

## Kort og klart om stoikerne



Stoisismen går gjennom en renessanse. Jens Oscar Jenssen presenterer denne filosofiske retningen på en klar og konsis måte i *Stoisk ro*, skriver Harald Langslet Kavli. (Illustrasjon: [Impulse Nine Media under Creative Commons, Attribution 3.0](#))

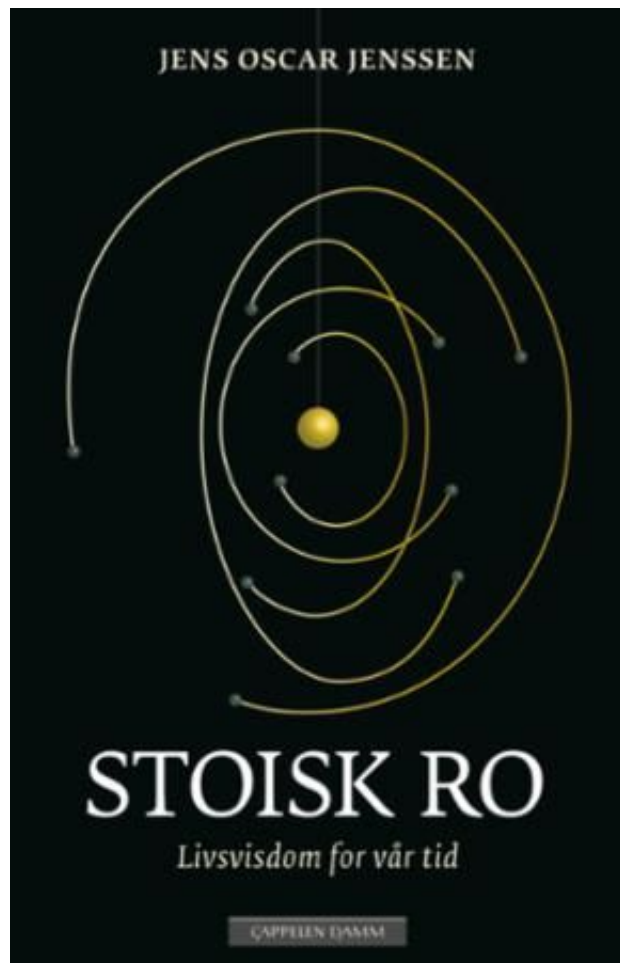
**Jens Oscar Jenssen har skrevet en tilgjengelig og god introduksjon om stoikerne. Boken drøfter flere av de store temaene innenfor det stoiske systemet, deriblant menneskesyn, fri vilje og determinisme, følelser, og hvordan vi bør møte døden.**

*Av Harald Langslet Kavli*

Stoisismen var en filosofisk retning som hadde sin storhetstid fra ca. 300 f.Kr. til 200 e.Kr, og som

siden har dukket opp i søkelyset med jevne mellomrom. I dag ser stoicismen ut til å gå gjennom en renessanse. Dette kommer ikke bare til uttrykk gjennom fagfilosofiske bøker og artikler, men også i populærfilosofiske bøker, blogger, podcaster og sosiale medier. Det er vanskelig å si hvorfor stoicismen opplever denne økningen i popularitet akkurat nå, men én del av svaret må være at stoikerne har en del evigaktuelle perspektiver og konkrete råd for hvordan vi bør leve. Klimakriser, autoritære ledere og sabelrasling blant stormakter kan gjøre at det føles som om verden går av hengslene, og da kan en filosofisk retning som hevder at det er mulig å møte disse tingene med sinnsro være tiltrekkende. Denne filosofiske retningen blir presentert på en klar og konsis måte i Jens Oscar Jenssens bok, *Stoisk ro*.

Boken er, meg bekjent, den første boken om stoisme skrevet på norsk. Det er en innføringsbok skrevet for et bredt publikum, og kan sammenlignes med *How to be a Stoic* av Massimo Pigliucci og *A Guide to the Good Life* av William Irvine.



*Stoisk ro: Livsvisdom for vår tid* av Jens Oscar Jensen  
(Cappellen Damm, 2020)

Noe som skiller Jenssens bok fra Pigluicci og Irvines er formen: Jenssen har valgt å skrive hele boken som en dialog. Her presenteres store deler av det stoiske systemet, samt konkrete øvelser som stoikerne brukte. Dialogen er dog mer en utspørring enn en samtale; den ene navnløse parten spiller rollen som elev og stiller spørsmål til den andre navnløse parten, som spiller rollen som lærer, og oppfølgingsspørsmålene har stort sett en klargjørende funksjon. Dette er for så vidt et godt grep, men tidvis kunne jeg ønske meg at den utspørrende parten kom med litt flere og litt sterkere kritiske innvendinger. Jeg kommer tilbake til dette mot slutten.

Boken består av 15 kapitler av varierende lengde. Temaer som diskuteres er menneskets og

universets natur, hvordan vi bør leve, hvordan vi bør møte døden, hvordan vi bør forholde oss til vårt eget følelsesliv og hvor stort handlingsrom vi har til å kunne velge dette selv. Spørsmålene som setter det hele i gang er «hva er et godt menneskeliv» og «hva kjennetegner mennesket?» Dette opptar de to første kapitlene, før diskusjonen går over til stoikernes kosmologi og syn på menneskets natur i de neste 7 kapitlene. Deretter går Jenssen dypere inn i stoikernes aksiologi (verdilære) og deres syn på følelser. Boken avsluttes med en diskusjon om hvordan vi bør møte døden, og stoikernes teori om *ho sophos*, eller den stoiske vismannen.

Jenssen kommer altså inn på de fleste store temaene i den stoiske filosofien, og han gir en god innføring i de fleste aspektene av stoicismen. Det er særlig hans utleggelse og forklaring av det stoiske mantraet om «å leve i overenstemmelse med naturen» som har imponert meg. Dette vil jeg komme tilbake til, etter å ha drøftet noen av bokens innledende temaer og noen av stoicismens praktiske sider.

## Et godt menneskeliv

Bokens første store spørsmål er «hva er et godt liv for et menneske?». For å svare på dette spørsmålet må man først ha et begrep om hva et menneske er. For stoikerne henger svaret på dette spørsmålet sammen med en svært utbredt moralfilosofisk antagelse i antikken, nemlig at en organismes lykke henger sammen med en fullendelse av dens natur. Særlig relevant her er Aristoteles' *ergon*-argument, som kort fortalt innebærer at mennesket har en funksjon, og at dets lykke avhenger av å utfylle den funksjonen på en god måte. I likhet med Aristoteles, så stoikerne på mennesket som et rasjonelt og sosialt dyr. Det gjelder fortsatt i Jenssens fremleggelse av stoikerne, men han har imidlertid valgt ordet «erkjennende» fremfor «rasjonell».

Et viktig aspekt ved det å være et erkjennende dyr, er ifølge Jenssen og stoikerne at vi har evnen til å la oss styre av noe annet enn instinktene og driftene våre. Vi står fritt til å gi eller å holde tilbake vår tilslutning til påstander og inntrykk vi møter, og nettopp ved å ha denne evnen kan vi forholde oss kritisk til våre egne drifter og velge å ikke handle i tråd med dem. Stoikerne trekker et skille mellom det som objektivt sett er tilfellet og de verdivurderingene som vi selv legger til. Hvis man for eksempel blir tråkket på foten på t-banen vil det være sant at man er blitt tråkket på foten, mens verdivurderinger som «jeg har blitt forulempet» eller «jeg bør gi vedkommende huden full» er verdivurderinger som vi legger til. Vi er også sosiale dyr, og dette gjør at vi tilegner oss verdier, normer og livsanskuelser gjennom sosialisering. Dette betyr at normene våre til dels er betinget av

det samfunnet som vi har vokst opp i. Ettersom det ikke er noen garanti for at normene vi har tilegnet oss gjennom oppveksten er gode, vil det være nødvendig å begynne på nytt, som Jenssen skriver. Altså må vi forsøke å tenke gjennom hvor godt belegg vi har for å mene det vi mener.

## Stoiske øvelser

Jenssens bok har i likhet med bøkene til Pigliucci og Irvine et praktisk fokus, og bruker mye plass på å presentere flere av øvelsene som stoikerne anbefalte for å internalisere det stoiske livssynet. Blant disse øvelsene trekker Jenssen frem tre som særlig viktige: Skrive dialoger, skrive dagbok og reflektere rundt hva som er og ikke er under vår egen kontroll. Dette var øvelser stoikerne til dels utviklet og til dels lånte fra andre filosofiske skoler i antikken.

Jenssen har valgt å bruke forholdsvis mye plass på disse øvelsene, og dette gjør at leseren ikke bare vil få en introduksjon til stoisismens teoretiske rammeverk, men også en innføring i hvordan man kan internalisere idéer fra dette rammeverket og leve i henhold til dem. Ett eksempel er en dialogøvelse som går ut på at du tar for deg et begrep som er viktig for deg. Dersom man er forelder, kan «god forelder» være et godt begrep å starte med. Deretter skal du forsøke å komme på en konkret situasjon hvor en person, enten fiktiv eller virkelig, har handlet slik du mener at en god forelder bør handle, og prøve å si noe om hva det er ved handlingen som gjør at den eksemplifiserer det å være en god forelder – for eksempel å stille opp eller å være til stede for barna sine. Neste punkt blir å undersøke om man selv klarer å eksemplifisere disse verdiene, og dersom man ikke klarer det, forsøke å finne ut hvordan man kan gjøre det i fremtiden. Øvelsen har dermed to hensikter, på den ene siden forsøker man å erverve seg større teoretisk innsikt i et konkret etisk begrep, og på den andre siden forsøker man å internalisere et handlingsmønster som svarer til dette begrepet.

## Natur

Jeg innledet med å si at det særlig er Jenssens presentasjon av stoisismens idé om å leve i overenstemmelse med naturen som har imponert meg, og i det følgende vil jeg diskutere denne ideen nærmere.

Zenon, stoisismens grunnlegger, hevdet at menneskets formål er å «leve i overenstemmelse med naturen, som er det samme som å leve i overenstemmelse med dyd.» Denne påstanden er en så sentral del av både stoisismen og Jenssens fremleggelse av den at det er nødvendig å forsøke å forklare hva dette betyr.

Stoikerne anså naturen for å være «en evig og uendelig prosess av vekst og utvikling, utvidelse og sammentrekning, frastøtelse og tiltrekning.» Jenssen viser til stoikernes begrep om «naturens vilje», som har to betydninger. På den ene siden betyr det en tett sammenvevd årsaksprosess. Ting skjer som følge av naturens utfoldelse; verden er langt på vei determinert. Den andre betydningen er en mer lokal lovmessighet som konkrete organismer og substanser er pålagt. I denne betydningen av begrepet kan man snakke om menneskets natur. Mennesket har blitt tildelt en natur som erkjennende, sosiale vesener, og vi har dermed et formål og et instinkt til å utvikle oss i henhold til denne naturen. Ett aspekt ved å leve i overenstemmelse med naturen vil da være å leve på en måte som kan føre oss nærmere å bli fullendte, erkjennende og sosiale skapninger. Jenssen trekker ut tre forskjellige undernivåer av vår menneskelige natur, henholdsvis sosial, individuell og universell natur. Det å leve i henhold til vår menneskelige natur, vil innebære å leve i henhold til alle disse tre undernivåene. I de neste tre seksjonene vil jeg forklare hva Jenssen mener at dette innebærer.

## Sosial natur

Begrepet *oikeiōsis* er sentralt i seksjonen av *Stoisk ro* som tar for seg det Jenssen har kalt vår «sosiale natur». Begrepet er vanskelig å oversette, og Jenssen bruker flere ord, deriblant *familiarisering*, som fungerer godt. *Oikeiōsis* går i korte trekk ut på at alle levende tings første impuls er å opprettholde seg selv. Vi søker det vi tror vil hjelpe oss med dette, og skyr unna det vi tror vil skade oss. Etter hvert som vi vokser opp vil vi også få et ønske om å ivareta våre nærmeste, som familie og nære venner. I kraft av å være erkjennende vesener vil vi potensielt være i stand til å se at vi står et avhengighetsforhold til andre, selv utenfor de innerste sirklene. Ved å erkjenne dette, kan vi utvide sirklene for hvem vi har omtanke og medfølelse (*sympatheia*). Som Jenssen skriver:

Regelen er at det vi føler fellesskap og identitet med, føler vi også *sympatheia* med. Vi føler *sympatheia* når vi opplever at vi har en *funksjon* i en helhet som vi deler med andre, mens vi føler *ikke-sympatheia* med det vi adskiller oss fra, det vi ekskluderer fra helheten.

Sympatheia kan videre forstås som en følelse av å inngå i en større sammenheng. Ved å erkjenne dette, kan vi utvide sirkelen for hvem vi har omtanke for, altså å gå fra å bare bry oss om oss selv og vårt, til å føle omtanke og slektskap med verden som helhet og handle deretter.

## Individuell natur

Med vår individuelle natur mener Jenssen settet av anlegg, interesser og disposisjoner vi har. Dette legger føringer for hvilke roller vi bør forsøke å påta oss. Mennesket inngår i fellesskap der vi fyller bestemte roller. Dette er sosiale og profesjonelle roller, for eksempel det å være arbeidstaker far, venn og ektefelle. Dersom vi har anlegg for å drive med avansert matematikk vil det å leve i overenstemmelse med vår individuelle natur innebære å ta i bruk denne disposisjonen til det felles beste. Vår individuelle natur er ikke noe vi selv har valgt; vi velger for eksempel ikke å bli født med anlegg for avansert matematikk. Ettersom vi er en del av et fellesskap, bør vi imidlertid forsøke å komme frem til hvilke roller vi kan spille på henholdsvis gode og dårlige måter, gitt den konkrete situasjonen vi er i og hvilke anlegg vi er utstyrt med. Relasjonene våre vil også legge føringer for hvordan vi bør leve og handle.

Roller er på sett og vis funksjoner i det større fellesskapet. Det å fylle en funksjon på en god måte innebærer å gjøre det på en måte som skaper en følelse av tilhørighet. Derfor innebærer det å være menneske å leve på en rasjonell, sosial måte, og dette gjør vi blant annet ved å inngå i velfungerende sosiale relasjoner. Det å spille rollen som matematisk begavet vil bestå i å utvikle og bruke dette anlegget til fellesskapets beste. Jenssen skriver:

Dersom vi ikke anerkjenner rollen som en sosial funksjon, men former den ut fra selvsentrerte behov, orienterer vi viljen vår på en måte som går imot rollen. Så hvis du er statsråd, husk at du jobber for staten, og ikke deg selv. [...] De gamle stoikerne oppfordrer oss på dette viset til å se rollene våre som «poster» – taxis – innenfor Menneskearten vi er tildelt og satt til å administrere. Vi må utspille rollene vi tildeles som best vi kan, og i tråd med vår individuelle natur. Når vi lever på denne måten, lever vi i tråd med Naturen.

Det er et par ting som jeg synes fremstår litt uklart i seksjonen i *Stoisk ro* som omhandler individuell natur: Er det et hierarki blant rollene? Hvordan bør man for eksempel prioritere rollen som far versus rollen som brannmann i et tenkt tilfelle hvor de kommer i konflikt? Og er det slik at alle individuelle naturer, altså sett med karaktertrekk som disposisjoner og anlegg, bør leves ut? Trolig ikke. Det å bli lett sint eller å være uærlig er disposisjoner. Dette kan ikke være egenskaper man bør forsøke å utvikle. Man bør heller forsøke å kvitte seg med dem. De kan imidlertid muligens fremdeles hjelpe oss med å finne passende roller på en negativ måte, en hissig person bør for eksempel kanskje ikke bli politimann.

## Universell natur

Vi lever i tråd med vår universelle natur når vi anerkjenner vårt aktørskap, og dets grenser. Dette vil konkret si å gjøre det beste vi kan med det som vi er blitt tildelt, og å ikke kaste bort tiden vår, og skape frustrasjoner for oss selv ved å begjære eller frykte ting som vi uansett ikke kan kontrollere. Samtidig er det viktig å ikke forsømme de tingene som vi faktisk kan kontrollere, nemlig våre egne oppfatninger og hvorvidt vi spiller rollene våre på en god måte. Som Jenssen skriver:

Vi mennesker må operere som en dyktig målvakt: flytte oss og reorientere oss i retning av hvor ballen faktisk kommer, heller enn å insistere på at den skal komme akkurat der vi vil den skal komme. Det som faktisk skjer, er aldri innenfor vår kontroll. Vi bør derfor – i tråd med de rammene som Naturen setter for oss – tilnærme oss fremtiden noe søkende, årvåkent og varsomt, heller enn med et krav om at «dette må skje». Den som stiller slike



krav til eksistensen, gjør ikke annet enn å utsette seg selv for skuffelse og utilfredsstillelse for vi aner ikke om Naturens Vilje stemmer overens med vår egen vilje. Som de gamle lærerne likte å si det: Om vi ønsker oss et godt liv, er det langt klokere av oss å ville det Naturen vil, enn å ville det vi selv vil.

Stoikerne var det vi nå kaller *kompatibilister*. Det vil si at de mente både at universet er determinert og at mennesket har fri vilje. For å forklare dette, viser Jenssen til *kontrolldikotomiet* – skillet mellom hva som er og ikke er under vår kontroll. Dette skillet går trolig helt tilbake til de eldste stoikerne, men det fikk sin tydeligste formulering hos den stoiske filosofen Epiktet (ca. 55 – 135 e.Kr.) som skrev:

Det er ting som vi kan kontrollere og ting som vi ikke kan kontrollere. Vi kan kontrollere våre oppfatninger, impulser, ønsker og aversjoner, kort fortalt, det som er vårt eget verk. Vi kan ikke kontrollere kroppene våre, eiendommen vår, hva andre mener om oss, hvilke embeter vi får, eller kort fortalt, alt slikt som ikke er vårt eget verk.

Det kan virke rart at vi ikke kan kontrollere ting som eiendommen vår eller kroppene våre, men Jenssen argumenterer godt for dette. Jeg kan intendere å løfte armen, men noen andre kan hindre meg i å faktisk gjøre dette. Tilsvarende vis er det med eiendom. Huset mitt kan brenne ned uten at jeg vil være i stand til å gjøre noe med det. Det jeg derimot kan kontrollere, er mine egne oppfatninger, ved å gi min tilslutning til inntrykkene jeg mottar, eller å la være. På den måten kan jeg kontrollere hvilke oppfatninger jeg har, som igjen forårsaker mine intensjoner, impulser, ønsker og aversjoner. Slik kan jeg også akseptere at ting jeg ikke kan gjøre noe med er som de er. Dette innebærer ikke en total resignasjon, det er helt innafor å foretrekke noe og å forsøke å oppnå noe. Vi bør imidlertid sørge for at når vi ønsker oss noe som er utenfor vår kontroll, så gjør vi dette på «en måte som er i tråd med Naturen». Det vil si å ønske oss noe med forbehold om at det dypest sett ikke er opp til oss om det blir oppfylt eller ikke, og med en evne og vilje til å akseptere muligheten for at utfallet ikke nødvendigvis ble slik vi foretrakk.

## Stoisk ro

*Stoisk ro* er både lettlest og dyp, og godt egnet som en introduksjon til stoicismen for både fagfilosofer og lekmenn. Bokens største styrke må sies å være måten Jenssen har klart å vise den interne sammenhengen mellom de forskjellige delene av den stoiske filosofien. Dersom jeg skulle påpeke en svakhet ved verket, vil jeg si at det er mangelen på kildehenvisninger. Lesere som møter stoicismen for første gang i denne boka, bør få forslag til videre lesning. Jenssen har skrevet en bok som inneholder mange egne refleksjoner rundt stoicismen, og særlig der hvor han velger et annet fokus, eller hvor han bruker andre begreper enn de mest utbredt i stoicismelitteraturen, hadde det vært særlig kjærkomment med noen referanser til de klassiske kildene for lettere å kunne skjønne hvordan han har kommet frem til tolkningene sine. Det er mulig at dette er et bevisst valg, og at en haug med sluttnoter ville ha ødelagt flyten for dem som ikke er vant til å lese fagfilosofi. Jeg vil dog driste meg til å anbefale en seksjon med kildehenvisninger og anbefalinger til videre lesing i et eventuelt nytt opplag.

Det er også et og annet spørsmål og enkelte kritiske innvendinger som ikke kommer med i boken, som kanskje burde ha kommet med. Dette er særlig aktuelt i seksjonen for individuell natur. Hvis vår individuelle natur innebærer å spille visse roller, og at vi gjerne spiller flere roller samtidig, for eksempel ved å være både far, sønn, arbeidstaker og medborger, hvordan skal man da forholde seg til en eventuell rollekonflikt mellom disse rollene? Dette er på ingen måte noe som er veldig avklart hos den stoikeren som trolig har vært Jenssens hovedkilde, Epiktet, men det hadde vært ønskelig om Jenssen hadde gjort noe mer for i det minste å påpeke det potensielle problemet.

I kapittelet om sosial natur kunne det også ha vært interessant med en diskusjon om vi bør føle *sympatheia* i like stor grad overfor alle mennesker. Er det et mål at vi skal ha lik omtanke for en fremmed person i et land langt borte som vi har for våre egne barn? Disse innvendingene kunne kanskje ha kommet frem dersom Jenssen hadde valgt å gjøre den utspørrende parten i dialogen noe mer krangleveren og kritisk. Dette er dog noe som også virker uklart i originalkildene. Julia Annas har for eksempel tolket stoikerne dithen at vi *bør* føle like stor grad av omtanke for alle mennesker, men jeg skjønner ikke hvordan det kan forenes med rolle-tenkningen, ettersom den ser ut til å legge opp til at vi skal føle mer omsorg for enkelte enn for andre.

Jeg tror imidlertid ikke at det vil være mulig å klargjøre ethvert aspekt av stoicismen, eller å imøtegå enhver innsigelse i løpet av om lag 170 sider. Disse sidene har også blitt brukt særdeles godt av Jenssen, som har skrevet en god og kjærkommen bok om stoicismen, som kan lede til mye refleksjon hos både de innviede og de totalt uerfarne, samt å stimulere dem til å grave stadig dypere.

## **Noter**