

Stóuspeki - Listin að lifa

Benedikt Jóhannsson sálfræðingur tók saman

Sem sálfræðingur vann ég lengi við að aðstoða fólki sem glímdi við ýmis konar erfiðleika. Með árunum fékk ég einnig meiri áhuga á sálrænni lýðheilsu og tók jákvæðu sálfræðinni fagnandi, þegar hún kom fram við byrjun þessarar aldar. Martin Seligman hefur verið kallaður faðir jákvæðrar sálfræði. Hann nam heimspeki áður en hann sneri sér að sálfræðinni og byggir hann fræði sín meðal annars á klassískri grískri dygðafraði. Ég hóf því að kynna mér þessi fræði nánar. Hin forna stóuspeki vakti sérstaklega athygli mína, en hana mætti kalla sjálfshálparfræði síns tíma. Hún hefur reynst mjög lífseig og endurspeglast með ýmsum hætti í sjálfshálparfræðum nútímans, eins og í hinni sígildu æðruleysisbæn. Hugræn atferlismeðferð, sem er gagnreynd og vinsæl sálfræðimeðferð, byggir einnig á kjarna stóuspekinnar. Í þessu greinakorni bendi ég einnig á hvernig stóuspekin kallast á við íslenska alþýðuspeki og set í lokin fram endurbætta útgáfu af æðruleysisbæninni, sem fylgir stóuspekinni með nákvæmari hætti.

Að því er ég best veit voru grískir heimspekingar fyrstir vestrænna manna til að rita fræðilegar hugsanir um gott siðferði og farsælt líf, en sjálfsagt hafa menn fjallað um efnið áður í ýmsum trúarritum. Dygðagreining gríska heimspekingsins Platóns (427–347 fyrir Krist) er sígild. Platón segir höfuðdygðirnar fjórar: Visku sem hann tengir skynsemi, hugrekki sem hann tengir skapferli og hófstillingu sem hann tengir löngunum. Markmiðið er svo réttlæti sem felst í rétttri samstillingu sálarþátta og stétta (Vilhjálmur Árnason, 2008). Segja má að dygðin réttlæti vísi meira út á við til sanngirni í samskiptum manna, en til að ná því markmiði þarf einstaklingurinn sjálfur að vera í andlegu jafnvægi. Nefna má að hugræn atferlismeðferð, sem þróuð var af Aron Beck og nýtur mikilla vinsælda, byggir á

sambærilegri þrískiptingu sálarlífsins í hugsun, tilfinningar og atferli.

Aristóteles (384–322 fyrir Krist) var nemi Platóns og útfærði dygðagreiningu hans nánar. Hann hélt því fram að best væri að leggja áherslu á farsæld (evdæmónía) í lífinu, fremur en að elta við efnisleg gæði og stundlega vellíðan. Aristóteles telur að farsæld sé í raun æðsta markmið allra okkar athafna. Til þess að öðlast farsæld þarf maður að stjórna af skynsemi og lifa dygðugu lífi. Hann leggur einnig áherslu á að það stuðli að farsæld eða lífshamingju að lifa í samræmi við eðli sitt og þroska hæfileika sína til fullnustu. Aristóteles telur sanna hamingju tilfinningu vera eins konar hliðarverkun af slíku þroskaferli, fremur en eiginlegt markmið (Aristóteles 2018; Vilhjálmur Árnason 2008). Farsældarkenning Aristótelesar hefur reynst mjög lífseig og endurspeglast meðal annars í jákvæðri sálfræði eins og hún var sett fram af Martin Seligman í byrjun þessarar aldar.

Eftir daga Aristótelesar kom fram í Aþenu svokölluð stóuspeki. Upphafsmaður hennar var Zenon frá Kítíon, sem var uppi um 332 – 265 fyrir Krist. Nafn sitt hlaut stefnan af súlnagöngum þar sem Zenon rak skóla sinn. Hróður skólans barst víða og sóttu meðal annars Rómverjar skóla þennan. Stefnan barst þannig til hins rísandi Rómaveldis. Þar öðlast hún marga fylgjendur og myndaði nýjan siðferðilegan grunn, bæði í einkalífi og stjórnmálum Rómverja. Stóuspekingarnir byggðu á dygðagreiningu Platóns og farsældarkenningu Aristótelesar. Auk þess lögðu þeir áherslu á að til að lifa hamingjuríku lífi þyrftum við að skilja gangverk náttúrunnar og lifa skynsamlega í samhljómi við það, í eins konar náttúrulegu flæði. Hófsemi og nægjusemi voru einnig taldar til æðstu dygða. Stóumenn lögðu sérstaka áhersla á

skapstillingu og enn er talað um að sýna stóíska ró við erfiðar aðstæður (Atkinson o.fl., 2013; Epiktetos, 1955; Vilhjálmur Árnason 2008).

Stóuspekin þróaðist áfram í Rómaveldi og varð Epiktetos einn áhrifamesti stóuspekingurinn. Hann fæddist um árið 50 eftir Krist í Litlu Asíu, en var Grískumælandi. Síðar varð hann þræll í Róm, en hlaut frelsi. Hann náði að mennta sig í heimspeki og stofnaði eigin heimspekiskóla, sem menn sóttu víða að, uns hann dó í hárrí elli í Grikklandi um 138. Epiktetos telur að lykillinn að farsælu lífi sé að greina á milli þess sem við getum haft stjórn á og hins sem ekki er á okkar valdi. Í raun ráðum við engu nema eigin vilja. Því er mikilvægt að temja viljann og einbeita okkur að því sem er á okkar valdi, m.a. að rækja vel okkar félagslega hlutverk. Hins vegar þurfum við að lúta alheimsviljanum, eða náttúrulögmálinu (Logos), og vilja það sem hann vill. Þannig getum við sætt okkur við það sem að höndum ber, öðlast æðruleysi og hina stóísku hugarró (Epiktetos, 1955; Vilhjálmur Árnason 2008).

Fræg er fullyrðing Epiktetosar: „Ekki eru það atburðirnir sjálfir sem áhyggjum valda, heldur horf manna við þeim“ (Epiktetos, 1955, bls. 12). Geðlæknirinn Aron Beck vitnar í þessa skoðun Epiktetosar í bók sinni um hugræna atferlismeðferð við þunglyndi. Hann segir að heimspekilegar rætur þessa meðferðarforms megi rekja aftur til stóuspekinganna (Beck o.fl., 1979). Aðferðir Beck og félaga hans mörkuðu þáttaskil í sálfræðilegri meðferð, hafa reynst árangursríkar og njóta mikilla vinsælda.

Lífsspeki stóumanna skarast talsvert við kristinn siðaboðskap, einkum í áherslum á hófsemi og vilja til að lúta almættinu. Í Faðirvorinu segir m.a.: „Verði þinn vilji“ Þó gætir talsverðrar einstaklingshyggju í boðskap stóumanna, meðan lögd er rík áhersla á kærleika og samkennd í Kristni.

Í áherslu stóuspekinga á æðruleysi, hófstillingu, þolgæði og að hugað sé að sínu eigin, má

einnig heyra samhljóm við íslenska alþýðuspeki, eins og hún birtist í málsháttum og orðatiltækjum. Ég er alinn upp í sveit þar sem fólk þurfti af nauðsyn að lífa í takti við lögmál náttúrunnar. Við daglegar athafnir var oft sagt: Allt hefur sinn gang, allt fer eins og það fer, allt er best í hófi, hefst þó hægt fari, þolinmæði þrautir vinnur allar, hafa skal það sem hendi er næst og hæg eru heimatökin. Hver er sinnar gæfu smiður er einnig algengur íslenskur málsháttur, en hann varð fyrir valinu sem heiti á handbók Epiktetos í íslenskri þýðingu. Nefna má að ég hef áður skrifað grein um íslenska málshætti og hinar sígildu dygðir (Benedikt Jóhannsson, 2010).

Segja má að stóuspekin sé bæði sígild og sívinsæl, enda varðar hún ýmis grundvallar atriði mannlegs lífs og er sett fram á fremur einfaldan og auðskiljanlegan hátt. Sígild er bók Markúsar Árilíusar keisara, Hugleiðingar (Meditations). Stóuspeki virðist komin aftur í tísku vestan hafs, en þar hafa nýlega verið skrifaðar metsölubækur um stóuspeki. Einkum hefur Ryan Holiday verið vinsæll og afkastamikill höfundur á þessu sviði (Sjá vefsíðuna: dailystoic.com).

Ég hef áður bent á að hin vinsæla æðruleysisbæn er augljóslega byggð á stóuspeki og dygðagreiningu Platóns (Benedikt Jóhannsson, 2022). Sálfræðilega séð má líta á bænir sem eins konar hugleiðslu með það að markmiði að stilla hugann jákvætt. Að lokum ætla ég því að gerast svo djarfur að setja fram nýja bæn eða hugleiðingu, í anda æðruleysisbænarinnar og kristins kærleiksboðskapar, sem lýsir nákvæmar megin atriðum Stóuspekinnar. Kannski mætti kalla þessa bæn Stóubænina:

Þú mikli náttúrukraftur. Gef mér visku til að skilja gangverk þitt og lífa í samræmi við það. Gef mér æðruleysi til að setta mig við það sem ég fæ ekki breytt og hugrekki til að gera það sem er á mínu valdi til að auðga líf mitt og annarra, með hófstillingu, kærleika og sanngirni að leiðarljósi.

Heimildir:

- Aristóteles. (2018). *Siðfræði Nikomakkosar* (Svavar Hrafn Svavarsson, þýð.). Hið íslenska bókmenntafélag.
- Atkinson, S. (ritstj.). (2013). *Heimspekibókin* (Egill Arnarsson, þýð.). Mál og menning.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. John Wiley & Sons.
- Benedikt Jóhannsson. (2010, 1. mars). Málshættir, íslenskt uppeldi og sígildar dygðir. *Netla – vef tímarit um uppeldi og menntun*. <https://skemman.is/bitstream/1946/13968/1/M%C3%A1lsh%C3%A6ttir.pdf>
- Benedikt Jóhannsson. (2022). Æðruleysisbænin og hinar klassísku dygðir. *Kirkjublaðið*. <https://www.kirkjubladid.is/gestaglugginn/aedruleysis-baenin-og-hinar-klassisku-dygdir/>
- Epiktetos. (1955). *Handbók Epiktetosar: Hver er sinnar gæfu smiður* (Broddi Jóhannesson, þýð.). Almenna bókafélagið.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic happiness*. Nicholas Brealey Publishing.
- Vilhjálmur Árnason. (2008). *Farsælt líf, réttlátt samfélag: Kenningar í siðfræði*. Heimskringla; Mál og menning.