne hjørneste af stoiske tanker: at det, der bringer en mand ned, ikke er smerte, men skam."*<sup>20</sup>

Hans pointe her er i tråd med Epiktets ord om, at det ikke er, hvad der sker for dig, der afgør, om det er godt eller skidt. Det er din reaktion på det, der sker. Du bestemmer over din egen virkelighed. James B. Stockdale konkluderer i sin selvbiografiske bog, at den stoiske filosofi bestod den brutale test i fangelejrene:

*"Epiktet sagde: 'Mænd, en filosof's forelæsningsrum er et hospital; studerende burde ikke gå ud af det i tilfredsstillelse, men i smerte.' Hvis Epiktets forelæsningsrum var et hospital, så var mit fængsel et laboratorium – et laboratorium i menneskelig adfærd. Jeg valgte at teste hans postulater mod de krævende virkelige udfordringer i mit laboratorium. Som det kan ses, så mener jeg, at han bestod til UG med kryds og slange."*<sup>21</sup>

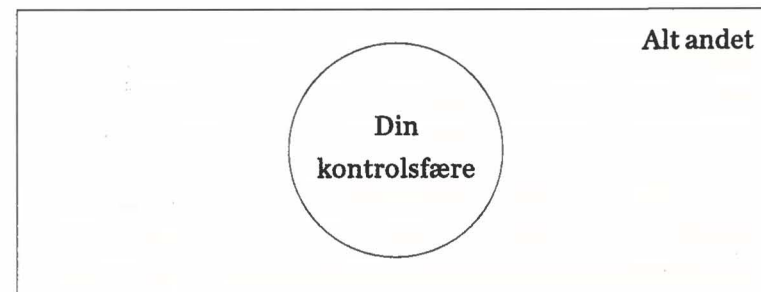
## At forstå din kontrolsfære kan gøre dig fri

En vigtig lære i stoisk filosofi er, som nævnt, at være i stand til at kende forskel på, hvad du kan kontrollere, og hvad du ikke kan. Og at vejen til sindsro og frihed går gennem at forstå og leve efter dette. Tanken om kontrolsfære er så simpel, at den kan virke banal – men simpel er ikke det samme som nem at efterleve.

I 1930'erne formulerede den amerikanske teolog Reinhold Niebuhr den populære sindsro-bøn, der også baserer sig på læren om kontrolsfære.<sup>22</sup> Sindsrobønnen bliver brugt af blandt andre AA, Anonyme Alkoholikere. Her gengivet i den korte version:

*Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre,  
mod til at ændre de ting, jeg kan,  
og visdom til at se forskellen.*

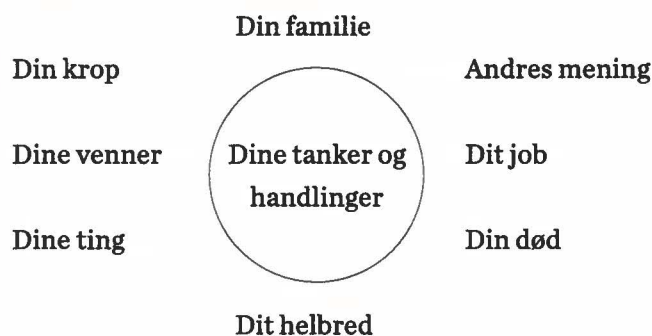
Pointen er simpel. Ved at forstå, hvad du reelt selv er herre over, kan du lægge dit fokus dér og lade resten være. Det kræver på den ene side, at du tager ansvar, og på den anden side, at du har tillid. At du tager ansvar for det, der ligger inden for din kontrolsfære, og at du har tillid til, at det udenfor må gå, som det gør.



*En illustration af din kontrolsfære.*

Det interessante er så, hvad der ligger inden for og uden for din kontrolsfære. For et moderne menneske kan det komme som en overraskelse, hvor lidt stoikerne placerer inden for vores kontrolsfære. Epiktet er meget tydelig med hensyn til, at det udelukkende er vores tanker og handlinger, vi kan kontrollere. Alt andet kan tages fra os og er derfor uden for vores kontrolsfære.

Det skulle jeg personligt tygge lidt på. Og faktisk tror jeg, at det tog et par år, før det for alvor sank ind hos mig som en erkendelse. Jeg har været vant til at opleve verden som kompleks, og pludselig kom der en mand fra antikken og fortalte mig, at verden kan deles op i to kategorier. Og at rigtig meget af det, der har bekymret mig, er totalt ligegyldigt? Det provokerede mig også, når Epiktet hævdede, at jeg ikke engang er herre over min egen krop. Men på det punkt er han og de øvrige stoikere utvetydige. Jeg kan bestemme, hvad jeg selv gør ved min krop, men jeg kan ikke bestemme, hvad naturen (eller skæbnen/tilfældigheder/Gud – alt efter hvad jeg tror på) gør ved den. Eller hvad



*Der er få ting, du i virkeligheden kan kontrollere. Men det er nok til at sikre dig et godt liv.*

vietnamesiske torturbødler gør ved den. Derfor er også kroppen uden for min kontrolsfære. Det var også tilfældet for James B. Stockdale og de grusomheder, hans krop blev udsat for, men som ikke forhindrede ham i at bevare et rum af frihed i sig selv.

Det er altså i dine tanker og dine handlinger, at vejen til sindsro, frihed og mening ligger. Hvis du gør dem gode, bliver dit liv godt. Hvis ikke, så er du afhængig af noget uden for din kontrolsfære, og så kan du ikke opnå den sindsro og frihed, som er umulig at tage fra dig.

## Inden for og uden for cirklen

Nu vil jeg kigge nærmere på, hvad du kan bruge den viden om din kontrolsfære til ude i virkeligheden. Et par eksempler kan være nyttige.

### Eksempel 1

Du står op om morgenen og tager på arbejde. På vej derhen opstår en mindre uoverensstemmelse i trafikken, hvor en bil på ureglementeret vis skærer ind foran dig og tvinger dig til at bremse hårdt. Du kan nu vælge din reaktion:

- A. Du reagerer spontant. Du viser billisten din midterste finger og følger op med en række af sprogets mindre pæne glosser.
- B. Med bankende puls sørger du for at trække vejret dybt og forstå situationen. Da du er faldet til ro, indser du, at næste gang kan det være dig, der begår en fejl i trafikken. Du glæder dig over dine gode reflekser og evne til at bevare fatningen i en faretruende situation.

## Hvordan dine handlinger påvirker ting, du ikke kan kontrollere

Kontrolsfære er både et sort-hvidt fænomen og et spørgsmål om nuancer. For mens du bør lægge din energi og dit fokus på det, der er inden for din kontrolsfære, kan du med dine handlinger påvirke det uden for din kontrolsfære. Hvis man tager kroppen som eksempel, så er det typisk en god idé selv at behandle den nogenlunde godt, hvis man vil undgå sygdom og leve længe. Man kan ikke selv bestemme, om man får en alvorlig sygdom. Men man kan med sine egne frie valg med hensyn til kost, motion og søvn påvirke sandsynligheden for, at det sker. Det er her værd at bemærke, at stoikerne ikke var asketiske. De ville dog anbefale et liv i overensstemmelse med dyden selvbeherskelse eller mådehold, som du blev præsenteret for tidligere i bogen. Men i flere henseender gælder det altså, at hvad man foretager sig inden for sin kontrolsfære, påvirker ting udenfor. Hvordan man behandler sin partner, påvirker sandsynligheden for, om hun/han forlader en. Hvordan man udfører sit arbejde, har betydning for sandsynligheden for at blive forfremmet eller fyret.

I tabellen nedenfor kan du se en række eksempler, der illustrerer, hvad du kan og ikke kan kontrollere. Ved at lægge dit

fokus og din energi i den venstre kolonne kan du tage magten over dit liv og opnå stoisk frihed.

Inden for din kontrolsfære	Uden for din kontrolsfære
Hvordan du gør dit arbejde	Hvordan chefen modtager det
Hvordan du opfører dig over for dine børn	Hvordan de reagerer
Hvordan du forbereder dig på en sportspræstation	Hvordan resultatet bliver
Hvordan du behandler din krop	Om du bliver syg
Hvornår du går i seng	Om du vågner veludhvilet
Hvordan du agerer i trafikken	Om du bliver involveret i et trafikuheld
Hvordan du udtrykker din kærlighed	Hvordan det bliver modtaget
Hvordan du opfører dig	Hvad andre tænker om dig
Om du bekymrer dig	Om du bliver dræbt af en terrorist
Om du brokker dig og klynker	Om du har lidt ondt i halsen

## Tag ansvar

Konceptet om kontrolsfære handler helt grundlæggende om, at du skal tage ansvar. Ansvar for, hvordan du opfatter det, der sker for dig, og ansvar for, hvordan du handler. Igen vil jeg bruge et par eksempler for illustrere, hvad det at tage ansvar kan betyde i hverdagen.

## Du *behøver* ikke at gøre noget

At tage ansvar betyder blandt andet at gøre sig fri af nogle af de snærende bånd, der ligger i enhver kultur i form af forventninger til, hvordan man bør leve. Hvis du virkelig vil opnå frihed, skal du være klar til at følge din egen vej og ikke lade dig diktere af eksterne forventninger.

Noget, der kan fratage dig følelsen af frihed, er, hvis du gør noget, fordi andre forventer det. Om det er at ødelægge din lørdag ved at tage til familiefødselsdag hos din mors fætters onkels niece, eller om det er at spise, træne eller opdrage på en bestemt måde, fordi det er oppe i tiden, og dine venner gør det, så kan den slags dybest set velmenende intentioner og kulturelle normer blive en spændetrøje for dit liv. Hvorfor? Fordi den minimerer dit frie valg.

Her er en hemmelighed: Du *behøver* ikke at gøre noget. Den fordrukne forfatter Hank Moody i den amerikanske tv-serie "Californication" (2007-2014) ville sige, at der ikke findes rigtigt og forkert, kun konsekvenserne af vores handlinger. Stoikerne ville sige det på den anden måde: Det gode og det

dårlige eksisterer kun i os selv. I vores opfattelse af tingene og vores handlinger. Alt det udenfor er ligegyldigheder.

Hvis vi tager eksemplet med familiefødselsdagen hos dit fjerne familiemedlem, hvad er så rigtigt og forkert? Er det korrekte at gøre at acceptere invitationen, bare fordi du er inviteret? Der er jo den mulighed, at det, der er det rette for afsenderen, ikke er det rette for dig. For det kan jo være, at invitationen er født af, at afsenderen har en eller anden idé om, hvordan den perfekte fødselsdag ser ud, og at det inkluderer at have mange mennesker omkring sig – måske drevet af et ikke-erkendt ønske om at imponere naboen. Er det så nødvendigvis rigtigt af dig at komme? Og selv hvis invitationen er drevet af et oprigtigt ønske om at se dig, er det så lig med, at du bør komme? Hvad nu, hvis du lige er kommet igennem en drænende periode med meget arbejde og nattevågne børn, og netop den lørdag eftermiddag var en af dine få muligheder for at puste lidt ud? Er det så nødvendigvis rigtigt at komme? Eller hvad hvis du bare ikke har lyst?

Lad os sige, at du vælger ikke at tage til den familiefødselsdag. Hvad er konsekvenserne? Måske bliver nogen skuffede. Måske bliver du ikke inviteret næste gang. Måske vil nogen i familien tale om det. Men for at vende tilbage til kapitlets kongstanke om kontrolsfære, så er det dit valg, om du kommer eller ej. Hvad andre tænker eller siger om dig, er til gengæld ikke, noget du har indflydelse på.

Det er selvfølgelig ikke, fordi jeg opfordrer dig til at være ligeglad med andres følelser og kun tænke på dig selv. Slet ikke. Stoikerne ville tværtimod sige, at livet i høj grad handler om at være god over for andre. Men idéen om, at der er noget, man *bør* gøre, er en fjende af din mulighed for at udøve dit frie valg og dermed også af din mulighed for at opnå sand frihed. ”Some

*might say,*” som Oasis, mit gamle yndlingsband fra 1990’erne, synger det. Hvis du vil være fri, skal du være ligeglad med, hvad nogen måske siger.

Der er meget her i livet, man kan føle, at man bør gøre, fordi alle andre gør det. For eksempel at være til stede på de sociale medier, at gå i noget bestemt tøj og så videre og så videre. Mennesket er et socialt dyr, og det er naturligt for os at forsøge at passe ind. Men sandheden om mange af disse tilsyneladende nødvendigheder er, at de er løgn. Du behøver ikke at være på en bestemt måde på sociale medier. Du behøver ikke at bo et bestemt sted. Du behøver ikke at gå i noget bestemt tøj. Du bestemmer selv. Det eneste, du behøver at gøre, er at træffe dine egne valg og leve med konsekvensen af dem.

## Håbløs idealisme?

Du sidder måske tilbage med en vis irritation efter at have læst de ovenstående afsnit i dette kapitel. For er det ikke bare udtryk for en krydsning mellem verdensfjern idealisme og selvstraffende protestantisme, hvis man taler om, at det er bedre at arbejde med et eller andet dødssygt job, end det er at vinde i lotto? Mener forfatteren virkelig, at han hellere vil arbejde 9-17

end leve bekymringsfrit på en tropestrand? Og er det ikke dybt og inderligt urealistisk at fortælle folk, at de skal elske deres skæbne, og at de bare kan vælge at være glade for der, hvor de er? Og er hele dynen ikke også dobbeltmoralsk, så det driver, idet forfatteren jo gerne selv vil være rig, have en spektakulær karriere og ikke engang i hverdagen formår at stille sig tilfreds med de mange, mange gode ting, han har i sit liv?

### Fra toppen af indsigelserne:

1. Selvfølgelig er det bedre at vinde i lotto end ikke at gøre det. Jeg ville da klart hellere have en million kroner end ikke have dem. Stoikerne ville placere det i kategorien af "foretrukne ligegyldigheder", som dækker over ydre faktorer, hvor man alt andet lige hellere ville have dem end ikke have dem. Et godt helbred er et andet eksempel. Det er at foretrække. Men det er stadig ligegyldigt. Det er din indstilling, og hvad du gør med dit liv, der er afgørende for din mulighed for at blive lykkelig.
2. Ja, jeg tror sådan set, at et almindeligt liv med den modstand, det nu engang byder, giver mennesker bedre mulighed for lykke end uendelig friktionsløs luksus. Jeg har set venner blive rigere og friere rent økonomisk uden at blive hverken mere eller mindre lykkelige. Og jeg har selv prøvet at føle mig mindre fri og lykkelig som selvstændig, der forfulgte en livsdrøm, end som mellemløber og far til to, der skriver lidt på sin bog i døgnets skæve timer.
3. Det er nok urealistisk for de fleste af os at tro, at man kan elske sin skæbne hvert øjeblik livet igennem. Den slags er

forbeholdt vise mænd (m/k) som Buddha, Jesus, Moder Teresa eller Sokrates. Det, de store stoikere stræbte efter, var et *ideal*, hvilket de givetvis ikke levede op til – men det er trods alt bedre at stræbe efter at elske sin skæbne, end det er at kæmpe imod det, den nu engang byder en.

4. Det er ikke dobbeltmoralsk at stræbe efter nogle idealer uden at leve op til dem. Jeg stræber efter at leve i overensstemmelse med de stoiske principper, men udlever det med blandet succes. Det ville være dobbeltmoralsk, hvis jeg forsøgte at bilde nogen ind, at jeg levede op til idealerne.

### Spil dine kort, så godt du kan

Det handler altså om at lægge fokus på, hvad du gør. Ikke på, hvordan det ser ud, eller hvad du har. Det handler ikke om, hvordan en jobtitel ser ud på LinkedIn, men om, hvordan det er at være på arbejde tirsdag formiddag. Det handler ikke om, hvor storladent brylluppet er, men om, hvorvidt hverdagen er god i ægteskabet. Det handler ikke om, hvor mange penge du har, men om, hvor fri du føler dig, og hvor meningsfuldt du oplever dit liv er. Det handler om at stræbe efter at gøre det rigtige. Det gælder også, hvis skæbnen giver dig dårlige kort på hånden. Så må du spille hånden, så godt du kan. Og forsøge at elske den alligevel, skæbnen. *Amor fati*, som Nietzsche siger. Uanset hvad vil du blive sat over for svære situationer i livet, så hvorfor ikke acceptere dem, forholde dig til dem, som de er, i stedet for at kæmpe imod?