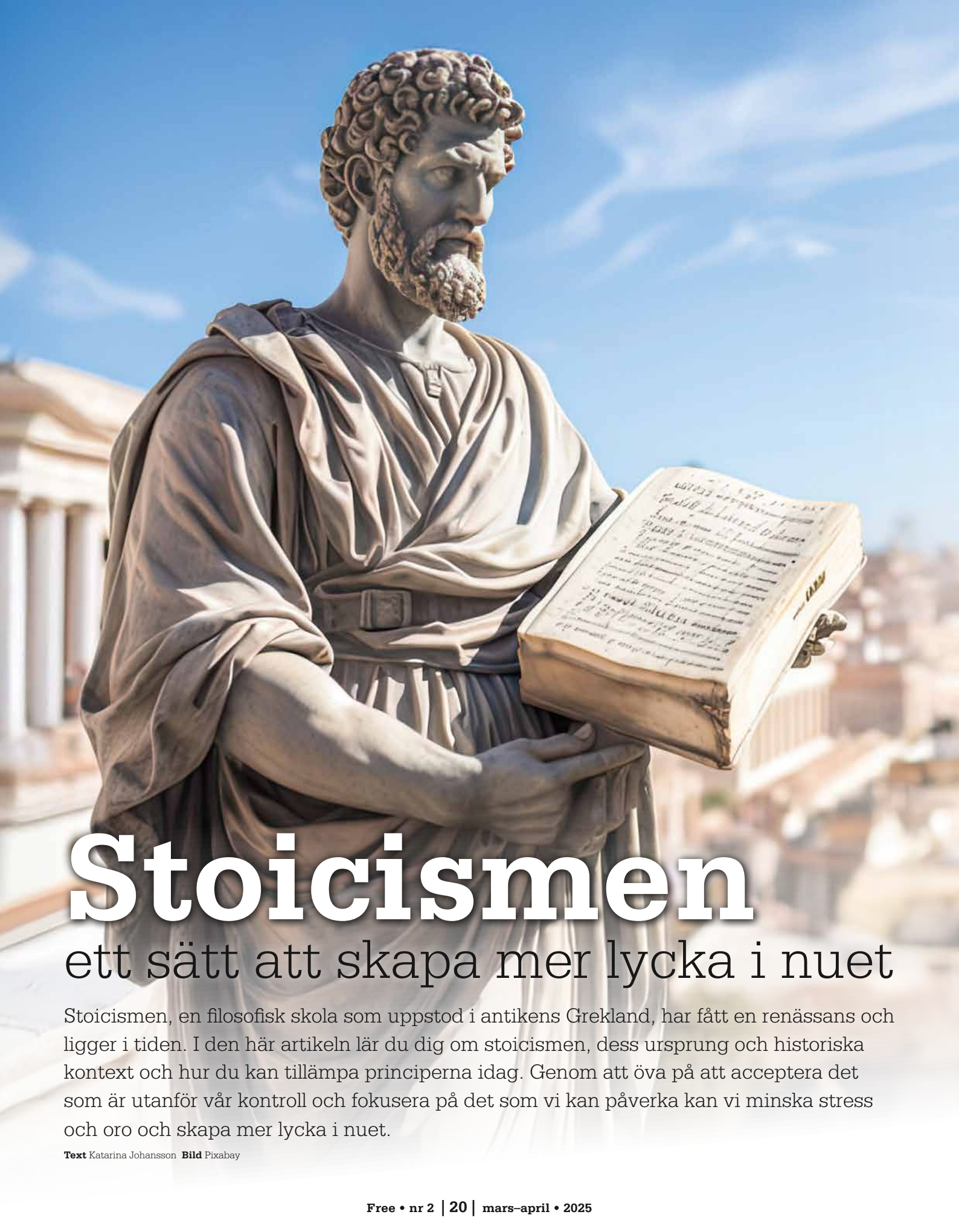




Stoicismen

ett sätt att skapa mer lycka i nuet

Stoicismen, en filosofisk skola som uppstod i antikens Grekland, har fått en renässans och ligger i tiden. I den här artikeln lär du dig om stoicismen, dess ursprung och historiska kontext och hur du kan tillämpa principerna idag. Genom att öva på att acceptera det som är utanför vår kontroll och fokusera på det som vi kan påverka kan vi minska stress och oro och skapa mer lycka i nuet.

Text Katarina Johansson **Bild** Pixabay



Stoicismen är en filosofisk skola som uppstod i antikens Grekland på 300-talet f.Kr. Stoikerna hävdade att det bästa sättet att uppnå lycka och inre frid var att acceptera det som ligger utanför vår kontroll och fokusera på det som vi kan påverka. Det är en förklaring till att läran har fått en renässans idag.

GRUNDAREN TILL STOICISMEN var den grekiska filosofen *Zenon* från Kition. En bland de mest inflytelserika stoikerna efter Zenon var *Seneca*. Han var en romersk filosof som levde under första århundradet e.Kr. Seneca utvecklade stoicismens idéer och lyfte fram hur de stoiska principerna kunde användas i vardagen för att hantera livet och dess utmaningar. Han gav konkreta råd, exempelvis om hur ilska och sorg kan hanteras.

STOICISMEN PÅVERKADE tänkandet hos många framstående personer, exempelvis den romerske kejsaren *Marcus Aurelius* som regerade 161-180 e.Kr. Hans titlöst bok "Självbetraktelser" är en samling reflektioner och råd utifrån stoicismen om hur man kan finna inre styrka och förhålla sig till sig själv och världen. Stoiker som Marcus Aurelius trodde på en kosmisk ordning och att allt som hände var en del av en större plan, en slags ödestro. Han uppmuntrade liksom sina föregångare till acceptans av det som ligger utanför människans kontroll och fokuserade i stället på det som man kan påverka såsom sitt sinnestillstånd och sina föreställningar. Goda handlingar, dygd och plikt betonades också.

DYGDETIK, ATT ODLA GODA dygder eller egenskaper och vara en god människa låg i samtiden, till exempel att odla självdisciplin för att tygla begär och humör. Värden som sågs som ideal var att göra sin plikt och behålla sin heder, moral, självkontroll och självbehärskning. Att undvika fåfänga och högmod och att vara måttlig, tålmodig, förnöjsam, rättvis, modig, förnuftig och vis skattades högt. Marcus Aurelius ansåg att människans främsta plikt var att leva i enlighet med naturen och bidra till det gemensamma bästa och samhället. I det antika Grekland gällde detta dock enbart vuxna män, inte kvinnor, barn och slavar.

FÖR ATT FÖRSTÅ STOICISMEN behöver man förstå kontexten i vilken den uppstod. I denna tid och på denna plats i demokratins vagga fanns det ett antal filosofiska skolor

som tävlade om människors uppmärksamhet. Bland de mest framträdande var även epikureismen. För epikuréerna, ledda av *Epikuros*, var njutning livets högsta mål. De ansåg att den sanna njutningen kom från enkla nöjen och frånvaro av smärta, snarare än från överflöd och fysiska njutningar.

En annan skola var skepticisismen. Skeptikerna tvivlade på möjligheten att nå säker kunskap om världen. De hävdade att man aldrig kan vara helt säkra på något och att vi därför bör avstå från att göra absoluta påståenden.

"Lärans råd om att leva i nuet, att acceptera det som är utanför vår kontroll och att fokusera på det som vi kan förändra är lika relevanta idag som de var för omkring 2 000 år sedan."

Platons tidigare idéer var också inflytelserika. Platonismen fokuserade på en idealvärld bortom den fysiska verkligheten och på själens odödlighet. Aristotelismen, som Platons elev *Aristoteles* utvecklade, hade en mer empiriskt grundad filosofi med fokus på den fysiska världen och på logik.

Ytterligare ett exempel är kynismen. Kynikerna var kända för sitt enkla leverne och sin kritik av konventioner. De betonade självvuppoffring och ett liv i enlighet med naturen.

DET ÄR ALLTSÅ i relation till dessa samtida skolor som stoicismen ska förstås. Skolorna har flera likheter, som även framgår i Marcus Aurelius "Självbetraktelser", men också skillnader för att särskilja sig från den andre. För att differentiera sig från exempelvis epikureismen framhöll stoicismen förnuft (*logos*) och plikt och inte njutning som livets högsta mål. Skolorna debatterade ofta med varandra och försökte övertyga publiken om riktigheten i sina åsikter och perspektiv på livet, kunskap och lycka samt sina metoder för att uppnå detta. Frågor som debatterades flitigt var exempelvis Vad är kunskap? Vad är lycka? Hur ska vi leva våra liv? Vad är verklighetens natur? Många filosofiska västerländska tankar och idéer kan härledas till denna tid där intellektuell nyfikenhet och kritiskt tänkande blomstrade.

DEN HISTORISKA TIDSEPOKEN i

vilken de filosofiska skolorna blomstrade och interagerade med varandra kallas ofta för hellenismen. Perioden började efter *Alexander den Store* som levde 356 f.Kr. till 323 f.Kr. och fortsatte långt efter hans död. Alexander den Stores korta liv präglades av omfattande erövringar i Mellanöstern och Asien och som en följd av detta en stor spridning av grekiska kulturer och filosofier.

Hellenismen kan beskrivas som en kulturell sammansmältning där grekiska idéer och traditioner blandades med lokala kulturer, liknande vår tids globalisering. Romarna tog över mycket av den grekiska kulturen och anpassade den till sina egna behov. Grekiskan var också ett viktigt språk inom det romerska riket och många romerska eliter talade och skrev grekiska. Detta gjorde att grekiska filosofier, inklusive stoicismen, fick en långvarig och betydande påverkan på den västerländska kulturen.

De grekiska filosofierna och hellenismen påverkade även kristendomen som uppstod som en ny gräsrotskultur vid den här tiden. Element till den begynnande kristendomen hämtades även från tidigare traditioner inom judendom och zoroastrism. Det senare är en av världens äldsta monoteistiska religioner från Iran från omkring 1500 f.Kr.

HELLENISMEN PRÄGLADES av religiös tolerans och mångfald. Det fanns ingen enhetlig statlig religion även om den grekiska mytologin och dess gudar var centralt. Gudar som Zeus, Hera, Poseidon och Athena dyrkades exempelvis i helgedomar och tempel överallt. De grekiska gudarna identifierades ofta med gudar från andra kulturer. Utöver de stora gudarna fanns det även en mängd lokala kultkulturer med sina egna gudar och ritualer. Dessa kultkulturer kunde vara kopplade till specifika städer, regioner eller yrkesgrupper.

Orakel, spådom, drömtydning och astrologi fanns på arenan och de filosofiska skolorna gav en form av religiös och moralisk vägledning. Typiskt för hellenismen var just detta som har kallats synkretism, det vill säga att kombinera och blanda olika religiösa traditioner, men oavsett tro och praktik förväntades folket delta i officiella ceremonier och högtider. Den religiösa toleransen och pluralismen var också en politisk strategi för att behålla fred och stabilitet i det väldiga riket.

Det fanns även ekonomiska intressen ►

såsom att religiösa pilgrimsfärder och offergåvor gav betydande inkomster. Dagens kulturella och religiösa/andliga pluralism i västvärlden jämförs ibland med smältdegeln under hellenismen.

TILLBAKA TILL STOICISMEN som har haft en renessans under de senaste årtiondena. Lärans råd om att leva i nuet, att acceptera det som är utanför vår kontroll och att fokusera på det som vi kan förändra är lika relevanta idag som de var för omkring 2 000 år sedan. Människans natur har med andra ord inte förändrats särskilt mycket även om samhället kan ha gjort det.

Stoicismens principer kan idag tillämpas för att exempelvis hantera stress och oro, förbättra relationer, fatta bättre beslut och leva ett mer meningsfullt och gott liv. Meditation och mindfulness ligger också i linje med sto-

cismen, även om dessa metoder inte specifikt framhålls av läran. Praktiken kan användas för att träna sig på att vara mer närvarande i nuet och att acceptera sina tankar och känslor utan att döma dem eller gå upp i dem och på så sätt uppnå ett så kallat stoiskt lugn.

Att föra journal eller dagbok kan vara ett sätt att reflektera över sina tankar och känslor och att identifiera områden för självförbättring och att odla goda dygder. Att fokusera på det som man är tacksam över kan skapa mer lycka i nuet.

Negativ visualisering, det vill säga att visualisera negativa utfall, kan vara ett annat sätt att förbereda sig mentalt på motgångar och bli mer motståndskraftig. Genom att läsa och reflektera över visdomsord och exempelvis stoiska texter som Marcus Aurelius "Självetraktelser" kan man få djupare insikter och hjälp att praktisera principerna i sin vardag.

DEN PRISBELÖNTA skönlitterära författaren *Lina Wolff* har till exempel anammat stoicismen och ser Marcus Aurelius som sin guru. I sin senaste bok "Promenader i natten" är Marcus Aurelius hennes ciceron genom fyrtio nätter av renande drömmar. Lina Wolff tycker att stoicismen passar i tiden och att Marcus Aurelius ger mycket goda råd om hur man kan leva sitt liv, exempelvis hur man kan hantera oro i en föränderlig värld och att vara tillåtande mot sig själv, men han ställer också krav. 🧘

Plus mer

"Självetraktelser", Marcus Aurelius (Sjösala förlag 2022).

"Promenader i natten", Lina Wolff (Albert Bonniers Förlag 2024).

Grundläggande principer inom stoicismen

Några grundläggande principer inom stoicismen är:

Dygd: Att sträva efter dygder som mod, rättvisa, måttfullhet, tålamod och visdom.

Acceptans: Att acceptera det som ligger utanför vår kontroll och fokusera på det som vi kan påverka.

Självdisciplin: Att träna sig i självkontroll och att övervinna begär.

Naturlighet: Att leva i enlighet med naturen och dess lagar.

En jämförelse mellan olika filosofiska skolor i antiken

Här är en förenklad jämförelse mellan olika filosofiska skolor samtida med stoicismen:

STOICISMEN fokuserade på dygd, acceptans och att leva i harmoni med naturen.

EPIKUREISMEN betonade njutning och frihet från oro.

SKEPTICISMEN tvivlade på möjligheten att nå säker kunskap.

PLATONISMEN fokuserade på en idealvärld och själens odödlighet.

ARISTOTELISMEN studerade den naturliga världen, empiri och logik.

KYNISMEN betonade enkelhet och självuppförfning.

..... Levnadsråd från stoikern Marcus Aurelius

Här är några tidlösa och slagkraftiga levnadsråd från stoikern Marcus Aurelius som levde för omkring 2 000 år sedan, hämtade från boken "Självetraktelser".

☺ Din sinnesstämning beror av vilka föreställningar som oftast upptar dig (Femte boken (kapitel), råd 16).

☺ Gräm dig inte över vad som fattas dig, utan se på det bästa av det du har (Sjunde boken, råd 26).

☺ Den som felar felar mot sig själv; den som gör orätt gör orätt mot sig själv. Han [sic] gör sig sämre (Nionde boken, råd 4).

☺ Förlust är inget annat än förvandling (Nionde boken, råd 35).

☺ För det första: i vilket förhållande står jag till mina medmänniskor? Alla är vi till för varandras skull (Elfte boken, råd 18).

☺ Tänk på hurdan döden kommer att finna dig till kropp och som själ; tänk på livets korthet, den omätliga tiden bakom dig och evigheten framför dig. Tänk på all materias förgänglighet (Tolfte boken, råd 7).