

Studiemateriale til Sven Brinkmann: Stå fast

Af Pernille Nærvig Petersen og Marianne Fischer, religionspædagogiske konsulenter i Helsingør Stift

Overordnet idé:

Mødes det fem gange.

Hver gang: trække relevante linjer fra kapitlerne op og have spørgsmål og aktiviteter til at arbejde med problematikkerne og spejle ens egne erfaringer i dem.

1. mødegang:

Intro om form og forventninger

Resume: af 0 og 1, evt. med nøgleord på tavlen (acceleration, illustration af et træ med fødder og et træ med rødder), sætte et billede op af et løg (ingen fast kerne) og en abrikos (fast uforanderlig kerne).

Opgave: Hvad ville du skrive på som fødder (udviklingskrav, hvad du føler du bør gøre for ikke at gå i stå), hvad ville du skrive på som rødder (hvad holder dig fast) – gule sedler der sættes op på planchen. Læse post-its højt og spørge om der er nogle, der vil fortælle om deres sedler?

Spørgsmål:

Hvor meget oplever I den stigende acceleration i samfundet?

Oplever du at være omstillingsparat, livslang læring, hastighedsforøgelse. Hvad er der godt og hvad er der dårligt ved f.eks. livslang læring – hvad gør om det er godt eller skidt?

Hvorfor tror du der er sket en hastighedsforøgelse i samfundet – Brinkmann mener at det er fordi vi ikke tror på himlen efter livet, hvad mener du?

Giver det mere ensomhed i samfundet når der er fokus på fødder/udvikling? Hvorfor?

Hænger det sammen med at vi konstant vurderer os selv og andre på om vi gør nok?

Illustration af selvet: forklare løget (ingen kerne) og abrikosen (en fast uforanderlig kerne) + hvad tænker I? Hvad kunne mellemtingen være? Et æble, (mange kerner, der kan komme i spil afhængig af omgivelserne, vi præges af vore relationer).

Spørgsmål: Hvad betyder det at mærke efter i sig selv? Hvor finder vi mening, indeni eller blandt andre? Hvad vil det sige at tilpasse sig omverdenen?

Diskutere Brinkmanns øvelse: Ridse op: "Gøre noget man ikke har lyst til, men som måske alligevel er rigtigt ud fra andet end lyst. Det kan gøre at vi ikke bliver bange for det ubehagelige + at vi bedre kan værdsætte det vi har, når vi har prøvet at mangle det + træner viljestyrken og selvkontrollen. Vi skal træne os i at gøre det, der har etisk værdi".

Hvad kunne sådan en øvelse konkret være? Skriv ideer op på tavlen.

Er det vigtigt at styrke selvkontrollen? Kan vi have for meget?

Er selvkontrol et samfundsideal? Hvornår falder vi selv udenfor – og hvordan?

Er det at miste selvkontrol det samme som at slå sig løs?

Hvad gør det ved vores facade, hvis vi slipper selvkontrollen?

Hvad gør det ved vores relationer til andre?

Resumé

0: Introduktion, livet i en accelererende kultur

Alting går hurtigere og vi oplever konstante forandringer, som man skal følge med i for ikke at blive sejlet agterud. Det kaldes den flydende modernitet eller forbrugersamfundet. Det gælder om at gøre tingene hurtigt: fastfood, speeddating, power naps, korttidsterapi. Når vi ikke tror på en himmel bagefter, så prøver vi at overstoppe vores liv for at nå så meget som muligt. Man skal hele tiden udvikle sig og fokusere på nuet og på fremtiden. Man skal have fødder og ikke rødder og være klar til at flytte sig. At gro fast er negativt. Vores relationer bliver omskiftelige og indrettes efter, om vi kan bruge dem til noget. Vi har vores selv i centrum, fordi vi vender os indad for at mestre en usikker verden – og derfor kommer vi til at stå alene med vores liv og vores ensomhed.

Denne bog prøver at give mulighed for at finde fodfæste og ikke bare løbe med, give et modsprog til de positive ord om evig udvikling og forandring ud fra stoisk filosofi med vægt på negativitet, begrænsninger, undertrykkelse af følelser og dødelighed. Negativiteten skal skabe vej for at man gør sin pligt i det liv, man er givet.

1: Hold op med at mærke efter i dig selv

Resume:

Jo mere du mærker efter, jo dårligere får du det, for mavefølelsen er ikke fornuftig. Det bliver lanceret som en måde at finde sig selv på. Men svarene findes ikke inden i os selv. Man skal handle ud fra hvad andre har brug for og lytte til hvad andre siger, så man kan lære af dem. Man kan ikke finde 'sig selv' inden i, man risikerer bare at blive modløs og deprimeret. Og man får tit forkerte svar af mavefølelser. Og det handler ikke om at være sig selv i modsætning til omverdenen, det handler om at tilpasse sig omverdenen. Selvrealisering forstås som at skrælle alt det ydre af og finde sin indre stemme og være autentisk. Men ens selv er mere i handlinger og relationer end i ens mave. Det er et paradoks, at når man prøver at være selvrealiserende i yderste konsekvens, så fører det til stress og nedbrydning af menneskelige relationer. Det har ingen værdi at være sig selv, men det har værdi at gøre sin pligt overfor andre uanset hvordan ens mavefølelse er omkring det.

Anden mødegang:

Resume m nøgleord på tavle: fokuser på det negative + tegne en nejhat.

Spørgsmål: Brinkmann taler for at vi skal have lov til at brokke os - Hvornår er brok godt og hvornår er det skidt?

Tegne bekymringscirkler på tavle. Vi viser tit det fine og succesfulde frem f.eks. på Facebook – hvor får vi lov til at vise problemer og det negative?

Hvad tænker I – hvad er godt ved at visualisere negativt?

Brinkmann siger, at vi ofte vænner os til at forvente at livet er godt – er der nogle gode ting i dit liv, som du tager for givet?

Jesus siger: I er livets lys og verdens salt, og det skal ikke gemmes af vejen under en spand. Er der noget galt i at fokusere på det positive her i livet?

Tale om nejhaten: Vi skal lære ikke at overbebyrde os selv med projekter. Kender I det? Hvorfor gør vi det?

Svend Brinkmanns svar: Vi er bange for at sakke agterud i forhold til de andre, og vi er bange for ikke at få nok ud af livet, så vi jagter gode oplevelser – hvad siger I til det?

Hvor ville I synes det er vigtigt for jer at tage nejhaten. Skriv på gule sedler og sæt dem op inde i den tegnede nejhat.

Opgave: Det handler om at få lov til at mærke hvad der gør ondt. Skriv en individuel klagesalme (privat og til eget brug, læses ikke højt), evt. ud fra Synne Garffs materiale Biblen i traumebehandling, der udkommer hos Bibelselskabet. Derefter synge salme, bede en bøn og tænde lys.

Resumé

2: Fokuser på det negative i dit liv

Hvis du fokuserer på det negative, lærer du at værdsætte det gode i livet mere. Man skal have lov til at brokke sig. Og man skal have lov til at tale om det negative for ellers kan det ikke ændres og så bliver det bare til indebrændt utilfredshed. Alt for tit må man kun tænke positivt og se muligheder, det kan være et stort pres, bl.a. for folk der oplever død og sygdom. Der sker det, at alle ulykker der rammer os, tilskrives individuel uformåenhed mere end ydre omstændigheder – så det er i virkeligheden vores egen skyld, f.eks. sygdom. Den positive psykologi bliver nemt positiv tænkning, der kvæler al kritik, fordi man kun må tale om succeser. Lykken findes i positiv-tænkningen ved at finde frem til indre styrker, realisere dem og sørge for at opnå positive følelser. Et alternativ kan være at brokke sig, det giver samtaler og giver et realistisk syn på tilværelsen, så man kan se virkeligheden i øjnene og acceptere den. Brok er over noget andet end os selv, så den får os til at se udad og potentielt være med til at ændre noget i vores omverden. Livet er hårdt og en del af det er bare sådan, det må vi se i øjnene lære at acceptere og have lov til at brokke os over det og kritisere det. Fokus på det negative kan også forberede os på modgang, samtidig med at det kan gøre os bevidst om de gode ting, der også er i livet.

3: Tag nej-hatten på

Man må gerne mærke efter i sig selv, men svaret er ikke inde i os selv og man finder det ikke ved at mærke efter. Man skal gøre modstand mod positivetstvungen. Og man skal lære at sige nej. Nej betyder at man kan være selvstændig og træde i karakter og være et menneske med integritet, der viser at man har slået rod i noget bestemt, så noget er vigtigere end andet og man ikke bare halser efter tidstrenden. Hvis man

altid siger ja, bliver man ydrestyret. Målet er en ægte indrestyring (=integritet) som består i at kende til moralske værdier og pligtens betydning og i at bruge sin fornuft til at afgøre hvad der er rigtig handling i en situation. I forbrugersamfundet er det bedre at sige ja – ja til at udvikle os og sætte mål og have succes ved at arbejde med sig selv og finde sig selv. Ja-hatten skal ikke smides væk, men vi skal have mange hatte: Nej-hatten, måske-hatten, tvivlshatten, tøvehatten. I projektsamfundet overbooker vi os selv med projekter for at bruge vores kapacitet fuldt ud, så det er vigtigt at tage ja-hatten på ved alt nyt. Vi er bange for at sakke agterud i forhold til de andre, og vi er bange for ikke at få nok ud af livet, så vi jagter gode oplevelser. Det hindrer sindsro, det bliver svært at falde til ro og affinde sig med det eksisterende. Vi lever i frygt for at være udenfor og gå glip af noget, så vi prøver at følge med vha jahatten. Vi dyrker sikkerheden, evidens, skråsikkerhed etc, fordi vi lever i et risikosamfund, men det fører nemt til blindhed overfor at andre også kan have ret. Tvivl fører til åbenhed og forståelse af andre perspektiver. Men i skolen lærer vi ikke at tvivle, kun at vide. Vi skal også tvivle på hvem vi selv er, så vi ikke putter os og andre i kasser. Kan man stå fast samtidig med at man har tvivlehaten på? Man kan stå fast på retten til tvivl, eftertanke, tøven. Og man kan stå fast på det man har og acceptere at andre har andre verdensudlægninger. Det kaldes tolerance. Vi kender ikke den absolutte sandhed, men vi må selv skabe øer af ro og sammenhæng.

Tredje mødegang

Resume m stikord: følelser + selvudvikling + venskab

Spørgsmål: Hvad siger I, er der noget I kommer til at tænke på? Skriv stikord på tavlen undervejs. Køre videre ud fra deres stikord og tanker så langt som muligt.

Spørgsmål til kap 4:

Hvilke følelser er negative? Hvilke er positive? Skal nogle følelser undertrykkes?

Brinkmann siger at neuroser var en tidstypisk diagnose før, mens depressioner er det nu. Oplever du også et krav om at være passioneret, engageret, i de fleste sammenhænge? Kan du leve op til kravet?

Der er forskel på at mærke sine følelser og så på at handle på dem. Eksempelvis i forhold til vrede, som man kan føle meget stærkt, men ikke skal handle på ligeså stærkt. Er der andre følelser, hvor man skal være varsom med hvordan man handler på dem?

Kan man skelne mellem negative følelser og handlinger udløst af negative følelser?

Opgave: Find eksempler fra Bibelen og andre steder, hvor der er negative følelser og det er ok at have dem.

Spørgsmål til kap 5:

Hvad er forskellen på netværk og venskaber?

Oplever du en øget forbrugskultur i mellem menneskelige forhold?

Opgave: Find eksempler på at gå imod noget-for-noget kulturen.

Ideer til gode handlinger, der hjælper/gavner et andet menneske, uden at han eller hun opdager, at det er dig, der har gjort det. Skriv på post-its og læs dem højt. Lad folk skrive ned, hvis der er en af dem, som de gerne vil gøre.

Resumé

4: Undertryk dine følelser

Man skal lære at tøjle og nogle gange undertrykke sine følelser, især de negative. Negative følelser forstås som respons på negative begivenheder og er f.eks. skyld, skam og vrede. De er vigtige at have og mærke, de har betydning. Skyld fortæller os f.eks. at vi har gjort noget forkert. Skam er nødvendig for at blive voksent reflekterende moralsk menneske, der kan indgå i sociale sammenhænge. Men følelser skal ikke dyrkes uhæmmet. Autenticitet bliver tit et udtryk for at man skal udtrykke sine følelser, når man har dem, både positive og negative. Men det er vigtigere at være værdig og kunne styre sine følelser. I den flydende

modernitet er vi gået fra en forbudskultur til en påbudskultur. I gamle dage måtte man ikke vise sine følelser, så problemet var, når der var overskud af 'livsenergi/følelser', der skulle undertrykkes – det gav neuroser. I dag er problemet, når der ikke er den 'livsenergi/følelser', som man bør have – det giver depressioner, som er et andet ord for energiforladthed og følelsestomhed. Passion er blevet et plusord, det er et krav at være passioneret. Vores følelser bliver en handelsvare, f.eks. skal man være passioneret omkring sit arbejde, man skal være sprudlende og glad. Og kniber det, så må man tage på selvudviklingskursus. Tidligere var idealet høflighed og ritualiserede omgangsformer. De forsvandt gradvis fra ungdomsoprøret, så man nu skal handle ud fra sine følelser og ikke ud fra ritualiserede former. Vi lever i intimitetens tyranni, hvor vi skal have og vise følelser. Følelser er også meget omskiftelige og kan ikke give os et fast fundament. Og det er barnligt at lade sig styre af sine følelser og målet er at kontrollere dem, både positive og negative, så de får deres rette plads. Undertrykte følelser gør os ikke syge og vi skal ikke udstille vores følelser. Nogle følelser er illegitime og skal undertrykkes – såsom stor vrede hvis ens toårige barn spilder mælk. At lære at undertrykke følelser kan forhindre umoralsk adfærd og kan sikre større sindsro. Nogle gange er det godt at brokke sig over det negative, nogle gange er det godt at undertrykke sin vrede over alt det negative – der er aldrig bare ét svar. Men målet er at fokusere på det negative uden at blive vred – og at acceptere det eller ændre det med sindsro.

5: Fyr din coach

Coaching står for tendens i samfundet til at prædike udvikling, positivitet, succes og realisering af selvet. Coachen spejler os selv og vores ønsker og hjælper os på den måde frem til at nå vores mål. Coachen stiller spørgsmål, og svarene kommer fra én selv. Coaching er blevet et centralt psykologisk værktøj i vores kultur, hvor selvet er blevet sat i centrum.

Selvets religion har på mange måder overtaget kristendommens funktion: præsten er blevet til psykoterapeuten / coachen. Religiøse bekendelsesformer er blevet til terapi, coaching og andre former for selvudvikling, kompetenceudvikling og livslang læring. Guds plads er indtaget af selvet. I modsætning til kristendommen er der i selvets religion ingen ydre autoritet (Gud), til at sætte rammerne for vores liv, kun en indre (selvet).

Vi har selvet med på arbejde og i skolen, idet både ledere og lærere bliver coach uddannet, dvs. at selvet er med på arbejde og i skolen, overalt hvor vi færdes. Vi udvikler kompetencer til at udvikle os selv.

Faren ved coaching er at man aldrig får lov til at stå stille. Der er altid mulighed for forbedring, og har man ikke forbedret sig er det ens egen skyld. Lykkes tingene ikke er det fordi man ikke har gjort nok, mobiliseret nok vilje.

Når man forestiller sig at menneskelige mål, værdier og idealer kommer indefra, bliver opdrager rollen at spejle det indre. Der bliver ikke plads til alt det man bør gøre, ikke fordi man har lyst, men fordi man skal.

Coachen og psykologen har erstattet almindelige venskaber. En ven er en ven, man er sammen med og hjælper af hensyn til vennen og ikke fordi man selv får noget ud af det. "Noget for noget" gælder i mange relationer (arbejdsgiver/arbejdstager) men ikke i forholdet ml børn og forældre, eller ml venner. Formentlig har ingen andre dyr end mennesker venner. Forholdet ml coach og klient er ikke et moderne venskab. Det ophører så snart klienten ikke har behov for at blive coachet længere. Ord som netværk og social kapital er andre ord, der beskriver hvordan vi i dag "bruger" hinanden. Vi er med i et netværk så længe vi får noget ud af det.

For at gå imod "noget for noget" kulturen, så prøv at gøre noget godt for et andet menneske, uden han eller hun opdager det. Der er en værdi i sig selv i de gode gerninger.

Mødegang 4

Resume m stikord: romaner giver mange fortællinger + kriser er ikke en gave + fortid-nutid-fremtid + identitet og historie

Spørgsmål: Hvilke romaner har du læst, som har gjort et så stort indtryk på dig, at du tænker, de har været med til at præge dig som person? Hvordan har de præget dig?

Har du læst nogle selvhjælpsbøger og hvad har du fået ud af dem?

Er kriser en gave? Bliver man stærkere af det, man ikke dør af? Har du været igennem en krise, hvor du bagefter syntes, at du var kommet styrket ud af den / eller en krise, som du ikke synes, du kom styrket ud af?

Er det rigtigt, at det at ville realisere sig selv, står i vejen for at interessere sig for verden og påtage sig sine etiske forpligtelser?

Opgave: Fokuserer du på fremtiden og hvordan?

Lave planche over hvordan man ønsker sin fremtiden vha. udklip fra ugeblade m.m... A4 format, lamineres og fås med hjem.

Spørgsmål: Fremtidsønsker opstår ud fra fortid og nutid. Hvilke aspekter af fortiden ligger til grund for dine ønsker om fremtiden.

Referat

Kap 6: Læs en roman – ikke en selvhjælpsbog eller en biografi

Referat:

Selvhjælpelitteratur understreger forestillingen om, at man kan kontrollere sit liv ved at kende og udvikle sig selv. Usikkerheden om identiteten og den følgende risiko for afhængighed af selvhjælp opstår fordi vi er begyndt at dyrke selvet på en måde, hvor alt det uden om os: vores historie, naturen, samfundet ikke længere anses som medspillere. Og vi kan kun definere os ud fra os selv. Hvert enkelt menneske gøres ansvarligt for sin egen skæbne og må søge sine egne løsninger på fællesskabets problemer som f.eks. økologiske og finansielle kriser.

Årsagen til at der findes så megen selvhjælpelitteratur er, at den ikke virker. Man skal blive sig selv, og alligevel hele tiden forandre sig. Prøve et nyt koncept af for at blive et bedre menneske. I biografierne fremstilles livet som en rejse, hvor hovedpersonen i kraft af sine individuelle valg og oplevelser bliver sig selv. Ofte fremstilles en krise som en gave. Hvis man bare tænker positivt om det smertefulde, kan det anvendes som en ressource der kan give én større selvindsigt og et bedre liv. Men det er jo ikke altid, der kommer noget godt ud af kriser og modgang. Ofte er det bedste man kan gøre, at stræbe efter at leve med den værdighed, der er forbundet med at se det negative i øjnene og acceptere det.

Romanen er fri til at vise tilværelsen på mange forskellige måder og ikke kun ud fra ét perspektiv, sådan som selvhjælpsbøgerne og biografierne.

Der er også andre måder end bøger at udvikle sig selv på, f.eks. brevskrivning, selvbiografiske bekendelser, askese, drømmetydning og etik. Det at være et menneske er ikke at opdage og udvikle sin egen indre kerne, men at være opmærksom på, at man som menneske har etiske forpligtelser.

Øvelse: Læs mindst én roman om måneden

Kap.7 Dvæl ved fortiden

Vores accelererende kultur er optaget af nuet og af fremtiden, men ikke særlig meget af fortiden. Meditation, mindfulness, teori –U handler om opmærksomhed på det, der er lige nu. Vi skal være tilstede nu for at få succes i morgen. Fremtidsforskning er i virkeligheden fremtidsskabende, idet når vi definerer noget som virkeligt, så får det konsekvenser. Vores maniske fremtidsfokusering og den evige idé om fremskridtet er dybt skadeligt. Vi bør erstatte ideen om fremskridtet med gentagelse af repetitionen, og vi må lære at dvæle ved fortiden. Men menneskets hukommelse er langt hen af vejen fremadrettet og ikke bagudrettet. Men dét der kendetegner det voksne menneske er, at det kan trække på fortiden og tidligere erfaringer, både i forhold til sit eget liv og i forhold til kulturens udvikling.

De væsentligste ting i idéhistorien er ikke nybrud, men gentagelser.” Renæssance” betyder for eksempel genfødsel, hvor grækernes filosofi, humanisme, kunst og videnskab blev genopdaget.

Hvis vi går fra kulturens fokusering på fremtiden og dens fortidsglemsel og over til menneskers personlige liv, så er det tydeligt, at en forudsætning for en stabil identitet er at være faldet til ro med sin baggrund. Det er væsentligt for vores selvforståelse at se vores liv som også fortid, for uden fortid er der ikke noget at stå fast på. For at vide hvem vi er, må vi vide hvorfra vi kommer. Personlig integritet, at ens fortid og nutid hænger sammen, er nødvendig for at vi kan stole på hinanden og have tillid, og dermed et etisk liv, hvor vi kan afgive løfter og forpligte os.

Hvis ikke vi havde evnen til at afgive og holde løfter kunne der ikke være menneskeligt fællesskab. Men i og med at vi så kan bryde løftet, har vi også skylden. ”Hvem vi er” er bestemt af hvem vi har forpligtelser. At leve op til ens forpligtelser er en manifestation af hvad der er vigtigt i livet, og hvem man grundlæggende er.

Dvæl ikke alene ved din egen fortid men også ved kulturens. Insister på retten til at stå stille. Enhver gentagelse er unik. Enhver repetition kræver omhu og præcision, f.eks. opdragelse af børn, men også arbejdsmæssigt. Det er vigtigt at stå fast, (f.eks. at blive hos sine børn). Når det drejer sig om ansvaret for andre mennesker er det vigtigere at have rødder end fødder.

Øvelse: Opsøg fællesskabet bestemt af fortiden. Dvæl ved kulturen og engager dig i traditioner.

Mødegang 5: Afslutning: Stoicismen i en accelererende kultur

Resume med stikord: Dyder: Pligt, sindsro, fornuft, taknemmelighed, værdighed, moral.

Spørgsmål: Overordnet: Er det så vores egen skyld, når vi ikke kan finde ud af at tage nej-hatten på og derfor får stress? Har vi ikke brug for nåden og tilgivelsen fra noget, der er større end os selv for at finde mod til at leve?

Trække de stoiske dyder op: Pligt, sindsro, fornuft, taknemmelighed, værdighed, moral. Hvilke kan vi genkende/bruge? I grupper diskutere hvordan de hænger sammen med kristendommen. Snak i plenum, præsten spiller med.

Opgave: Hvad er de kristne dyder? List de syv dyder op. Lad folk snakke om to og to hvilke dyder de bedst kan lide – ranglist nr 1 og 2 og 3.

De kristne dyder:

ydmyghed, velvilje, tålmodighed/tilgivelse, flid, barmhjertighed, mådehold, kyskhed (sat overfor de 7 dødsynder: hovmod, misundelse, vrede, dovenskab, grådighed, frådseri, lyst)

Bøn og lystænding

Evaluering af forløbet, hvor mange fik læst bogen, hvad synes de om den? Kan de bruge vores samtaler videre frem, er de blevet klogere på sig selv?

Resume: Sven Brinkmann gør i sin bog op med menneskeidealet i dag: at vi skal ha mere fødder end rødder. At vi mere end nogensinde før bliver gjort ansvarlige for vores egne skæbner og succes i tilværelsen. At vi skal være stærke individer, der kender os selv, sætter os selv i centrum og kan mærke efter i os selv og bruge vores personlige og følelsesmæssige kompetencer både i arbejdssammenhænge og i privatlivet til at opnå vores mål. Hvor menneskers grundproblem tidligere var, at de var bundet – og havde mere rødder end fødder – er det i dag snarere et problem, at vi kan alt. Tidligere var menneskers problem, at de ville for meget. Nu er det, at der aldrig er tid nok i et samfund, der stadigt kræver mere.

Sven Brinkmann ser stoicismens besindelse på tilværelsen som en form for medicin mod forbrugerismen og udviklingstvangen.

Stoicismens livsfilosofi lægger vægt på selvbeherskelse, pligtfølelse, integritet, værdighed, sindsro og en vilje til at affinde sig med sig selv. Stoikerne var optagede af hvordan man kunne bruge denne livsfilosofi konkret i livet f.eks. ved at forestille sig at man mistede alt, eller træning i at se tingene i deres rette perspektiv. Stoikerne lagde vægt på en menneskelige fornuft og på, at den dybeste glæde ved tilværelsen opnås ved at se i øjnene at en dag skal man dø. Vi står sammen om vores svaghed, og derfor drejer livet sig om at gøre sin pligt.

Den græske stoicisme blev udviklet ud fra Platons og Aristoteles' tanker. Den første stoiker var Zenon (333-261), hvis tanke var, at man ikke skulle være afhængig af livets goder, men være parat til at miste dem.

Udgangspunktet for Zenon var at mennesket er et fornuftsvæsen og at vi kan bruge vores fornuft til at styre vores drifter og lyster. Begrebet dyd betyder i den græske filosofi, at leve i overensstemmelse med etikken. Platon definerede 4 dyder: visdom, retfærdighed, mod (udholdenhed) og selvbeherskelse.

Seneca (ca år 4 fvt-65) er den blandt de romerske stoikere, der har skrevet mest. Han tilføjede begrebet sindsro til dydsbegreberne. Det ælder om at leve med mildhed og sindsro og søge at begrænse sine negative følelser. Dette indebærer også at et begreb som tilgivelse var vigtigt for Zenon.

Epitet blev født som slave ca år 55. Han blev frigivet og dannede en skole i Grækenland. Som hos de andre stoikere var målet at leve et liv med sindsro – men også det at beholde sin værdighed, livet går én imod,

var vigtigt for Epitet. Han skelnede mellem det man har kontrol over, og det, man ikke har kontrol over. Det, man ikke har kontrol over bør man forberede sig på, i stedet for at ærgre sig over det eller frygte det. Og man bør træne sig i at tage ansvar overfor de ting, men rent faktisk kan gøre noget ved.