

Olika filosofers syn på livet och lidandet

“Än har ej funnits någon filosof som varit tålig då han haft tandvärk”

- William Shakespeare

Shakespeare hade uppenbarligen inte filosofen *Epiktetos* (55-135 f kr) i åtanke när han skrev ovanstående rader i sitt skådespel ”Mycket väsen för ingenting”. Epiktetos som var stoiker (vilket vi skriver mera om nedan) menade att; *man ska bry sig om sin själ och försöka leva ett gott liv, man ska inte låta sig beröras av sådant som man inte kan göra något åt.*

Att han levde som han lärde finns det flera som vittnar om. Som ung hölls han som slav och då inträffade en händelse som på ett tydligt sätt visar att han med all säkerhet också klarade av tandvärk. Hans husbonde spände en dag fast hans ben i ett ”tortyrredskap” för att han upplevde att hans slav hade varit olydig. Istället för att skrika och vråla av smärta sade Epiktetos lugnt; - ”Snart brister mitt ben”. Strax därpå gick benet mycket riktigt av, varpå han lika lugnt konstaterade - ”Vad var det jag sa!”.

Lao Tze

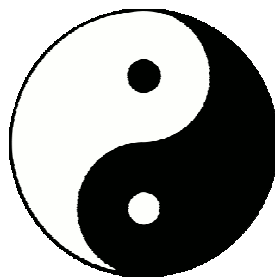
Lao Tze (600-talet f kr) vars identitet och till och med existens är omstridd underströk vikten av harmoni och balans för att undvika lidande. Den åskådning han grundade kallas för daoism och skulle kunna översättas med ”*läran om vägen*”. Harmoni och balans för Lao Tze innebär att vi lever i enlighet med ”vägen” dvs Dao. Läran är inriktad på att erbjuda människan metoder för att själv skaffa sig kunskap och insikt för att finna denna väg.

Om vi ska lyckas med detta måste vi våga släppa taget om vårt inrotade sätt att betrakta tillvaron. Avsikten är emellertid inte att vi ska försjunka i världsfrånvändhet – dao ska ”levas” och det är i vardagslivet som vi gör de viktigaste erfarenheterna. En viktig del av den livsvisdom daoismen förmedlar handlar om öppenhet och icke-dömande i förhållande till vad tillvaron bjuder. Det finns ingen anledning att lägga in några värderingar på saker och ting eller skeenden, utan bara acceptera det som det är. Man kan rentav säga att tålmod och avvaktande icke-handlande ses som ett ideal – när värmen kommer gror gräset av sig självt. ”*Go with the flow*” på kinesiska med andra ord. Daoismen är på så sätt litet passiv som

filosofi där man exempelvis menar att det är bättre att vara som vatten än ett högre träd. Vattnet är mjukt och anpassningsbart medan det stolta trädet lätt knäcks av en vind. På samma gång är vattnet kraftfullare än sten, som det kan urholka – på lång sikt. Det finns en gammal kinesisk berättelse som kan belysa det hela:

Det var en gång en mycket fattig kinesisk bonde som på en av sina vandringar i bergen råkade på en flock vildhästar. Han lyckades fånga in ledarstoet och ledde det hemåt. Hela flokken följde efter. Plötsligt fann han sig ha 15 vackra hästar. Grannarna kom och förundrades över vad som skett. Fanatiskt det som skett, tyckte de – du är ju numera en rik man. Om man är rik eller fattig i långa loppet vet man aldrig, tyckte bonden som var daoist. Vad detta för med sig vet ingen, sa han. Bondens enda son blev förtjust i hästarna. Han försökte tämja dem och rida in dem. En dag föll han dock av en häst, slog i ryggen och blev förlamad i benen. Grannarna kom ånyo och beklagade högljutt den olycka som skett. Om det är dåligt eller bra i långa loppet vet man aldrig, tyckte bonden. Vad detta för med sig vet ingen. Kort därpå hamnade landet i krig. Kejsaren behövde soldater till sin armé. Alla byns unga män blev tvångsrekryterade för att försvara landet. Man hade dock ingen nytta av vår bondes son – som ju var förlamad...

I daosimen betonas också att motsatser kompletterar varandra, vilket i österländsk filosofi brukar betecknas med begreppen Yin och Yang, som är två olika delar av en helhet. Både Yin och Yang behövs för att det ska bli en balanserad helhet.



Inom daoismen menar man att vi ska försöka vara naturliga och försöka samarbeta med livet. Vi är en del av världen och det är svårt att finna fördragsamhet med den om vi betraktar den som helt skilda från oss själva. Ge efter litet, släpp taget. Det finns ett antal vanliga svenska

ordspråk som rymmer denna visdom; ”*det ordnar sig med skridskor, bara det blir is*” och ”*när värmen kommer gror gräset av sig självt*”.

Siddharta Gautama

Siddharta Gautama (548 f.kr – 483 f.kr), eller *Buddha* (=den upplyste) som man gärna kallar honom, var en Indisk prins och levde i lyx och överflöd i en skyddad miljö tills han smet ut och fick se verkligheten med lidande, död och sorg på nära håll. Han lämnade då hemmet för gott och vandrade runt, fick undervisning av berömda lärare, mediterade och ägnade sig under en tid åt asketiska övningar. Enligt myten satte han sig en dag ned vid ett träd för att meditera. Han satt där ända till kvällen då Mara, mörkrets demon och härskare över lustarnas världar, angrep honom. Siddharta besegrade Mara i kraftmätningen och när morgonen grydde hade han nått en viktig insikt. Det sägs att han tillbringade de följande sju åren mestadels sittande under trädet i meditation. På detta sätt blev han Buddha, den upplyste.

Buddha menade att vi alla genom meditation kan uppnå en insikt i tillvarons yttersta verklighet och på så sätt bli befriade från lidandet. Han sammanfattade denna insikt i de så kallade fyra sanningarna:

1. Det finns lidande i världen
2. Orsaken till lidandet är begäret
3. Begäret kan och måste utplånas
4. Vägen till att släcka begäret är den åttafaldiga vägen

Den åttafaldiga vägen kallades också för mittens väg, eller medelvägen, något som ansluter till vad den grekiske filosofen Aristoteles förespråkade (se nedan). Den åttafaldiga vägen sammanfattas under tre rubriker; etik, meditation och visdom och kan då delas upp på följande sätt:

Etik: <ul style="list-style-type: none">• rätt tal• rätt handlande• rätt livsföring	Rätt tal innebär att avstå från svordomar, förtal, och lögner. Rätt handlande innebär att inte döda, ljuga, stjäla, leva osedligt eller använda droger. Rätt livsföring betyder att leva rent och avstå
--	---

	från handel med vapen, gifter, droger, slaktdjur och människor.
Meditation: <ul style="list-style-type: none"> • rätt strävan • rätt uppmärksamhet • rätt koncentration 	Rätt strävan innebär att utveckla det goda och bekämpa det onda. Rätt uppmärksamhet - i livet i allmänhet. Att vara medvetet närvarande i nuet och att vara uppmärksam på kropp, känslor och tankar. Rätt koncentration dvs i meditation.
Visdom: <ul style="list-style-type: none"> • rätt förståelse • rätt tanke 	Rätt förståelse innebär kunskap om de fyra sanningarna. Rätt tanke innebär att vara vidsynt, generös och osjälvisk, ge alla kärlek och medlidande.

Genom att följa denna väg kan man lära sig att behärska sina sinnen, handlingar och tankar. Man lär sig att koncentrera tanken genom meditation och på sätt och vis kan man säga att utgångspunkten är att vi själva kan välja och har ett ansvar för hur vi uppfattar, eller uppskattar vår egen verklighet. När man ha arbetat bort alla sina begär (efter sådant som rikedom, makt och sex) så kan man slutligen nå Nirvana – utslocknandet.

Sokrates

Sokrates (470-399 f.Kr) var en man som dog för sin övertygelse att sökandet efter vishet är viktigare än allt annat. ”Känn dig själv” löd en av inskriptionerna i förtemplet hos Oraklet i Delphi. Samma orakel som för övrigt hävdade att Sokrates var världens visaste människa. Sokrates var inte böjd att hålla med. Han var en fritänkare som ofta hävdade att det enda han med visshet kunde säga var att han ingenting visste.

Sokrates mamma lär ha varit barnmorska och han sa sig använda samma sätt att förlossa kunskap som en barnmorska använder sig av för att hjälpa en kvinna att föda. Liksom den havande kvinnan bär vi alla kunskapen inom oss, men vi behöver hjälp att föda fram den. Det är dock vi själva som föder fram kunskapen. Vi kan dock ha hjälp av rätt ställda frågor. Sokrates gav, vilket är ganska typiskt för filosofin, inga definitiva svar utan ställde öppna

frågor för att hans diskussionspartners skulle kunna resonera fram sina egna tankar. Sokrates kallar själv sin metod för maieutik eller förlossningskonst. Var och en borde med andra ord kunna betraktas som auktoriteter på området är hur vi själva känner och upplever världen. Fast ibland tänker vi fel och då kan filosofin hjälpa oss på traven. För tydlighetens skull ska man påpeka att Sokrates inte alltid hjälpte sina diskussionspartners att ”föda fram” sin kunskap. Gentemot meningsmotståndare kunde han vara nog så sarkastisk - något som idag kallas sokratiske ironi. Andra gånger kunde han locka sitt ”offer” att motsäga sig själv och på så sätt bevisa sin egen ståndpunkt. Sokrates blev till slut för obekväm för den politiska ledningen i Aten. Han dömdes till döden för att ha, som det hette, "förlett ungdomen och försakat gudarna". Han lär ha fått chansen att få gå fri om han tog tillbaka allt han hade sagt sig stå för, men han valde att hålla fast vid det och ta straffet. Han påstår själv ha tömt bägaren med gift, baserat på odört.

Aristoteles

Aristoteles (384-322 f. Kr), filosofisk mångsysslare och ”superkändis” redan på sin egen tid hävdade att vägen till lycka framför allt består i att undvika ytterligheter i tanke och handling. Han hyllade den gyllene medelvägen och balans. Han verkar således litet svensk till kynnet och skulle nog inte ha tvekat att instämma i talesättet ”lagom är bäst”. Ofta ser vi hyllandet av den gyllene medelvägen som något negativt, för att inte säga trist och lite fegt. Fast om man tänker litet närmre på saken har de många av oss erfarenheter som stämmer med talesättet ”*att för litet eller för mycket skämmer allt*”. Eller för att vara väldigt konkret - föredrar de allra flesta att temperaturen i vårt badvatten är lagom och inte iskallt eller kokhett.

Lycka, enligt Aristoteles, är att utforma sitt liv i samverkan med andra. Människan är ett socialt djur, en samhällsvarelse. Att odla sin vänskap med andra människor skulle följaktligen vara centralt i att uppnå harmoni och välbefinnande.

Stoicism

Stoikerna ansåg att ett liv i överensstämmelse med förnuftet var det högsta goda. Genom att alltid följa förnuftet kunde man frigöra sig från de oförnuftiga känslorna och uppnå det orubbliga jämnmod och den självbehärskning som kännetecknar en klok människa. Kroppsliga sensationer som smärta är t ex inget man behöver bry sig om. Lätt att säga - svårt

att göra, kanske, men Epiktetos, som vi stiftade bekantskap med tidigare, verkade ju klara av det.

Kända stoiker som *Seneca* (4 f. Kr-65 e. Kr), *Marcus Aurelius* (121 – 180 e kr), filosofen som också var kejsare över Romarriket en period och *Boethius* (480-524 e kr) var alla män av börd, men stoicismen handlar inte om klasstillhörighet vilket fallet med Epiktetos visar. Gemensamt för dem alla var att de ansåg att vi måste motstå de impulser som ges av våra drifter – det är helt enkelt ovärdigt att leva ut sina lustar och antipatier. De ansåg också att man ska lära sig skilja på sådant som man kan förändra och sådant man inte kan förändra. I det senare fallet har vi att med självbehärskning bara acceptera det som sker. Det enda vi alltid kan förändra är vårt förhållningssätt till det som sker. ”*Det går upp och ner i livet*” som Boethius konstaterade när han satt i sin döds cell, dömd till döden för högförräderi.

Epikureism

Epikuréerna, som lite felaktigt ofta anses vara stoikernas raka motsats, menade att det högsta goda var lusten. Då avsåg man inte nödvändigtvis sexuella utsvävningar eller något liknande, utan snarare sinnesro och frihet från fruktan och smärta. ”*Vad vi menar med njutning är att icke känna smärta i kroppen eller oro i själen*” är ett citat som uttrycker ett av lärens huvudstycken. I första hand är budskapet alltså att försöka minimera olust och lida så litet som möjligt. I grund och botten handlar det om trygghet och balans. *Epikuros* (341-270 f.kr) själv som grundade läran, värdesatte exempelvis vänskap som ett medel för att uppnå lycka. Kan man inte uppnå detta ska man åtminstone undvika fiendskap. Det är värt att notera att Seneca som ju var en framstående företrädare för stoicismen, var av den meningen att Epikuros moral var ren och oklanderlig.

Epikuros ansåg också att psykisk smärta är värre än fysisk, eftersom den senare avtar och kan kontrolleras med sinnet, såvida den inte resulterar i död. Fast då är ju så vitt vi vet smärtan inget problem längre. Den psykiska smärtan som ångest och oro ansåg han vara en hårdare nöt att knäcka.

Skulle man summera vad epikurismen står för får det bli något i stil med att undvika olust och sträva efter lust, i nu nämnd ordning. Men, hur når man trygghet och balans och hur kan man

exempelvis hantera psykisk smärta? För Epikuréerna är filosofin i sig svaret. Filosofi som aktivitet - att tänka och stilla sin nyfikenhet är i sig lustfyllt och hjälper oss att förstå och betrakta saker som de är.

Kvinnliga filosofer

Hypatia (död 415 e. Kr), är en av få kvinnliga filosofer som är någorlunda välkänd idag. Det beror naturligtvis inte på att kvinnor inte skulle vara lämpade för den sortens sysselsättning. Det vittnar väl snarare om hur kvinnor förvägrats möjligheten att uttrycka sina tankar offentligt. Hypatia blev känd för sin lärdom och snillrikhet men också sin skönhet. Hon mördades av ett gäng kristna fundamentalister vilka tydligen ansåg att hennes verksamhet som filosof var olämplig för en kvinna.

Just i en bok som denna, är dock Hypatia mindre lämpad att representera sitt kön eftersom hennes forskargärning mera handlade om matematiska problem än etiska och psykologiska. Därför kastar vi istället våra blickar mot den som kan göra Hypatia äran stridig när det gäller det kvinnliga kändisskapet i sammanhanget, nämligen *Hildegard av Bingen* (1098-1179). Hildegard av Bingen var bildad och väldigt mångsidig. Hennes verk omfattar religion, etik, dikter, filosofi, mystik, medicin och kosmologi. Hildegard sysselsatte sig gärna med naturmedicin och undersökte den medicinska användningen av många olika örter och växter. Hon utvecklade en egen näringslära med utgångspunkt från en helhetssyn på människan och sjukdomar. Kärnan i hennes verk är tanken på *enhet och balans*. Människan består av kropp, själ och ande och denna helhet måste vara i balans, annars uppstår sjukdom. Enligt Hildegard kan man i behandling inte skilja på kropp, själ och ande. För att kroppen ska få kraft att läka måste behandlingen stödjas av andliga aktiviteter – som t ex meditation, en väldigt modern tanke, således.

För Hildegard var sinnesstämningar som förtvivlan och melankoli att betrakta som syndiga och följaktligen skulle de bekämpas med botgöring. Denna tanke är kanske mindre modern men innan man avfärdar den bör man betänka vilken tid och samhälle hon verkade i. Det var kyrkan som hade tolkningsföreträde i de flesta frågor på den här tiden och själv var hon abbedissa i ett kloster. Hildegard var också en betydande tonsättare av kyrkliga sånger som spelas än idag. Precis som för många andra tänkare ända sedan antikens dagar ansåg hon att

musiken är betydelsefull för vår sinnesstämning och vår hälsa. Kanske inte så konstigt att man i den grekiska mytologin gav just musikens musa namnet Euterpe – glädjesänkerskan.

Vår egen *drottning Kristina* (1626-1689), vars börd gjorde att hon hade det lite lättare än sina samtida systrar, skrev en rad tänkespråk som visar prov på stor djupsinnighet, vad sägs exempelvis om: ”*Det är sant att själen inte har något kön*”.

Kant

Immanuel Kant (1724-1804) sysselsatte sig en hel del med att försöka visa att vi människor har ett val, en fri vilja. De samtida naturvetenskaparna var upptagna med att försöka bevisa att allt i naturen följer fasta lagar och att allt som sker är en del i en kedja av orsak och verkan – sk determinism. Då blir det kanhända svårt att se att vi skulle kunna påverka någonting av det som sker oss, eller hur? Nej, svarar Kant. Världen som den framstår för oss när vi undersöker den med våra sinnen är inte samma sak som världen är i sig själv. Det är i världen som den framstår för oss som naturlagarna äger förklaringskraft. Världen i sig (tinget i sig) kan vi av uppenbara skäl aldrig förstå eller ens uttala oss om. Våra sinnen och vårt förnuft är helt enkelt inte gjorda för detta. Med detta resonerande lade han också grunden för att det blev väldigt omodernt med sk gudsbevis dvs att på logisk grund försöka bevisa guds existens. Enligt Kant så har vi som människor alltid ett val, en fri vilja, vi är aldrig bara hjälplösa offer för ett okänsligt öde.

Ska man sammanfatta Kants syn på livet och moralen räcker det med ett enkelt citat som på många sätt liknar Jesu gyllene regel, det kategoriska imperativet: ”*Handla alltid så att dina handlingar skulle kunna upphöjas till allmän lag*”. Kant menade vidare att det var plikten och att leva ett moraliskt liv som gav livet mening. Lycka bör man endast söka när det är ens plikt, inte när man längtar efter den. Med andra ord gör han dygden central.

Då kan man fråga sig hur Kant ställer sig till lidande och hur vi ska hantera livet. Som den pliktetiker han var, att alltid göra det moraliskt rätta som en mänsklig plikt, menar han att vi i grunden är förpliktigade att försöka hålla oss vid liv. När vi hatar våra liv och inte önskar något mer än döden – först då lever vi av plikt (förutsatt att vi inte tar livet av oss utan fortsätter att gnetta på). Då får våra handlingar ”en moralisk halt”. Att lida och att våga vara i

lidande rymmer enligt Kant en slags moralisk storhet. Storheten i att lida alla helvetes kval men ändå envist gnetta på i sitt liv kan vara värd att begrunda.

Schopenhauer

Arthur Schopenhauer (1788-1860) ansåg att verklighetens och människans innersta väsen är ”en blind vilja” som innebär begär och behov och när dessa behov inte blir uppfyllda leder det till olust, leda och lidande. Inte så upplyftande, men samtidigt finns det enligt honom olika sätt att hantera och komma till rätta med denna blinda vilja. Likt stoiker och viss indisk filosofi som t ex buddism menade han att eftertanke i stillhet och ökad kunskap kan lindra detta lidande. Även konstformer, framför allt musik, och en strävan efter medmännisklighet och solidaritet - att försöka minska medmänniskors nöd bidrar till att lindra lidandet. Moderna behandlingsformer för t ex Parkinson-, demens- och strokepatienter inkluderar ofta musikterapi och det med gott resultat enligt vetenskapen. På detta område var således Hildegard av Bingen och Schopenhauer föregångare tillsammans med den romerske skalden Horatius. ”*Man kan alltid lindra vemod med visor*” som han uttryckte det.

Kierkegaard och Sartre

Sören Kierkegaard (1813-1855) var föregångare till existentialismen och menade att vi blir de vi är genom de val vi gör. Existentialismen i allmänhet och *Jean-Paul Sartre* (1905-1980) i synnerhet betonade också människans fria vilja och hävdade att vi själva bör ansvara för vårt eget öde. Vi kan inte förvänta oss någon hjälp från högre makter. Denna frihet skapar samtidigt ångest hos människan och de som inte är litet mera stoiska av sig försöker, menar Sartre, att dölja sin ångest eller fly från den. ”*Ångest är vår arvedel*” för att använda den svenske författaren Per Lagerqvists ord, som ju väldigt influerad av existentialismen. Ångest är enligt existentialismen en slags förutsättning för mänskligt liv. Kierkegaard ger tankarna central betydelse. Våra tankar och vårt förhållningssätt påverkar allt vi gör och vilka vi är. Detta synsätt föregriper den kognitiva psykoterapin med mer än hundra år.

Nietzsche

Friedrich Nietzsche (1844-1900), menade som ett eko från stoikerna att det man inte kan undgå får man vackert finna sig och storsint acceptera. Schopenhauers idéer om viljan till liv

stöpte Nietzsche om till ”viljan till makt”. Den äger makt som har förmågan att acceptera livets realiteter – om än hårda. Denna förmåga ger en makt över ens eget liv. I motsats till sin föregångare, Schopenhauer, som i viss mån manade till verklighetsflykt via musik och konst, menade Nietzsche att en stark människa ska klara av att hantera den bistra verkligheten utan att fly. Verklighetsflykt såg han som svaghet, vilket han föraktade. Själv fick han uppleva både med- och motgångar. Från att vara sedd som akademiskt underbarn när han som väldigt ung lyckades bli professor i klassiska språk under 1870-talet, till att vara någon slags profet under 1880-talet, till att slutligen leva den sista delen av sitt liv stämplad som mentalsjuk. Han har delvis fallit i vanrykte då Nazisterna i Tyskland exploaterade hans filosofi under mitten av 1900-talet. Dem hade dock Nietzsche själv sannolikt avfärdat som varande ”inskränkta flockdjur”.

Slutsatser...

Vad har vi då lärt av denna kortkurs i filosofihistoria omfattande 2 500 år av mänskligt filosoferande. Märk väl att detta bara är ett fåtal nedslag i tankarna hos några av de filosofer som gjort intryck på författarna av denna bok.

- Harmoni och balans är ”vägen”. Människor behöver vara aktiva själva för att skaffa sig kunskap och insikt för att finna sin egen väg.
- Vägen till lycka består framför allt i att undvika ytterligheter i tanke och handling. Den gyllene medelvägen ger balans.
- Gräv inte ner dig i självömkan och besvikelse över sådant som du inte råder över. Använd förnuftet för att uppnå jämnmod och självbehärskning.
- Försök minimera olust och maximera lust i vardagslivet.
- Människan består av kropp, själ och ande och denna helhet måste vara i balans, annars uppstår sjukdom. För att kroppen ska få kraft att läka måste medicinsk behandling stödjas av andliga aktiviteter – som t ex meditation.
- Att lida och att våga vara i sitt lidande rymmer moralisk storhet.
- Eftertanke i stillhet och ökad kunskap kan lindra lidande.
- Konstformer bidrar till att lindra lidandet.
- En strävan efter medmännisklighet och solidaritet bidrar till att lindra lidandet.

- Du blir den du själv väljer att vara. Det fria valet leder ofta till ångest. Det är tungt att själv bära det fulla ansvaret för hur man förvaltar sitt liv.
- Den har makt som har förmågan att acceptera livets realiteter – om än hårda.
- Var och en kan betraktas som auktoriteter på området hur vi själva känner och upplever världen. Klokskapen och vägen för oss själva finns inom oss själva.

Avslutningsvis låter vi Lou Marinoff åter ta till orda. I sin analys av villkoren för oss människor säger han: - *Hur fritt vi tillåts leva beror i första hand på det politiska system vi lever i, hur länge vi lever beror i första hand på våra gener och vår sjukvård, hur väl vi lever beror på vår filosofiska hållning till livet.*