

---

# Kunsten å tenke annerledes

---

ESSAY

ANDERS MALKOMSEN

[anders.malkomsen@gmail.com](mailto:anders.malkomsen@gmail.com)

Anders Malkomsen er lege i spesialisering i psykiatri ved Akershus universitetssykehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

**Kognitiv adferdsterapi er i dag en effektiv behandling av flere lidelser. Det har vi kanskje en slave, en romersk keiser og en dødsdømt filosof å takke for?**



Slaven Epiktet i symbolsk positur. Han skriver, men blikket mot vinduet vitner om en kjærlighet til livet, ikke bøkene. Krykken minner oss om hans harde fortid. Illustrasjon fra Edward Ivies oversettelse fra 1715 av *Enchiridion*. Illustrasjonsfoto: Internet Archive / Wikimedia Commons

Kognitiv adferdsterapi bygger på en lang tradisjon av kunstnere og filosofer som har sublimert evnen til å tenke annerledes om sine lidelser. Fremtredende skikkelser i denne tradisjonen er stoikerne Epiktet, Marcus Aurelius og Seneca.

Epiktet (55–135 e.Kr.) var slaven som ingen kunne piske til taushet. Vi kjenner hans liv og tanker gjennom boka *Handbok i moral* (1), nedtegnet av eleven Arrianos (86–160 e.Kr.). Vi vet at Epiktet levde størsteparten av livet som slave før han til slutt ble frikjøpt på grunn av sitt kloke hode. Det gjør dypt inntrykk å lese hans samlede aforismer i den nynorske oversettelsen, hvor hans stoiske skjold mot skjebnens piler er til ettertanke.

Hvis vi tenker oss Epiktet krokrygget dag etter dag i stekende hete, nederst i et nådeløst hierarki, ufri og ydmyket, blir det inspirerende å lese følgende sitat: «Hugs at det ikkje er han som skjeller deg ut eller slår til deg, som krenkjer deg, men di eiga tru på at dette er ei krenking» ((1), s. 45). Kanskje er dette overraskende, og for mange også provoserende. Han oppsummerer egentlig sitt livssyn allerede i bokas første setning: «Det har seg så med alt som finst: Sumt rår vi for sjølve, anna ikkje» ((1), s. 27). Det vi ikke kan endre, må vi altså akseptere.

---

## Nye perspektiver

Ved første øyekast kan sitatet fra Epiktet minne om kristen tilgivelseslære, eller for å bruke Nietzsches ord i dets rette betydning: «slavemoral» (2). Vi ser her den første parallellen til moderne kognitiv adferdsterapi, hvor ideen er at våre automatiske tanker ofte er uhensiktsmessige, og at vi kan føle oss bedre ved å tenke annerledes. Også den kognitive terapiens grunnlegger, Aaron T. Beck, innrømte denne inspirasjonen fra stoicismen ((3), s. 19).

Kunstens kraft hos Epiktet ligger selvsagt i hans livshistorie, i historien om intellektets triumf over pisker, om den frigjorte slavens seier over sin eier, men også i hans brutale krav til sine disipler. For det er ingen enkel selvhjelpsbok han har skrevet. Den er merket med følgende advarsel: «Nei, det blir vakenetter og tungt strev, borte frå dei kjære, vanvørd av trælen, til glis og lått frå dei du møter, jamt må du draga stuttaste strået når det gjeld ære, embete, rett, ja, alt. Dette får du tenkja på: Vil du gje så høg ein pris for å vinna over deg sjølv, for fridom og sinnsro?» ((1), s. 54–55). Det kreves tungt arbeid over lang tid for å få det bedre med seg selv. Jobben må gjøres av den enkelte, slik det også er i kognitiv terapi: hjelp til selvhjelp. Det legger ikke Epiktet skjul på, og han lar alvoret skinne igjennom når han spør om dette er noe leseren *virkelig* vil. Hans historie inspirerer oss likevel til å forsøke.

Burde han heller ha slått tilbake? Slik lyder ofte kritikken mot Epiktet. Det vil nok mange pasienter tenke hvis man prøver å inspirere til mestring ved å bruke hans eksempel. Det er naturlig å føle at ens egen situasjon blekner mot byrdene til en slave, men da kan vi fortelle om den romerske keiseren Marcus Aurelius (121–180 e.Kr.), hvis liv ble dypt preget av Epiktets lære, på tross av at deres to liv knapt kunne vært mer ulike.

---

## En livstrøtt keiser

Marcus Aurelius skrev i hele sin keiserperiode en dagbok som ikke var ment for andre enn ham selv. Derfor bærer den norske utgaven tittelen *Til meg selv* (4). Tonen settes allerede i prologen, hvor vi kan lese om menneskene: «Tomt er alt deres strev og meningsløst hele livet» ((4), s. 50). Han skammer seg over å være ulykkelig i sin privilegerte situasjon når Epiktet var lykkelig som slave. Vi kan se Aurelius for oss i sitt keiserpalass, med hele sitt veldige rike under seg, trolig alene, kanskje ensom, når han skriver følgende til seg selv: «Hele jorden er bare en prikk i verdensaltet, det stedet du bor, bare en liten krok av den, de mennesker som der synger din pris – ganske få og lite verd å høre på» ((4), s. 78).



Fremstilling av Marcus Aurelius i et glassmaleri med antikke stoiske filosofer ved The John Rylands Library i Manchester. Foto: Peter J. Hatcher / Alamy Stock Photo

Det kosmiske perspektivet på livet, og det enkelte menneskets ubetydelighet, kan virke både skremmende og beroligende på samme tid. For Aurelius ble det terapeutisk. Han var en av verdens mektigste menn, men fant trøst og styrke i å nedtone sin egen betydning i verdensaltet. Mens Epiktet viser oss kunsten å være tilfreds med et enkelt liv, gir Aurelius et unikt innblikk i ensomheten på maktens tinde og tomheten ved et liv i overflod – og kuren mot det: å tenke annerledes.

*«Det kosmiske perspektivet på livet, og det enkelte menneskets ubetydelighet, kan virke både skremmende og beroligende på samme tid»*

På ett tidspunkt i boka er han uvel, og blir redd for å dø. Han stiller seg spørsmålet «Å dø, hva er det?» og finner tanken skremmende. Da tar han, som Epiktet, et steg ut av sitt eget perspektiv, og skriver: «En som dør i høy alder, og en som dør ganske ung, lider samme tap. For nuet er det eneste et menneske kan miste, siden det er det eneste han har. Ingen kan miste det han ikke har» ((4), s. 66). Som lesere følger vi Aurelius fra dødsangst til aksept, og får et godt eksempel på håndtering av automatiske negative tanker i tråd med kognitiv adferdsterapi.

Aurelius beveger seg gjennom sine dagbøker stadig nærmere en aksept for, og omfavelse av, livet. Men var han en god keiser? Mye kan tyde på det. Da han døde, så skal det ha blitt det sagt at «vi fikk ham til låns fra gudene – nå har de tatt ham tilbake» ((4), s. 24).

---

## Stoiske råd mot rødming

Nero (37–68 e.Kr.) var den rake motsetning til Aurelius, og har blitt omtalt som «keiseren fra Helvete». Det til tross for at han hadde en av historiens beste rådgivere, Seneca (4 f.Kr.–65 e.Kr.). I likhet med Epiktet og Aurelius var Seneca stoiker, og har etterlatt seg en rekke interessante skrifter. Det er nok hos ham vi ser den klareste sammenhengen mellom den kognitive adferdsterapien og de stoiske filosofene.

Intet tema er for lite eller for stort for Seneca. Om rødming skriver han i et av sine brev at «mot slike ting har filosofien ingen kur» ((5), s. 56 – forfatterens oversettelse), men han har likevel trøst. Taleren Fabianus, en kjent statsmann som ofte rødmer, ser fantastisk ut med sine flammende kinn. Hans virilitet og brusende blod kommer til syne gjennom rødmingen, skriver Seneca ((5), s. 55). Slik snur han perspektivet og gjør det mulig for leseren å se sin svakhet som en potensiell styrke, slutte å skjule den og akseptere seg selv. Slik blir også rødmingen bedre. De samme prinsippene brukes i kognitiv terapi mot rødming i dag.

«Selv et nyresteinsanfall kan være meningsfullt for en stoiker»

Kan vi kalle Seneca den første psykiater? Vi kan i alle fall konstatere at han bruker sine kunnskaper om hvordan sorg og smerte kan lindres, til å hjelpe sine medmennesker. Og det er mer enn rødming Seneca kan kurere. Han gir også råd til den som sliter med å sove, han forsøker å lindre sorgen til en kvinne som har mistet sin sønn, og han tilbyr trøstende ord når naturkatastrofer rammer.



Michel de Montaigne. Den franske filosofen var sterkt inspirert av Seneca, og fant en særegen glede ved sine mange nyresteinsanfall. Litografi av François-Séraphin Delpech. Illustrasjonsfoto: Wikimedia Commons

«Det står ikke i noen manns makt å få alt han ønsker seg, men han kan selv velge *hva* han skal ønske seg, og heller ønske seg det som skjebnen sender hans vei» ((5), s. 227). Slike uttalelser har Seneca mange av. Årsaken til at de gjør inntrykk, er at han selv satte dem ut i livet. Han led av alvorlig astma, og finner en oppsiktsvekkende glede i sine anfall fordi, som han skriver, «det er min måte å øve meg på å dø» ((5), s. 105). Seneca minner stadig leseren om viktigheten av å øve seg på motgang. Eller som Marcus Aurelius skriver: «Kunsten å leve ligner mer en brytekamp enn en dans. Man må stå beredt, stø

på beina mot alle angrep, selv om de kommer uventet» ((4), s. 130). Vi må øve opp en eksistensiell beredskap slik at vi er robuste når skjebnens uunngåelige piler sendes i vår retning.

## Gleden ved en nyrestein

Kognitiv terapi har vist gode resultater i behandling av kronisk sykdom og langvarig smerte (6). Et avgjørende element er da å avdekke hva slags mening pasienten tillegger sine plager, og hvilke tanker som oppstår i situasjoner med forverring. Målet er en aksept for lidelsene, og en dreining av tankene fra katastrofetanker og urettferdighetsfølelse til en mer aksepterende og meningsskapende holdning.

*«Han var flink til å dø, Seneca, for han hadde øvd på det hele livet»*

Den franske filosofen Michel de Montaigne (1533–92) viser oss et godt eksempel på nettopp dette. Han lot seg inspirere av Senecas tvisyn på sykdom, og brukte det til å lære seg å leve med sine egne nyresteinsanfall. Smertene var grusomme, men Montaigne skriver: «Finnes det noe velbehag som kan måle seg med denne plutselige overgangen fra de utåleligste smerter idet stenen kommer ut, til følelsen av som ved et trylleslag, å gjenfinne det strålende lyset av en sunnhet så fri og fullstendig, slik det hender under de plutseligste og voldsomste anfallene av en nyrekolik. Bli ikke den utståtte smerten mer enn oppveiet av gleden over den raske bedringen? Hvor uendelig meget skjønnere forekommer ikke sunnheten meg med sykdomsanfallet så nært og tett innpå ...» ((7), s. 434). Selv et nyresteinsanfall kan altså være meningsfullt for en stoiker.



«Senecas selvmord» av Manuel Domínguez Sánchez, malt i 1871. Bildet viser Seneca omgitt av sine venner etter å ha tatt sitt eget liv. Foto: The Picture Art Collection / Alamy Stock Photo

---

## Liv og lære

Da Nero dømte sin gamle læremester til døden, fikk Seneca muligheten til å forene liv og lære. Scenen som utspilte seg, er briljant fremstilt av Manuel Domínguez Sánchez i maleriet med tittelen «Senecas selvmord» fra 1871. Seneca, som ble dømt til selvmord, kuttet først over flere vener, i håp om å blø raskt ut, men blødningene stoppet. Heller ikke gift kunne kvele den lystige romerens livskraft. Med det som for ettertiden har blitt selve innbegrepet av stoisk ro, la han seg i et varmt bad for å få blodomløpet bedre i gang. Dampen fra badet ga ham et anfall av astma, og slik døde han standhaftig med sine beste venner rundt seg.

Hvordan kunne han dø med så stoisk ro? Svaret finner vi nok en gang i hans evne til å tenke annerledes. Seneca mente at vi ikke burde leve kvantitativt, men kvalitativt: «Hvilken betydning har det å forlenge noe hvis det man legger til, er tilnærmet ingenting? Det er bare én måte vi kan si at vi har levd lenge: hvis vi har levd nok» ((8), s. 35 – forfatterens oversettelse). Han trøster seg også med at det som synes stort for oss, vårt eget liv, i den store sammenhengen er ubetydelig lite: «Den som lar hjernen vandre gjennom all forgangen tid, han ser at det er liten forskjell mellom det lengste og korteste menneskelivet – hvis du sammenligner hvor lenge han levde med hvor lenge han *ikke* levde» ((8), s. 36). Han var flink til å dø, Seneca, for han hadde øvd på det hele livet. Ikke fordi han ønsket å dø, snarere fordi han ønsket å leve.

Tekstene til Epiktet, Aurelius og Seneca viser oss tre mennesker med helt ulike utgangspunkt, men likevel med én ting felles, nemlig evnen til å tenke annerledes. Slik la de grunnlaget for det vi i dag kaller kognitiv terapi. Ved å lese deres tekster minnes vi på at kunsten å leve et godt liv er nettopp det – livskunst.

---

### LITTERATUR

1. Epiktet. Handbok i moral. Oslo: Samlaget, 2003.
2. Nietzsche F. Moralens genealogi. Oslo: Spartacus, 2010.
3. Robertson D. Stoicism and the art of happiness. New York, NY: The McGraw-Hill Companies, 2013.
4. Marcus Aurelius. Til meg selv. Oslo: J.W. Cappelens forlag, 2004.
5. Seneca. Letters from a stoic. London: Penguin books, 2004.
6. McBeth J, Prescott G, Scotland G et al. Cognitive behavior therapy, exercise, or both for treating chronic widespread pain. Arch Intern Med 2012; 172: 48–57. [PubMed][CrossRef]
7. de Montaigne M. Essays, tredje bok. Oslo: Aschehoug. 2013.
8. Romm JS. red. Seneca: How to die. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2018.

---

Publisert: 9. mars 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0729  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 3. juli 2026.