

STOISK RO

STOICISMENS GENKOMST
I DET 21. ARHUNDREDE

Anders Dræby



DET KGL.
BIBLIOTEK

Royal Danish Library



Anders Dræby

Stoisk ro

Stoicismens genkomst
i det 21. århundrede

AARHUS UNIVERSITET



**DET KGL.
BIBLIOTEK**

Royal Danish Library

Anders Dræby: *Stoisk ro. Stoicismens genkomst i det 21. århundrede*

Copyright © Anders Dræby

AU Library Scholarly Publishing Service

Det Kgl. Bibliotek, 2017



**DET KGL.
BIBLIOTEK**
Royal Danish Library

AARHUS UNIVERSITET



ISBN: 978-87-7507-405-1
DOI: 10.7146/aul.226.163

Anders Dræby – Studier i filosofisk livskunst

E-bøgerne repræsenterer forfatterens arbejdsskrifter inden for studiet af den filosofiske livskunst.

1. *Filosofien mellem livskunst og dødskunst*. Aarhus: The State and University Library, 2016
2. *Filosofisk livskunst*. Aarhus: The State and University Library, 2016
3. *Filosofisk terapi*. Aarhus: The State and University Library, 2017
4. *Epiktets filosofiske livskunst som terapeutisk pædagogik*. Aarhus: The State and University Library, 2017
5. *John Dewey og pædagogikken som livskunst*. Aarhus: The State and University Library, 2017
6. *Pædagogikken som livskunst og livslang aflæring*. Aarhus: The State and University Library, 2017
7. *Stoisk ro. Stoicismens genkomst i det 21. århundrede*. Aarhus: Royal Danish Library, 2017

*Stoicism is the wisdom of madness and cynicism
the madness of wisdom.*

Bergen Evans

INDHOLD

Forord	7
Stoisk ro – den europæiske buddhisme	9
Stoicismens genkomst i det 21. århundrede	15
Fra Marcus Aurelius til Nelson Mandela	20
Litteratur	26

FORORD

Udtrykket 'at have en stoisk ro' bruges om personer, der har et fuldstændigt overblik og en uændret væremåde, uanset hvad der sker. Det er ikke uden grund, at stoicismen de seneste årtier har vundet fornyet fokus inden for såvel filosofi, psykologi og psykoterapi. Stoikerne forstår filosofien som en praktisk livsform, der skal hjælpe mennesket til at opnå sindsro og livsudfoldelse i vanskelige tider. I den forbindelse viser bogen, hvordan stoicismen til dels kan forstås som en slags europæisk udgave af buddhismen.

Stoicismen har oplevet en decideret genkomst i det 21. århundrede. Især i den angelsaksiske verden har stoicismen oplevet en udbredelse, som ikke er set inden for filosofien siden efterkrigstidens eksistentialisme. Bogen fokuserer også på, hvad den stoiske tilgang mon har at tilbyde det moderne menneske, som lever i en foranderlig verden.



STOISK RO — DEN EUROPÆISKE BUDDHISME

Hvordan skal man leve sit liv, for at det bliver et godt liv? I Hellenismen og Romerriget bliver etikken forstået som en praktisk livskunst, der skal give mennesket en mulighed for at leve et godt liv uden lidelse og bekymringer.

Stoicismen er den dominerende filosofiske skole igennem Hellenismen og Romerriget. Den kan først og fremmest forstås som en bestemt form for livskunst. Det vil sige, at stoicismen ganske vist tilbyder en helhedsforståelse af verden og af mennesket, men samtidig udgør etikken og dermed den praktiske livskunst stoicismens hovedfokus.

Eudaimonia

Antikkens filosoffer forstår det gode liv med udgangspunkt i begrebet Eudaimonia (εὐδαιμονία). Det gode liv består i eudaimonia, eller målet med det gode liv er eudaimonia.

Ofte bliver Eudaimonia fejlagtigt oversat med begrebet 'lykke'. Ifølge den amerikanske filosof Martha Nussbaum er det mere korrekt at forstå Eudaimonia som 'menneskelig blomstring' (Nussbaum, 1994). Det vil altså sige, at antikkens filosoffer forstår det gode liv som en form for fuld livsudfoldelse som det menneske, man er. At blomstre som menneske og dermed udfolde sin tilværelse og sine egenskaber på den bedst mulige måde.

Direkte oversat betyder Eudaimonia at leve det gode liv med sin gode skytsengel eller daimon. Det vil sige med den lille eller indre Gud. Eudaimonia kan altså også forstås som et åndeligt eller spirituelt begreb, der handler om at leve i overensstemmelse med sin intuition.

Livskunst

Stoicismen udgør en praktisk livsform. Det vil sige en bestemt filosofisk måde at leve sit liv på. En livskunst. Grundtanken i livskunsten er, at mennesket kultiverer sit nøgne (naturlige) liv ved hjælp af et særligt "livshåndværk".

At være livskunstner handler også om, at vi skaber vores eget liv som kunstværk. Det gør vi ved at få de muligheder og evner frem, der allerede hviler i os. For stoikerne er der i den forbindelse tale om at udvikle sine moralske egenskaber, dyderne. Og dermed blive dygtig til at være menneske og leve sit liv på en god og smuk måde.

Livskunsten indebærer desuden, at man lever sit liv efter et bestemt visdomsideal. At være vis er at være dygtig til at leve sit liv. På en måde, hvor man er i overensstemmelse med sig selv og verden. Det handler altså om at leve på en harmonisk og afbalanceret måde. Dermed er livskunsten ikke baseret på videnskab og teknologi men på livserfaring og livsindsigt.

Gennem livskunsten lærer man at drage omsorg for sin egen psyke. Så man kan leve et liv uden sjælelige lidelser og bekymringer. Det indebærer, at man lærer at håndtere hverdagslivets udfordringer og ikke bliver revet med af dem.

Stoisk ro

Stoicismens mål beskrives også gerne med ordet sindsro. Målet er med andre ord at opnå en tilstand af indre balance og sindsligevægt. Uanset hvad man så end bliver udsat for i livet. Tanken er med andre ord ikke, at man skal nå frem til et problemfrit liv. For stormen kommer på et eller andet tidspunkt. Nej, tanken er at man skal kunne blive stående, når stormen kommer. Ligesom fyrtårnet, der står imod havets rasen.

Stoicismens hovedtanke er, at det ikke er de begivenheder og omstændigheder, vi møder i livet, der er afgørende. Det væsentlige er måden, vi reagerer på. Og i den forbindelse er det vigtigt, at vi reagerer på en afbalanceret og fornuftig måde. Det vil

sige, at vi ikke lader os styre af vort begær og ikke kommer i vores følelsers vold. Med andre ord handler det om, at vi ikke reagerer i affekt på dét, vi møder. Derfor kan ordet sindsro også forbindes med begrebet apateia. Det vil ikke sige apatisk i en moderne forstand, men at bevidstheden ikke bliver forstyrret af begær og affekter.

Spirituel livskunst

I dag taler vi meget om selvudvikling. Det er da også muligt at forstå stoicismen som en selvudviklingspraksis. Stoicismen handler om at udvikle sig selv, så man kan blive sig selv. Alligevel adskiller stoicismen sig også fra de fleste moderne tanker om selvudvikling. Stoicismen er nemlig langt mere radikal og dybdegående. For stoikerne er der i højere grad end bare selvudvikling tale om en særlig form for *selvtransformation*. Det vil sige, at det gode liv bliver opnået gennem en fuldstændig *omvendelse* af ens selv og liv. På den måde er livskunsten en spirituel praksis, hvor jeg omdanner mig selv efter nogle åndelige livsprincipper. Jeg gennemgår med andre ord en åndelig omdannelse af mig selv og mit liv, så jeg bliver mig selv på ny. Så jeg med et mere kristent ord bliver genfødt.

Som en lille indskydelse er det her vigtigt at skelne mellem religion og spiritualitet. Spiritualitet betyder det samme som åndelighed, og det er en menneskelig erfaringsform, der ikke nødvendigvis forankrer sig i religioner og dogmer. Mens religioner er menneskeskabte systemer og institutioner, henviser begrebet om det spirituelle til menneskets selvoverskridende åndelighedserfaring. Stoicismen er netop ikke baseret på et religiøst trossystem, men den udgør til gengæld en spirituel livspraksis.

For at vende tilbage til omdannelsen kræver det gode liv altså en bestemt formning af den praktiske levevis og livsindstilling, der er selvoverskridende. Målet med livskunsten er i den forbindelse ikke, at jeg bliver en anden end mig selv. Tværtimod er målet, at jeg bliver den bedste mulige udgave af mig selv som menneske. Når stoicismen er en spirituel livskunst, betyder det også, at målet i den forbindelse ikke er at blive mig selv for meget. Målet er ikke, at jeg bliver mig selv nok. Eller sagt på en anden måde er målet ikke en

narcissistisk eller egoistisk selvoptagethed. Selviskheden er jo et udtryk for, at jeg er den værste udgave af mig selv – og at jeg i virkeligheden har svært ved at være mig selv og derfor skal kompensere ved at dyrke mig selv eller opnå andres beundring. En ægte stoiker søger ikke offentlighedens søgelys og optræder ikke som offentlig meningsdanner. Heller ikke for at promovere sig selv på en kritik af narcissisme og selvudvikling.

At blive den bedste udgave af sig selv indebærer, at man forener sig med den verden, man lever i og bliver gavnlige for sine omgivelser. Det kan jeg kun, når jeg har fået kendskab til mig selv og lært at acceptere og styre, den jeg er. Når stoicismen er en spirituel livskunst peger det på, at målet i sidste ende er at blive et helt menneske, der er en del af en større helhed. Stoicismen handler først og fremmest om åndelig udvikling – om at leve i overensstemmelse med sin indre gud og blive et med naturen og kosmos.

Den europæiske buddhisme

Dette spirituelle aspekt forsvinder ofte ud af moderne forsøg på at genoplive stoicismen. Ikke mindst i den kognitive adfærdsterapi og mange af de bøger om moderne stoicisme, der udkommer i disse år. Her bliver stoicismen enten reduceret til nogle simple teknikker eller til en snævert rationel livspraksis.

Den oprindelige stoicisme ligger i virkeligheden meget tættere på buddhismen og lignende spirituelle traditioner. Vi ved ikke i dag, hvor stor den direkte forbindelse mellem buddhismen og stoicismen har været. Men vi har i de senere år fået øget viden om, at der var en kulturel udveksling mellem Europa og Indien i antikken. Allerede Pythagoras var muligvis i Indien, og det samme gjorde sig gældende for den græske filosof Pyrrhon. Desuden har historikere gjort gældende, at Silkevejen udgjorde et kraftcentrum i antikken, og at de romerske kejsere handlede med såvel Indien som Kina.

Under alle omstændigheder kan vi spore en række umiddelbare lighedspunkter mellem stoicismen og buddhismen. Begge tilgange kan betegnes som udpræget

spirituelle filosofier, der sætter fokus på menneskets åndelige udvikling. Desuden har såvel stoicismen som buddhismen et mål om at opnå en tilstand af indre ro og sindsligevægt. Det sker i høj grad gennem spirituelle praksisser, der sætter fokus på at lære mennesket at håndtere lidelser og bekymringer. Her anvender både buddhismen og stoicismen meditative praksisser, der skal gøre mennesket i stand til at være årvågent og opmærksomt. Tanken er at opnå en form for overskridelse af den rent dyriske tilstand, hvor mennesket er styret af sit begær, sine drifter og sine følelser.

Der er selvfølgelig også en række markante forskelle på stoicismen og den tidlige buddhisme. Ikke mindst sætter stoicismen en lid til fornuften, som vi ikke kan genfinde i buddhismen. Desuden opererer buddhismen med en tanke om ikke-selv, der er fremmed for stoicismen. Mens buddhismen lægger an på at mennesket skal frigøre sig fra illusionen om, at det har et bestemt selv, lægger stoicismen i langt højere grad vægt på, at mennesket skal kende sig selv og blive sig selv.





STOICISMENS GENKOMST I DET 21. AARHUNDREDE

Stoicismen er den dominerende filosofiske skole i hellenistisk-romersk tid. Indtil kristendommen tager over. Skoledannelsen overlever imidlertid, lige som mange andre slagkraftige idéer, ved at tilpasse sig de omskiftelige historiske omstændigheder. Selv om den byzantinske kejser Justinian den Store lukker de såkaldte "hedenske" filosofiske skoler i år 529, overtager flere af de tidlige kristne teologer nemlig en række af stoicismens begreber og indsigter. Dermed bliver visse af stoicismens principper videreført af den romersk-katolske kirke. Desuden oplever retningen i et vist omfang at blive genoplivet i renæssancen og nyere tid. Fra omkring det 16. århundrede til begyndelsen af det 19. århundrede er interessen for de hellenistiske og romerske filosoffer således langt mere udpræget end interessen for deres græske forgængere.

Den moderne tidsalder medfører til gengæld en opprioritering af den oldgræske tænkning og kultur og en nedprioritering af den romerske. Platon og Aristoteles bliver i løbet af det 19. og 20. århundrede gjort til centrale figurer for forståelsen af vores vestlige kulturarv, og Vestens intellektuelle og kulturelle miljøer fokuserer i denne periode langt mere på Athen end på Rom. Vi ser blandt andet denne tendens hos en række af den moderne tidsalders mest toneangivende tænkere fra G. W. F. Hegel til Martin Heidegger og Hans-Georg Gadamer. Tendensen får sit seneste markante udtryk med 1980'ernes og 1990'ernes fornyede interesse for Aristoteles' praktiske filosofi hos blandt andre Alasdair MacIntyre, Amartya Sen og Joseph Dunne. Stoicismen nyder til gengæld ikke nogen større offentlig popularitet gennem det meste af den moderne tidsalder, hvor retningen står i skyggen af dens græske forgængere.

De seneste årtier er der så igen opstået grøde omkring stoicismen som praktisk og teoretisk rationalitetsform. Lige nu kan vi se en international genkomst af stoicismen. Optakten til den aktuelle genoplivning af stoicismen har mindst tre forskellige historiske afsæt, og den begynder allerede at tage form i perioden mellem 1960'erne og 1990'erne.

1. I mellem 1960'erne og 1970'erne bliver to amerikanske psykologer optaget af stoicismen. De bringer begge til stoicismen i anvendelse til at gøre op med psykoanalysen. Det drejer sig dels om Albert Ellis og hans lancering af Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). Dels om Aaron Beck og hans lancering af den kognitive terapi.

The philosophical origins of cognitive therapy can be traced back to the Stoic philosophers, particularly Zeno of Citium, Chrysippus, Cicero, Seneca, Epictetus, and Marcus Aurelius (Beck, 1979, p. 8)

2. I 1970'erne og 1980'erne begynder to franske filosoffer at genopdage og omskrive filosofiens historie. Det drejer sig dels om Pierre Hadot (1995) og dels om Michel Foucault (2005). I første omgang vender Hadot sig imod akademiseringen af filosofien og viser, hvordan filosofien oprindeligt var en spirituel og helt igennem livsform. Foucault lader sig inspirere af dette arbejde og fokuserer især på, hvordan Hellenismens og Romerrigets filosofi blev praktiseret som en praktisk livskunst. Hos både Hadot og Foucault finder vi en udpræget interesse for stoicismen som en filosofisk livsform og livskunst.

3. Endelig begynder en række amerikanske filosoffer at fremhæve hellenismens og Romerrigets filosofi fra 1990'erne. Det drejer sig ikke mindst om Martha Nussbaum, der i 1994 udgiver bogen *Therapy of Desire*. Nussbaum betegner sig selv som neostoiker og har haft en væsentlig betydning for genoplivningen af stoicismen.

Stoicismens aktuelle genkomst i USA og Storbritannien

Stoicismens egentlige genkomst finder sted i USA og Storbritannien fra 2000'erne.

I februar 2015 publicerer Massimo Pigliucci, professor i filosofi ved CUNY-City College i New York, kommentaren *How to Be a Stoic* i New York Times (Pigliucci, 2015). Pigliuccis

svar på spørgsmålet om, hvad det vil sige at være stoiker i det 21. århundrede, får en overvældende interesse blandt nyhedsmediets læsere.

Få måneder forinden deltager tusindvis af interesserede i den årlige Stoic Week 2014, der afholdes af det britiske University of Exeter. Arrangementet udspringer oprindeligt af et eksperiment med en gruppe engelske universitetsstuderende, der i 2012 bliver sat til at bruge den stoiske dagbogsteknik i praksis. Begivenheden får stor medieomtale, og efterfølgende bliver Stoic Week lanceret som en officiel og tilbagevendende begivenhed, lige som at gruppen Stoicism Today bliver etableret. Denne gruppe har siden 2012 bestået af syv toneangivende filosoffer og psykoterapeuter, som arbejder sammen om at udforske, hvad stoicismen kan tilbyde vor tids menneske som en filosofisk måde at leve livet på. Som en af hovedpersonerne bag både Stoic Week og Stoicism Today, filosofen John Sellars, udtrykker det, er målet med alle disse aktiviteter netop at se, hvorvidt og hvordan stoicismen kan hjælpe folk i deres hverdagsliv (Gelonesi, 2014).

Sideløbende med de britiske aktiviteter er tidsskriftet Journal of Stoic Studies og e-magasinet New Stoa Registry Report blevet etableret i USA sammen med en lang række communities, internetfora og podcasts, hvoraf de mest fremtrædende er New Stoa, Stoically Speaking, The College of Stoic Philosophers og Painted Porch. Fælles for alle disse grupper og aktiviteter er, at de identificerer sig selv som stoiske og tager genoplivningen af stoicismen meget seriøst. Som Pigliucci kommentar i New York Times viser, ligner den nordamerikanske optagethed af stoicismen den britiske derved, at den heller ikke af hverken ren intellektuel eller ren historisk karakter. Det er da heller ikke først og fremmest inden for de snævre kredse af den akademiske fagfilosofi, den akademiske idéhistorie eller den intellektuelle historieskrivning, at vi ser det fornyede fokus på stoicismen. Både i Storbritannien og USA er genoplivningen af stoicismen snarere begrundet i en mere omfattende eksistentiel interesse i at finde nogle svar på livets store spørgsmål, en terapeutisk interesse i at finde nogle praksisser til at håndtere livets udfordringer med, og en etisk interesse i at finde en guide til udfoldelsen af det gode liv.

Stoicismens genkomst kan således beskrives som en særlig begivenhed i tænkningens historie, der er udtryk for, at det senmoderne menneskes erfaring af tilværelsen på én gang melder sig som et eksistentielt, terapeutisk og etisk problem på ny. Denne problematisering giver anledning til forskellige diskussioner, debatter og initiativer – hvilket alt sammen peger på, at der er en form for krise i den adfærd, de praksisser og de institutioner, der hidtil har givet svar og løsninger på menneskelivets udfordringer samt menneskets eksistentielle søgen og dets bestræbelse på at udfolde tilværelsen (jf. Foucault, 2001). Stoicismens genkomst er dermed også historien om måden, hvorpå det senmoderne menneske begynder at blive angst i forhold spørgsmålene om, hvem det er i verden, hvordan det kan udfri sig fra lidelse, og hvordan det skal leve for at få et godt liv.

Et sådant perspektiv kan anskueliggøre, hvorfor den omsiggribende interesse i stoicismen netop først og fremmest gælder den senstoiske etik hos Lucius Annæus Seneca, Epiktet, Marcus Aurelius og i mindre omfang Musonius Rufus. Her finder vi nemlig spidsformuleringen af en helt igennem praktisk og terapeutisk livsfilosofi, der er udviklet som svar på menneskets eksistentielle søgen og oplevelse af livsudfordringer i vanskelige tider. Den sene romerske stoicisme vinder oprindeligt frem i skæringspunktet mellem opløsningen af en gammel fortrolig verden og fremkomsten af et nyt multikulturelt massesamfund: Det romerske imperium. Menneskets erfaring af tilværelsen bliver på dette tidspunkt præget af tiltagende eksistentiel rodløshed, erodering af faste fællesskaber og fremmedgjorthed over for det politiske system og samfundets bærende institutioner. Stoicismen bliver netop populær, fordi den er udformet som en kosmopolitisk og spirituel livspraksis, der tilbyder menneskets sindsro og orientering i en kompleks verden.

Når stoicismen kommer igen, skyldes det altså ikke mindst, at der er en række lighedspunkter imellem livsforholdene i hellenismen og Romerriget og det 21. århundrede. I begge perioder oplever mennesket at være placeret i nogle multikulturelle massesamfund. Fremmedgørelsen og rodløsheden breder sig, og det politiske system virker fjernt og korrump. Stoicismen sætter oprindeligt fokus på hvordan mennesket kan opnå et godt og uafhængigt liv i en tid, der både er præget af

individualisering og kosmopolitisme. Vi genfinder disse aspekter i menneskets hverdagsliv i det 21. århundrede. På trods af materiel velstand, social sikkerhed og umiddelbar frihed har det senmoderne menneske vanskeligt ved at klare livet. Psykologien og lægevidenskaben har ikke formået at give svar på, hvordan man kan opnå et godt og meningsfuldt liv. Derfor bliver stoicismen også interessant som en livspraksis, der netop tager afsæt i en sådan situation. Vi er måske vidner til en ny renæssance, der forsøger at genoplive den klassiske livsform – eller også er vi midt i en spirituel revolution, hvor stoicismen er et af mange bud på, hvordan mennesket igen kan blive helt i en hel verden.



FRA NELSON MANDELA TIL MARCUS AURELIUS

Tre år før den tidligere sydafrikanske præsident og anti-apartheid-aktivist Nelson Mandela dør i 2013, udkommer hans *Conversations with Myself*. Bogen indeholder en sammenredigering af breve, transskriberede samtaler og ikke mindst Mandelas dagbogsnotater fra hans næsten 40 års fængselsophold på især Robbin Island.



(Fængslet på Robben Island, Foto: Ludi)

Mandela er en ivrig læser af klassisk græsk og romersk litteratur, og såvel formen som titlen på bogen fra 2010 er direkte inspireret af den romerske kejserfilosof Marcus Aurelius' skrift fra det 2. århundrede med titlen *Tanker til mig selv* (Mandela 2010/11: Intr.). Mandelas læsning af dette lille skrift har en afgørende betydning for den selvkontrol, som bringer ham igennem de mange års fængsling. Den selvkontrol, som giver ham evnen til at forlade fængslet den 11. februar 1990 uden bitterhed og had

(Barnard, 2014, s. 66). Og som ikke mindst giver Mandela evnen til at indgå i forhandlinger med Apartheidstyret i stedet for at arbejde for væbnet modstand. Som Aurelius da også påpeger i skriftets ottende bog, er den bevidsthed, som ikke er styret af lidenskaberne, en mægtig fæstning (MED: VIII:48).



(Vægmaleri i Belfast, Irland, Foto: Ben Mercks)

Aurelius' skrift er et af de mest bemærkelsesværdige i filosofiens historie og har ikke noget kendt sidestykke. Det er skrevet i afslutningen af Aurelius' liv, da han fra år 166 til 180 fører militærkampagne i Germanien for at forsvare Romerrigets grænser mod lokale stammer langs Donau-floden. Ifølge manuskripttraditionen kaldes skriftet *Ta eis heauton*, som altså kan oversættes med *Tanker til mig selv*, mens det især i den angelsaksiske verden går under titlen *Meditationer*. Aurelius' oprindelige manuskript

regnes imidlertid for at have været uden titel, og det menes først og fremmest at udgøre kejserens private notesbøger, der indeholder hans filosofiske dialog med sig selv.



(Statue af Marcus Aurelius i Rom, Foto: StevoLeBlanc)

Formen på *Tanker til mig selv* er lige så afgørende som indholdet. Skriftet er nemlig først og fremmest et udtryk for en bestemt form for skrivepraksis. I den forbindelse kan *Tanker til mig selv* umiddelbart sammenlignes med en dagbog, men vi finder hverken private optegnelser fra Aurelius' hverdagsliv eller detaljer omkring hans politiske overvejelser. Skriftet kan også sammenlignes med Aurelius Augustins værk *Bekendelser (Confessiones)* fra tiden mellem år 397 og 400. I modsætning hertil indeholder *Tanker til mig selv* imidlertid ikke nogen systematisk skildring af Aurelius' åndelige udvikling, og skriftet har heller aldrig været tænkt til udgivelse og dermed til at skulle fungere som et

åndeligt forbillede for andre. Aurelius opfatter til gengæld selve skrivningen som en særlig slags pædagogisk og terapeutisk selvdannelsespraksis, der skal bidrage til at forme hans egen psyke på en bestemt måde. Målet med Aurelius' skrivepraksis er at danne psyken som en indre fæstning, der besidder en bestemt form for livsduelighed og dødsduelighed (jf. Hadot, 2001) Afsættet for Aurelius er således, at det er igennem en vedvarende filosofisk træning til døden, at man overhovedet kan komme til at leve i en egentlig forstand og herunder have styrken til at stå fast over for livets udfordringer.



(Statue af Nelson Mandela i Johannesburg: Foto: Missio)

Michel Foucault bruger også betegnelsen hypomnemata om denne form for praksis (Foucault, 2005). Det vil kort sagt sige en særlig form for selvkunst, som hører ind under livskunsten. Skrivekunsten fokuserer nemlig på at skabe en form for materiel hukommelse, som man udformer og bearbejder ved hjælp af livskunstens filosofiske principper.

Ved at skrive ens tanker ned på papir får man en mulighed for at eksternalisere dem. På den måde kan man begynde at bearbejde sin egen selvmonolog. Man kan altså påvirke den samtale, som man har kørende med sig selv inde i hovedet hele tiden. Med henblik på at forme denne samtale i en mere etisk retning. Selve det at skrive ned bliver altså en måde at udøve livskunsten på. Når man skriver tankerne ned bliver de mere tydelige for én selv, og man kan begynde at påvirke dem. Hvad var der på spil, og kunne jeg have tænkt og gjort noget andet? Man har i den forbindelse hele tiden de stoiske principper for øje, og man arbejder med at gøre dem nærværende for én selv.



(Rom, Foto: StevoLeBlanc)



LITTERATUR

- Aurelius, Marcus (1996): *Meditationer*. København: Det lille Forlag
- Aurelius, Marcus (2015). *Meditations*. London: Penguin
- Austen, Jane (2004). *Sense and Sensibility*. London: Penguin
- Barnard, R. (ed.) (2014). *The Cambridge Companion to Nelson Mandela*. Cambridge: Cambridge University Press
- Beck, Aaron (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press
- Beck, Aaron (1991 [1972]). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. London: Penguin
- Buzare, Elen (2012). *Stoic Spiritual Exercises*. UK: Lulu
- Dræby, Anders (2016a). *Filosofien mellem livskunst og dødkunst*. Aarhus: The State and University Library
- Dræby, Anders (2016b). *Filosofisk livskunst*. Aarhus: The State and University Library
- Dræby, Anders (2017a). *Filosofisk terapi*. Aarhus: The State and University Library
- Dræby, Anders (2017b). *Epiktets filosofiske livskunst som terapeutisk pædagogik*. Aarhus: Det Kongelige Bibliotek
- Ellis, Albert & R. A. Harper (1997 [1961]). *A Guide to Rational Living*. Chatsworth, CA: Wilshire Book Company
- Foucault, Michel (2001). *Fearless Speech*. US: Semiotext(e)
- Foucault, Michel (2003a). *Brugen af nydelserne*. København: Det lille Forlag
- Foucault, Michel (2003b). *Omsorgen for sig selv*. København: Det lille Forlag

- Foucault, Michel (2005). *Hermeneutics of the Subject*. US: Picador
- Hadot, Pierre (1995). *Philosophy as a Way of Life*. UK: Blackwell
- Hadot Pierre (2001). *The Inner Citadel*. Harvard: Harvard University Press
- Hoffmann, Alice (2006). *The Ice Queen*. Vintage
- Irvine, William B (2009). *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford: Oxford University Press
- Mandaliev, Dmitri (2014). *Stoic Living for the Modern Soul*. US: DM
- Mandela, N. (2010/2011). *Conversations with myself*. London: Pan Macmillan
- Nussbaum, Martha (1994). *Therapy of Desire*. Princeton: Princeton University Press
- Pelonesi, J. (2014). The Rise of Modern Stoicism. *ABC*, 17.11.2014
- Pigliucci, M. (2015). How to Be a Stoic. *New York Times*, 2.2.2015
- Robertson, Donald (2010). *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London: Karnac
- Robertson, Donald (2013). *Stoicism and the Art of Happiness*. UK: Teach Yourself
- Roudinesco, E. (2008). *Philosophy in turbulent times*. US: Columbia University Press
- Seddon, Keith (2007). *Stoic Serenity*. UK: Lulu
- Sellars, John (2006). *Stoicism*. UK
- Seneca, Lucius Annaeus (1995). *Om mildhed, om vrede, om sindsro*. København: Gyldendal
- Seneca, Lucius Annaeus Seneca (2014). *Om livets korthed*. København: Vindrose
- Sherman, Nancy (2007). *Stoic Warriors: The Ancient Philosophy Behind the Military Mind*. Oxford University Press, USA

Simonsen, Andreas (2003). *Epiktets livsvisdom*. København: Fisker

Sløk, Johannes (2016). *Stoikerne. København*. Lindhardt og Ringhof

Sørensen, Villy (1999). *Seneca – humanisten ved Neros hof*. København: Gyldendal

Wilson, E. (2015). *Seneca. A Life*. UK: Allen Lane