

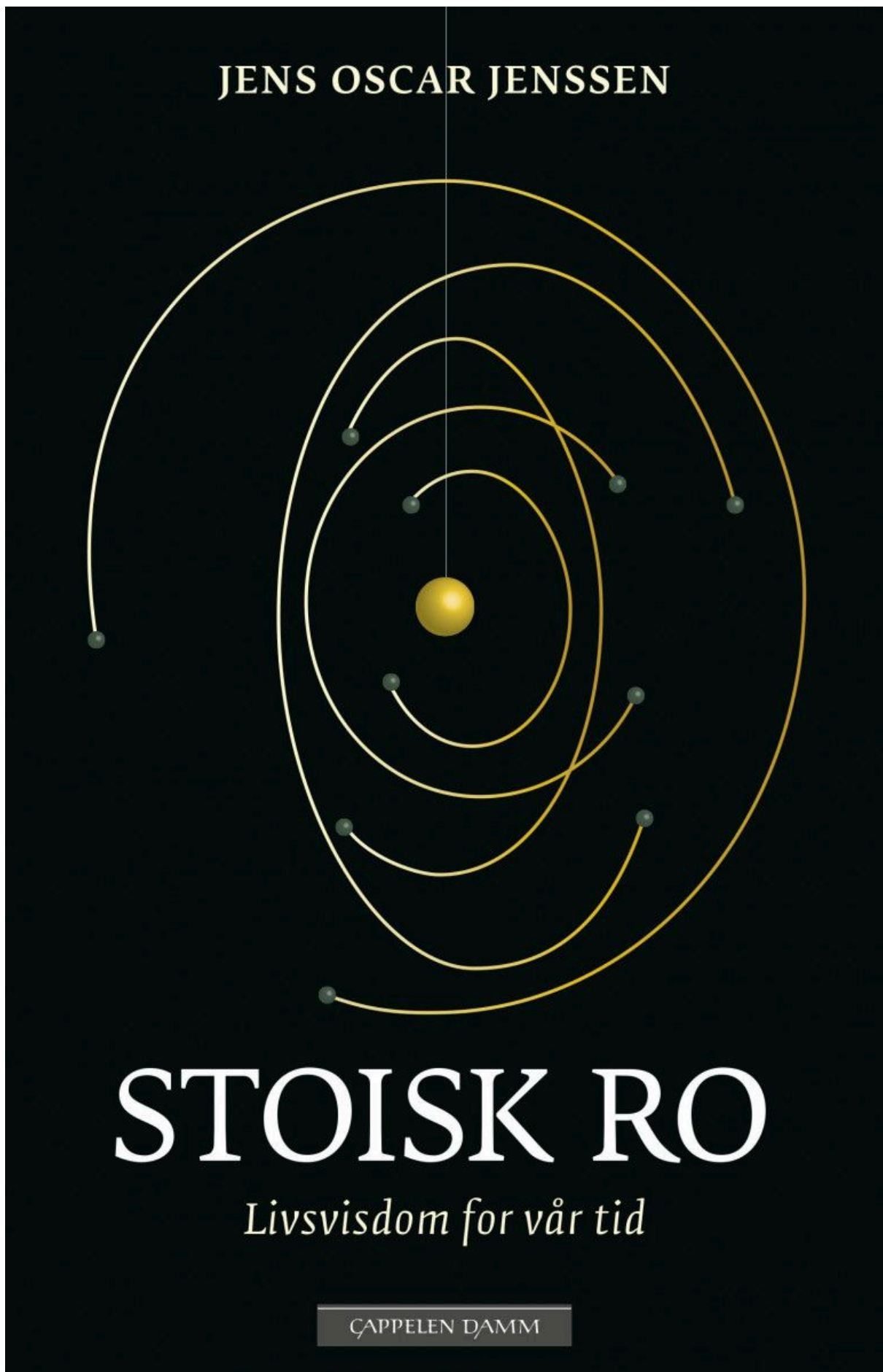
Stoisk selvhjelp

Arne Repål

spesialrådgiver OU, Klinikk psykisk helse og rusbehandling, Sykehuset i Vestfold HF.

Spesialist i klinisk psykologi.

Boken lover stoisk livsmestring, men oppfyller kun delvis sine lovnader.



BOK Stoisk ro. Livsvisdom for vår tid **FORFATTER** Jens Oscar Jenssen **FORLAG** Cappelen Damm, 2020 **SIDER** 170

Et par tusen år har gått siden Epiktet, slaven som endte som stoisk filosof, fikk utgitt sine visdomsord om kunsten å leve. *Håndbok* bygger på forelesninger og filosofiske samtaler. Kjernen i Epiktets budskap er at livskvalitet i stor grad handler om hvordan du håndterer tankene dine. Perseren Abu Zayed al-Balkhi viste for 1100 år siden hvordan stoisk filosofi kunne omsettes i praktiske øvelser for å mestre egne følelser. Manuskriptet hans har mange likheter med moderne selvhjelpsbøker basert på kognitiv atferdsterapi. Det rasjonelle mennesket synes å være idealet i stoicismen, kanskje en av grunnene til at tankesettet har slått så godt an i vår vestlige verden.

Filosof Jens Oscar Jenssens bok *Stoisk ro* er en av mange bøker som i de senere årene har tatt utgangspunkt i stoisk filosofi. Mange av disse har hatt preg av selvhjelps litteratur, noe som også er Jenssens ærend. Forfatterens intensjon synes å være todelt: å opplyse med hovedvekt på å lære folk å mestre livet. La meg begynne med det siste. Dette er nok ikke boken jeg ville gitt til noen som ønsket råd bygget på stoisk filosofi. Til det er den for akademisk i formen. Da fungerer den langt bedre som en innføring i grunntanken bak stoicismen, og som en diskusjon rundt tema som hva et menneske egentlig er, og begreper som fri vilje og rasjonalitet.

Savner kritikk

Siden jeg først og fremst leser boken som en akademisk filosofisk utlegning, savner jeg en motstemme og et kritisk blikk på den stoiske livsholdningen. Kommer det virkelig bare an på hvordan vi tar det? De mer ekstreme variantene av retningen positiv psykologi har hentet deler av sitt tankegods fra stoisk filosofi, men fremstår som moraliserende og urealistiske. Individet blir alene ansvarlig for sin skjebne og tankens kraft uten grenser. Kognitiv terapi har også hentet mye fra stoikerne, men vektlegger terapi som et samarbeid mellom pasient og terapeut, der man i fellesskap utformer realistiske målsettinger.

Jeg er helt enig med Jenssen i at stoisk filosofi har mye å tilby oss også i dag, og han redegjør for dette på en grundig og innsiktsfull måte. Men individet er ikke arnestedet for alt som er godt eller vondt, og idealene som presenteres, kan nok for mange lesere bli litt for høythengende.

Klønede dialog

Boken er utformet som en dialog mellom en eldre lærd og en ung søkende mann. Selv om dialogformen er i tråd med hvordan de stoiske filosofene formidlet sin filosofi, virker grepet noe påklistret. Det blir for tydelig at spørsmål og svar har samme kilde, og en del steder bidrar det ikke til annet enn å brette opp teksten. Spørsmål som «Hvorfor det?», «Hva så?», eller utsagn som «Det høres spennende ut!» tilfører ikke teksten noe. Enkelte steder virker det rett og slett litt irriterende.

Boken fungerer best om den leses som en relativt grundig innføring i stoisk filosofi. Jenssen får greit frem kjernen i filosofien, som lever i beste velgående både i terapeutiske samfunn og i hverdagspråket: enten vi tar det hele med «stoisk ro» eller «står han av», som de sier nord på.