

SENECA

Den förste KBT-terapeuten

Av Lennart Lundmark

Innehåll

1. Den nya stoicismen i Rom	3
2. Seneca kallas hem	12
3. Skonsamhetens ideolog	23
4. En propagandaseger	32
5. Senecas död	40
6. Kluven och självkritisk	50
7. Seneca - en ockrare?	59
8. KBT och stoicismen	68
9. Den stoiske slaven	75
10. Stoisk prevention	82
11. Från förnuft till tro	87
12. Källor och lästips	93

1. Den nya stoicismen i Rom

År 45 före vår tideräkning (fvt) var Marcus Tullius Cicero utmanövrerad från det romerska maktspelet. Då drog han sig undan till sitt lantställe i Tusculum utanför Rom för att skriva. Det var en tid då alla bildade samtal i Rom fördes på grekiska. Cicero var en berömd talare på latin och han kunde sin grekiska. För att lyfta latinets ställning ville han förse det med en exakt terminologi för filosofiska frågor.

Resultatet är samlat i en skrift i sex avsnitt med titeln *Samtal i Tusculum*. Den finns på svenska i två pocketvolymer från 1970 och 1971. Samtal nummer fyra heter ”Om själens störningar i allmänhet”. I dag kunde delar av det lyftas in i vilken grundbok som helst i kognitiv terapi (KBT).

Cicero skriver bland annat att störningarna av själen beror på felaktiga tolkningar av sinnesintrycken. Det skapar föreställningar, som spelar en avgörande roll för själstillståndet. Allt vad själen kan råka ut för av tumult och förvillelser bottnar i att individen inte granskar och bearbetar sina föreställningar.

Störningarna i själen är till att börja med labila och visar sig i häftiga kast och växlingar. När de får fortsätta att tumla om börjar motstridiga tendenser härja, och själen blir förvirrad. Symptomen är först akuta. Sedan kommer en reaktion mot dem i form av en abnorm motvilja och rädsla för vissa ting och situationer. Då måste man röja undan de tankefel, som orsakar de irrationella föreställningarna.

En modern kognitiv terapeut skulle säkert ha mycket att tillägga, men knappast något att invända emot.

Det har länge diskuterats om Cicero var stoiker eller inte. Redan i ungdomen anslöt han sig till en annan skola inom filosofin. Men i själsliga angelägenheter var han stoiker, åtminstone vid mogen ålder. I Samtal III i Tusculum skriver han att det är stoikernas ”åsikter jag helst vill se bevarade, för de syns mig som de

mest välgrundade”. I Samtal IV vill han använda ”stoikernas indelning och begreppsbestämningar, för de tycks mig vara de skarpsinnigaste” när det gäller själstillstånd.

För Cicero handlade det inte om de gamla stoikerna. ”När [de äldre] stoikerna diskuterat själsstörningar, så har de mest ägnat de sig åt att klassificera och definiera dem. Men hur själarna skall botas eller störningar förekommas, därom har det varit det mycket knapphändigt tal.” Cicero ville att filosofin skulle vara en själens läkarebok som hjälper oss att ta itu med oss själva inifrån. Och vi ska undvika att gå in för mycket på vad som orsakade störningen utan i stället koncentrera oss på störningen som sådan.

Aten övergavs

Den nya stoicismen utvecklades i kognitiv riktning under de sista hundra åren fvt. Den som vill datera en utlösande faktor kan välja år 86 fvt. Då erövrades Aten av den romerske härföraren Sulla. Armén plundrade staden och fraktade kulturskatter och flera bibliotek till Rom. Filosofer flydde och Aten förlorade sin ställning som filosofiskt centrum i omkring 200 år. Under den perioden decentraliserades stoicismen, gick in i ett nytt skede och flera av dogmerna från grundaren Zenons tid förkastades.

Nya centra för den antika filosofin blev bland annat Rom, Rhodos, Alexandria och Antiokia. Den viktigaste stoikern under den perioden var Poseidonios (död 55 fvt). Han kom från Rhodos men vistades ofta i Rom. Det finns en del uppgifter om att det var han som påverkade Cicero.

I Rom måste stoikerna vara mer än djuphuvuden som orerade från sina katedrar. Läran krävde en mer praktisk inriktning när de skulle fungera som rådgivare åt ledande romare. Stoikerna började även ta till sig idéer från andra filosofiska skolor och förde livsmålen närmare människans naturliga förutsättningar. Det ledde till att terapin fick allt större utrymme. De äldsta

stoikernas torra systematik ersattes av en praktisk filosofi som försökte hantera livet på de villkor som verkligheten ställde upp.

Cicero var knappast intresserad av att själv omsätta den nya stoicismen i terapi. Han såg sig som en distanserad pedagog i den frågan. Annat var det med filosofen Seneca, som verkade ungefär 80 år efter Cicero. Han har efterlämnat mängder av skrifter med terapeutiskt syfte. Och han hade många tillfällen att studera det mänskliga psykets dunklare sidor när han rörde sig bland de högsta kretsarna i det romerska kejsardömet. Den paranoide kejsar Tiberius dog år 37, hans efterträdare Caligula var psykiskt störd och mördades år 41, den gravt alkoholiserade Claudius blev förgiftad år 54. Sedan kom Nero, som utom ett otal avrättningar både lät mörda sin mor och sparkade ihjäl en havande hustru innan han begick självmord år 68.

I den miljön var döden aldrig långt borta. Men Seneca hade fått känna av dödens närhet redan som barn. Han hade astma. Anfällen brukade gå över först efter en timme. ”Inget tycks mig så plågsamt som andtäppan”, skrev han senare. ”Läkarna kallar det en övning i döden, för andedräkten kommer så småningom att lyckas med vad den så ofta försökt sig på.”

I unga år övervägde han till och med självmord, men tanken på att hans far kunde ha svårt att bära förlusten höll honom tillbaka. ”Därför befallde jag mig själv att leva. Det finns tillfällen då också att leva är en tapper handling.”

Astman kan vara en förklaring till att Seneca var så upptagen av döden. Den gör sig ständigt påmind i hans skrifter. I ”Om livets korthet” förklarar han att rädslan för att tänka på döden bara fyller livet med oro. Han ger några, inte helt inaktuella, exempel på hur människor försöker skingra sin dödsskräck. De bedrar sig själva genom att låtsas vara yngre än de är. De samlar vaser, som har blivit dyrbara genom andra samlares dårskap. De slösar bort timmar hos barberaren. Ännu dummare är de ”som förspiller sitt liv på bollspel eller på att steka sin kropp i solen”.

För dem är livet alltid för kort. Men människan har inte för kort livstid. Ett normalt liv räcker gott och väl för den som tar vara på det. ”Ty naturen har inte har gett oss ett för kort liv, det är vi som gör det sådant.”

Föreställningar och tankefällor

Seneca var väl bekant med det som 2 000 år senare började kallas en kognitiv syn på psykiska problem. ”Det är inte döden vi fruktar, utan tanken på döden”, skrev han i brev 13 till Lucilius. Han fortsätter med att vi plågas mer av våra föreställningar än av verkligheten och nämner några av de tankefällor som dagens kognitiva terapeuter har uppmärksammat. Han menar exempelvis att medvetandet ibland skapar bilder av ondska där den inte finns. Det förvränger mångtydiga ord till sin värsta innebörd och ser någons avoghet som värre än den verkligen är. Det styrs av sina föreställningar och låter inte sanningen begränsa fruktan utan ”följer varje vindpust, och skräms av det osäkra som om det vore säkert”. Sanningen sätter gränser, ”men det som bygger på ogrundade föreställningar överlämnas till ett sinnelag som tar sig oansvariga friheter”.

Till det lägger han en av sina liknelser: ”Vi genomskådar inte de föreställningar som stör oss. Vi utmanar dem inte. Vi bara bleknar och flyr, som när soldater överger sitt läger bara för att de ser ett dammoln från skenande boskap.” Liknelsen är ganska typisk för Senecas uppmaningar till förebyggande terapi. Han börjar med att kritisera felaktiga tankebanor i allmänhet, ofta med drastiska liknelser. Sedan avslutar han med ett konstruktivt förslag om hur man ska stålsätta förnuftet för att inte måla upp ondska och faror där de inte finns. ”Så sluta att ofreda sin själ. Det finns ingen gräns för våra plågor om vi ger fritt utlopp åt vår ängslan. Låt förnuftet bistå dig i detta och begränsa beslutsamt din oro.”

Lucius Annaeus Seneca föddes mellan år 4 fvt och år 1. Hans far, Seneca den äldre, var rik och känd som talare och författare i skolfrågor. Familjen flyttade

från Córdoba i Spanien till Rom när sonen var ungefär fem år. Vi vet att han blev intresserad av filosofi och naturvetenskap under ungdomen och att han vistades en del i Egypten, förmodligen för hälsans skull.

Seneca den yngre var ungefär 15 år när kejsar Augustus dog. Under efterträdaren Tiberius (år 14 - 37) har vi inga uppgifter om honom, men när Caligula tillträdde som kejsare var han redan känd. Han var en rik, bildad och kvick konversatör, som visste att föra sig i palatsen. Dessutom var han en beundrad offentlig talare. Senecas far nämner vid den tiden att hans söner ”förbereder sig för Forum”, d.v.s. planerar att satsa på politiken. Det hade sina risker under Caligula som var en obalanserad, för att inte säga sinnesförvirrad, härskare. Under hans tid hann Seneca i alla fall vara kvestor och edil, de två första stegen på en ämbetsmannakarriär.

Den eleganta talaren Seneca uppmärksammades av Caligula, som ofta gapade och skrek när han höll tal. Historikern Suetonius skrev cirka 60 år senare att kejsaren föraktade Senecas lite mer försiktiga och sirliga stil och påstod att han ”inte skrev ihop något annat än rena uppvisningsstycken”, och att talen var som ”sand utan kalk”, alltså murbruk som inte hängde ihop.

Det finns en anekdot om att Caligula var så avundsjuk på Senecas talarkonst att han dömde honom till döden år 40. Seneca skulle ha räddats när en av kejsarens älskarinnor förklarade att astman ändå snart skulle ta livet av honom.

Året därpå mördades Caligula och Claudius blev kejsare. Hans hustru Messalina lät förvisa Caligulas syster Julia Livilla till en liten ö utanför kusten mellan Rom och Neapel. Hon anklagades för äktenskapsbrott och den som valdes ut som medskyldig var Seneca. Om det ligger någon sanning bakom vet vi inte. Efter några månader fick Julia Livilla kejserlig order att svälta sig till döds och några soldater sändes ut för att se till att hon verkligen dog. Seneca klarade livet, men förvisades till Korsika där han fick sitta i åtta år.

Upphandlingar

Vid den tiden hade mycket förändrats sedan den tid då Rom präglades av en kärv och asketisk moral. De så kallade riddarna hade förlorat sin militära anknytning som grupp, även om en del av dem kunde tilldelas poster i krigsmakten. Men i huvudsak tjänade de ledande riddarna sina förmögenheter på stora jordagods med slavarbetskraft, på fjärrhandel och inte minst på att staten börjat sälja viktiga samhällsfunktioner. Den lade bland annat ut en allt större del av skatteuppbörden på anbud. Riddarna gick ofta samman i bolag och kunde ta ut vad de ville i provinserna när det vunnit en upphandling. Staten saknade nästan helt kontrollapparat för att hämma bolagens exploatering av provinsborna. Bolagen fick ännu mer makt sedan riddarna tagit kontroll över den särskilda domstol som skulle pröva om någon förskingrat medel eller överexploaterat provinserna.

Frånsett enstaka slavuppror pågick maktkampen i Rom inom elitskiktet. Även om de vanliga medborgarna i Rom kunde rösta så var det bara de rika som kunde vinna val. Subventionerade priser eller gratisutdelning av spannmål blev ett vapen i kampen mellan olika fraktioner på de högre nivåerna av samhället. Efterhand blev röstköp och organiserat våld mot politiska motståndare allt vanligare.

Den utvecklingen ledde inte oväntat till att den som ville ha makt också måste ha militärens stöd. Möjligheterna att avancera inom krigsmakten var goda även för den som inte hade fina anor. För den menige soldaten väntade ett jordbruk som pension. Fast då måste fältherren varit så framgångsrik att han kunde driva igenom pensionsförmånen för "sina" soldater. Det fick stor betydelse på sikt. Soldaten knöts allt närmare till sin befälhavare. De order som kom från senaten blev en andrarangsfråga.

Under republikens sista tid hade stora gods med slavarbetskraft samt giriga finansbolag den ekonomiska makten och korruptionen genomsyrade hela samhället. Republiken bröt samman i en serie blodiga inbördesstrider mellan

makthungriga härförare som Marius, Sulla, Pompejus, Julius Caesar, Marcus Antonius och slutligen Octavianus, som satte stopp för krigen med sin seger i slaget vid Actium 31 fvt och en del upprepningsaktioner året därpå.

Tomma titlar

Vid Actium dog republiken. Fyra år efter segern tilldelades Octavianus namnet Augustus. Han fick leda imperiet i 44 år och såg till att soldaterna hade goda villkor och garanterad pension. Alla stod förstas i sista hand under hans personliga befäl. För att ordna förhållandena i överklassen gav han aristokratin äran och riddarna makten. Senatorerna fick värna de traditioner som inte inkräktade på Augustus makt. De förlänades tomma ämbets titlar och värdelösa ärebetygelser. Så småningom blev senaten en scen där alla spelade de roller som kejsaren gett dem.

Vilken fri man som helst kunde bli riddare bara han var förmögen nog. Riddarna fick ståhållarskap över provinser, militära befäl och högre ämbeten. Ämbetsmännen ur riddarklassen blev förstas nära knutna till kejsaren. Samtidigt utvecklades en tjänstemannaelit, som hade andra värderingar än den gamla aristokratin. Därmed fick Rom en byråkratisk apparat som var i stort sett självgående under 200 år framåt, oberoende av enskilda kejsares psykiska balans och de blodiga utrensningarna i den romerska överklassen.

Augustus framgångsrika reformer genomfördes decennierna innan Seneca föddes eller medan han var liten gosse. Men när det blev dags att planera för kejsarens efterträdare blev det politiska hyckleriet besvärande uppenbart. Eftersom Augustus skulle uppfattas som enbart princeps, den förste mannen i en republik, var det egentligen uteslutet att hans makt skulle gå i arv. Det skulle den förstas göra i alla fall, men utan några formella regler. Redan före Augustus död år 14 ledde det till en successionshärva med omgiften, styvbarn med maktambitioner, adoptioner av favoriter och mord på pretenderer.

Augustus skapade det pretoriangarde som skulle bli en avgörande kraft i det romerska maktspelet. Det var ett elitförband som skulle försvara Rom och kejsaren. Övriga trupper fanns i provinser och längs gränserna. Pretoriangardet bestod först av 4 500 man, men fördubblades snart. Det var förlagt i smärre enheter i Roms omgivning under ledning av en prefekt tillsatt av kejsaren. Under Augustus efterträdare Tiberius samlades pretorianerna i en förläggning strax utanför Rom. De spelade en avgörande roll år 31 då de oskadliggjorde en rival till Tiberius. För det fick de en stor penningssumma av kejsaren. Då insåg de att de kunde ta betalt för att godkänna den som ville bli kejsare. De kunde också dräpa den som de ville bli av med.

Studerade filosofi

Sådan var den stat där Seneca växte upp. När han förvisades till Korsika var han cirka 40 år och hade vistats i kretsarna kring maktens centrum i något decennium. Han borde ha hunnit uppleva de mesta av moraliskt förfall och meningslös grymhet. Förutom hovlov och karriärplanering hade Seneca ägnat en stor del av sin tid åt studier i filosofi. Han var väl bevandrad i sin tids logik, språkfilosofi och kunskapsteori, men han ägnade inte särskilt mycket av sitt skrivande åt de områdena. Han konstruerade inte någon tankebyggnad enligt den vanliga modellen för teoretisk filosofi. Han gav den till och med en känga emellanåt. Han skriver att de stora filosoferna må ha frilagt grunderna, men att de också ägnat sig åt meningslösheter. De har slösat bort mycket tid på diskussioner som paraderar skarpsinne till ingen nytta. ”De gör bara knutar av dubbeltydiga ord och löser sedan upp dem.” Sådant bedras man bara av i en diskussion och ingen bör vara så dum att han bortser från fakta för att leka med ord i debatter.

I stället betonade Seneca den praktiska, terapeutiska sidan av filosofin. Han såg sig som en morallärare och själsläkare. För honom var filosofi en

handledning i konsten att leva ett fullvärdigt liv. Han föredrog direkt tilltal när han lade ut sina tankar. Därför riktade sig hans skrifter i regel direkt till en person. Han diskuterade mottagarens livssituation, pendlade fram och tillbaka mellan det specifika och det allmänna, han argumenterade, tog upp sidoteman, gav vägledning och tröst.

Som terapeut ville Seneca lära romarna att ständigt arbeta med sig själva för att inte låta affekterna överflygla förnuftet. I brev 13 till Lucilius skriver han: ”Affekter är förkastliga, plötsliga och hetsiga själsrörelser. Om de kommer ofta och försummas orsakar de en sjukdom, precis som när en förkylning bara ger hosta i början, men kan leda till bröstkatarr om den blir ihållande.”

2. Seneca kallas hem

Det som blev avgörande för Senecas framtid hände i Rom medan han satt förvisad på Korsika. Den sinnesstörde Caligula efterträddes av Claudius, som länge hade rört sig i marginalen av hovkretsarna. Han ansågs inte vara något kejsarämne, vilket förmodligen räddade hans liv. Hans mor kallade honom missfoster och hans farmor avskydde att ens se honom. Han hade klumpfot, stamning och spasmer som orsakade häftiga ryckningar med huvudet och i resten av kroppen. Enligt tidens vanliga fördomar påstods han vara förståndshandikappad. Men det var han inte. Han var intelligent och ägnade sig åt avancerade studier. Han skrev både etruskernas och kartagernas historia.

Det finns lite varierande berättelser om hur han nådde tronen. Den vanligaste går ut på att pretorianerna som mördat Caligula år 41 hittade Claudius bakom ett draperi i palatset och bestämde sig för att göra honom till kejsare. Soldaterna tvingade sedan senaten att utse Claudius och han betalade dem frikostigt när han fått makten.

Claudius var nästan 50 år när han blev kejsare. Han var uppenbart alkoholskadad. Han hade börjat dricka kraftigt redan i ungdomen och både kropp och själ bör ha varit ganska nedfrätta när han satte sig på tronen. Det finns uppgifter om att han vanligen åt och drack tills han föll baklänges. Han sov knappast på nätterna och kunde få plötsliga raseriutbrott. Allt typiska tecken på alkoholskada. Han hade dessutom ett grymt drag och arrangerade inte bara de vanliga blodiga gladiatorspelen utan gjorde gärna en omväg för att få beskåda avrättningar.

Som kejsare tog han en del förnuftiga beslut de första åren, men han blev en allt mer oduglig härskare. Det vanliga omdömet är att han styrdes av sina sekreterare, som var frigivna slavar, och av sin hustru Messalina. Hon var Claudius tredje hustru, troligen närmare 30 år yngre än han. Hon hade nobla

anor och fick två barn tidigt i äktenskapet. Först föddes dottern Octavia. Nästan på dagen då Claudius blev kejsare kom en son som senare döptes till Britannicus. Att ha fött en son till kejsaren gav Messalina en stark ställning i maktkampen runt kejsartronen. Och hon tog för sig. Claudius var lätt att styra dit hon ville och till att börja med kunde hon samarbeta med sekreterarna.

Trion Claudius-Messalina-sekreterarna förde ett grymt och nyckfullt regemente. De avkunnade inte sällan dödsdomar på egen hand i Claudius sängkammare, något som var upprörande eftersom romarna var noga med att åtminstone hålla på formerna för sitt rättsväsen. Offren blev många. Claudius var berusad, sekreterarna slog vakt om sina positioner till varje pris och Messalina använde makten för att undanröja dem som misshagade henne personligen.

Messalina har beskrivits som en hejdlös nymfoman. Det är säkert en överdrift av manliga romerska historiker, som gärna svartmålade kvinnor med makt. Att en ung kvinna som var gift med en 30 år äldre suput tog sig älskare är knappast förvånande. Men Messalina sovrade inte särskilt noga och hon skyltade med sina affärer, även när det gällde män som romarna betraktade som socialt bottenskrap, till exempel skådespelare.

Claudius satt å andra sidan inte hemma och suktade efter sin hustru. Han hade omgett sig med prostituerade hela sitt vuxna liv och han var lika promiskuös som Messalina, men det föranledde naturligtvis inte samma giftiga omdömen.

Intelligenta slavar

Kejsarens sekreterare hade varit slavar. Men det var skillnad på slavar och slavar i Rom. De som tvingades ner i gruvorna eller slet i galärerna blev i regel inte långlivade, inte heller de som packades in i kaserne på storgodsens. Ett snäpp högre stod hushållsslavarna som fick vistas kring palatsen eller passa upp inomhus. De som utförde sina sysslor till belåtenhet blev inte sällan frigivna när

ägaren dog. Högst stod de med intellektuella och administrativa uppgifter. De var ofta bildade greker som hade förslavats vid någon erövring och sedan sålts vidare. De kunde ha en ganska angenäm tillvaro och det var sällan långt till frigivning.

Frigivna slavar var inte fullvärdiga romerska medborgare och i det ytterst ståndsmäktiga Rom fick de i regel veta om det. Men Augustus hade börjat använda dem som sekreterare i regeringen och under Claudius fick de så stor makt att de praktiskt taget styrde riket. Det var intelligenta män som kunde manövrera i maktens korridorer, men för den gamla aristokratin var det förstås en skymf att frigivna kunde besitta en sådan makt. Särskild ilska väckte det att Claudius lät dem få prestigefyllda titlar, bära ämbetsmannainsignier och färdas i bärstol genom staden. Hans viktigaste sekreterare var Callistus och Narcissus, räkenskapsföraren Pallas samt Polybius, som skötte kejsarens korrespondens.

Åren 48-50 var dramatiska i kejsarkretsen och det har gjorts många försök att förklara vad som skedde. Att vända och vrida på alla hypoteser skulle kräva en egen bok. Vi får hålla oss till relativt samtida historiker som Tacitus och Suetonius.

Messalinas fall blev så dramatiskt att Tacitus måste lägga in en försäkran om att han inte skarvar. Han skriver att historien kan tyckas fantastisk, men ”inget är författat för att väcka förundran; jag berättar det jag hört och läst hos äldre”.

Året var 48. Claudius hade varit kejsare i sju år och Messalina hade hållit sig till samme älskare ovanligt länge. Han hette Silius, var en framträdande medborgare och ansågs vara Roms vackraste man. Han var redan utsedd till konsul för följande år.

Plötsligt förklarade Messalina och Silius att de skulle gifta sig, trots att hon redan var gift med kejsaren. Vad som var motivet och vem som drev på är oklart. Tacitus skriver att Silius ”greps av ett ödesdigert vansinne” och övertalade Messalina därför att han ville bli kejsare. Messalina skulle ha velat

gifta sig med Silius ”på grund av den stora vanäran, som för de fallna är den sista njutningen”.

En del forskare har drivit tesen om ett kupp försök. Det måste i så fall ha varit ett av de mest misskötta i historien. Därför har andra menat att allt bara var ett sätt att hitta nya kickar i ett slags partygalenskap.

Vild fest

När Claudius var nere i hamnstaden Ostia (ungefär 18 km från Rom) vigdes Messalina och Silius med en konsul närvarande, vigsselförrättare, brudslöja och offer till gudarna. De åt stor bröllopsmiddag och drog sig tillbaka som om det vore deras första natt tillsammans. Sedan ordnade de en vild fest i Silius hus. Dit hade Messalina redan hade låtit bära över en del inventarier från kejsarpalatset.

Nu såg sekreterarna sin chans att göra sig av med henne. De kom överens om att Narcissus skulle sköta saken. Först gällde det att förmedla nyheten till Claudius på rätt sätt. Han hade två av sina favoritprostituerade med sig till Ostia. Efter hot och mutor tog de på sig första stöten. Den ena kastade sig ner inför Claudius och ropade att Messalina gift sig med Silius. Den andra konkubinen stod bredvid och bekräftade genast att det var sant. Sekreteraren Narcissus kallades in. Han låtsades vara ovillig att utsätta kejsaren för denna skymfliga nyhet, men sade till slut att Claudius åtminstone måste kräva tillbaka sin maka. Claudius insåg att han genast måste återvända till Rom och försäkra sig om att han hade pretoriangardet på sin sida.

I Rom var Messalina och Silius fortfarande igång med sin vilda fest när de fick budet att Claudius var på väg från Ostia med hämnd i sinnet. Gästerna skingrades snabbt, Silius drog runt i staden och Messalina begav sig till en park för att tänka ut vad hon skulle göra. Soldater började gripa och fångsla dem som varit med på festen.

Messalina bestämde sig för att möta Claudius. Hon befallde att barnen skulle göra detsamma och kasta sig i sin fars armar. På så sätt skulle hon få honom att foga sig som vanligt. Kejsaren kom i vagn tillsammans med Narcissus och några andra. När de närmade sig Rom dök Messalina upp vid sidan av vägen och skrek att Claudius måste lyssna till sina barns moder. Narcissus överröstade henne med detaljer om det skamliga bröllopet. Han lyckades också distrahera kejsaren genom att hålla upp en lång lista på Messalinas älskare. När sedan barnen närmade sig vagnen lät han föra bort dem utan att kejsaren märkte något.

Narcissus tog kejsaren till Silius hus och visade upp allt som Messalina flyttat dit från kejsarpalatset. Claudius fick ett raseriutbrott och fördes till soldaterna. Narcissus eldade upp dem med ett tal innan Claudius fick lägga till några ord. Soldaterna ropade på hämnd och bestraffning. Silius och andra av Messalinas älskare fördes fram inför soldaterna och de flesta avrättades direkt.

Claudius återvände till palatset för att äta och dricka. När han blivit ordentligt berusad började han gorma om att Messalina skulle få försvara sig nästa dag. Narcissus rusade genast ut till vaktstyrkan och meddelade att kejsaren befallt att Messalina skulle dödas. Så skedde också.

Samma kväll fick Claudius beskedet att Messalina hade dött, men inte hur. Han begärde in mer vin och fortsatte att dricka. De följande dagarna var han tystlåten och inbunden. Det är ingen orimlig gissning att han varit så berusad att han fått en blackout och faktiskt inte visste om han gett order att döda Messalina eller inte.

Tre kandidater

Genast efter Messalinas död började sekreterarna ordna fram en ny kejsarinna som de kunde använda för att styra Claudius. I den frågan blev de oeniga. De tre mäktiga – Callistus, Pallas och Narcissus – hade var sin kandidat. Agrippina (den yngre), dotterdotterdotter till Augustus och syster till Caligula hade

förankrat sin kandidatur hos Pallas, möjligen även i hans säng. Han blev den mest framgångsrike även inför senaten. Att kollra bort Claudius var inte svårt. Han var visserligen Agrippinas morbror och äktenskapet incestuöst enligt lagen, men det ordnades snabbt med några tal i senaten och en ny lag.

Messalina var ytlig i både sitt lättsinne och sin ondska. Agrippina var en betydligt intressantare personlighet. Hos henne verkar allt ha varit noggrant planerat och kyligt övervägt. Tacitus karakteriserar henne med orden ”ingen lösaktighet privat, om den inte avlar makt”.

Redan som 13-åring hade hon gifts bort med Domitius Ahenobarbus. Det var en ”i alla avseenden avskyvärd man”, enligt Suetonius. Han hade förskingrat pengar som ämbetsman, stuckit ut ögat på en riddare under en diskussion på Forum, låtit döda en slav som inte drack tillräckligt mycket på befallning, och piskat på sina hästar för att kunna köra över en pojke som sprungit ut på Via Appia.

När Agrippinas bror Caligula blev kejsare i mars 37 var hon 21 år och kallades till hovet. Hon och hennes två yngre systrar Drusilla och Livilla överöstes med titlar och hedersbetygelser. Det gick rykten om att Caligula låg med sina systrar och lät andra vid hovet utnyttja dem sexuellt. Man skall inte nödvändigtvis tro på det, många hade anledning att svärta ner Caligula efter hans död.

Agrippina födde en son i december 37. Han döptes till Lucius Domitius Ahenobarbus efter fadern. Senare började han kallas Nero. Här låter vi honom bära det namnet redan från födseln.

Ungefär samtidigt som Agrippina födde Nero drabbades Caligula av en oidentifierad sjukdom, som kan ha påverkat hans förstånd. Det blev inte bättre av att hans favoritsyster Drusilla dog i juni 38. Därefter blev han allt mer förvirrad och verkar ha tappat intresset för Agrippina och Livilla.

Drusillas änking Marcus Aemilius Lepidus anklagades år 39 för att ha organiserat en mordkomplott mot Caligula. Även Agrippina och Livilla anklagades, åtminstone för att ha varit Lepidus älskarinnor. Om komplotten

existerade någon annanstans än i Caligulas fantasi vet vi inte. Lepidus avrättades i alla fall, Agrippina och Livilla förvisades till Pontinska öarna (utanför Italiens västkust mellan Rom och Neapel). Där skall de bland annat ha tvingats dyka efter tvättsvamp för att få mat för dagen. Som vi ska se får den detaljen betydelse.

Intelligent och bildad

Agrippinas make dog av vattusot medan hon var förvisad. När Claudius blev kejsare år 41 kallades båda systrarna tillbaka till Rom. Livilla väckte snart Messalinas misshag. Hon förvisades (tillsammans med Seneca) och tvingades begå självmord, eller fick handfast hjälp att dö.

Claudius ordnade så att hon kunde gifta sig med Gaius Sallustius Priscus. Han var rik, inflytelserik och hade varit konsul två gånger. Han var också känd för att vara ett kvickhuvud. Om hans äktenskap med Agrippina var särskilt lustigt vet vi inte, men han dog i alla fall år 47. Änkan blev mycket rik och det spreds naturligtvis rykten om att hon förgiftat sin make.

Agrippina var en intelligent och bildad kvinna. Tacitus hävdar att hon skrev både en självbiografi och en biografi över modern. Hennes viktigaste mål i livet var att Nero skulle bli kejsare. Hon hade dessutom ett närmast desperat behov av makt och pengar. I det avseendet var hon inte särskilt mycket värre än en del andra som flockades kring kejsarpalatset i Rom. Men att hon var kvinna färgade förstås att de manliga kommentatorernas omdömen. Och som hustru till den vid det laget mentalt kraftlöse Claudius hade hon många möjligheter att roffa åt sig andras rikedomar.

Redan före bröllopet tog hon första steget för att göra Nero till kejsare. Claudius dotter Octavia var 8-9 år och förlovad med Lucius Julius Silanus, senator på uppåtående. Med hjälp av Pallas fick Agrippina censorn Vitellus att anklaga Silanus för incest med sin syster. Det slog hårt, censorn var den

mäktigaste ämbetsmannen när det gällde frågor om anständighet och uppförande. Silanus blev utesluten ur senaten och avsatt som pretor. Han gjorde sedan självmord. Den lilla Octavia var därmed ledig för förlovning och äktenskap.

På nyårsdagen 49 firade den 58-åriga Claudius bröllop med den 33-åriga Agrippina. Hon inledde sin tid som kejsarinna med att rensa ut en del gamla rivaler och motståndare. Men de dödsdomar hon ordnade fram slog inte med samma nyckfullhet som Messalinas. Offren var inte särskilt många, men noggrant utvalda. Visserligen var anklagelserna mot dem förmodligen falska, men de dömdes i öppna rättegångar, inte i kejsarens sängkammare som under Messalinas tid.

Andrew Barton, som skrivit en sakrik biografi om Agrippina, anser att stämningen blev mer avspänd och förhållandet mellan kejsarmakten och senaten mycket bättre än under Messalinas tid. Han anser att det var Agrippinas inflytande och åtgärder som låg bakom förändringen till det bättre.

Och det var inte svårt för Agrippina ordna så att en konsul reste sig i senaten och föreslog att Octavia skulle förlova sig med Nero. Senaten expedierade snabbt beställningen.

Åter från Korsika

Att Agrippina segrade i kampen om bli kejsarinna blev avgörande för Senecas fortsatta liv. Om hon inte lyckats nå en viktig maktposition hade Seneca kanske fått sitta kvar på Korsika under obestämd tid. Men så snart hon erövat makt lät hon kalla hem Seneca. Hon kan ha haft flera skäl. Förmodligen kände hon personligen Seneca från tiden vid hovet under Caligulas tid. Naturligtvis spreds de vanliga ryktena om en kärleksaffär. Vi kan inte veta hur det var med den saken.

Seneca var en uppskattad talare på uppåtgående i politiken före förvisningen. På senare år hade hans skrifter från Korsika väckt respekt. Tacitus menar att Agrippina ville att hon ”inte enbart skulle bli känd för sina illdåd” och befriade Seneca ”i tron att detta på grund av hans högtstående litterära verksamhet skulle vara populärt”.

Dessutom behövde Agrippina någon som kunde hålla regimens fasad putsad med de rätta orden. I dag skulle vi kalla en sådan person talskivare och PR-strateg. Seneca hade redan gjort sig populär vid hovet. Han var en berömd talare och verserad intellektuell. Alltså det perfekta valet. Och han blev säkert noggrant upplyst om vem han hade att tacka för befrielsen och vem han skulle vara lojal mot i framtiden. Tacitus skriver att ”hon och hennes anhängare skulle använda hans råd för att uppnå högsta makten, ty Seneca ansågs trogen mot Agrippina på grund av den tjänst hon gjort honom och fientlig mot Claudius på grund av förtrytelsen över oförrätten” att ha fått sitta på Korsika i åtta år.

Inte minst viktigt för Agrippina var att Nero fick lära sig hålla tal och uppträda i offentliga sammanhang. I de ämnena kunde han knappast ha fått en bättre lärare än Seneca.

Claudius adopterar

Nästa steg blev att förmå Claudius att adoptera Nero. Argumentet var att kejsaren borde följa Augustus och Tiberius exempel och adoptera någon som så småningom kunde överta en del av plikterna. I senaten fick Pallas hålla ett tal om fördelarna med en adoption, sedan upprepade Claudius sett samma tal med några små tillägg. Senaten beslutade genast att uppta 12-åringen i den claudiska familjen under namnet Nero. Agrippina fick hederstiteln Augusta.

Nu hade Claudius två söner. Britannicus var född i februari 41, Nero var två år och nio månader äldre. Agrippina såg naturligtvis till att Britannicus hölls i bakgrunden. Hans förespråkare hade inte mycket att sätta emot Agrippina och

Pallas. Under 51 bestämdes att Nero skulle få bära manbarhetstoga (*toga virilis*). Därmed var han formellt sett en vuxen man. Han försågs med en del ämbeten, inklusive posten som konsul, fast den skulle han inte få tillträda förrän han var 20 år. Emellanåt fick soldaterna gåvor och medborgarna mat i Neros namn.

Det fanns tydligen en del stöd för Britannicus i pretoriangardet. För att rensa ut det fabricerades anklagelser mot en del officerare, andra befordrades för att kunna sändas iväg från Rom. Ny befälhavare blev Burrus Afranius, som hade gott rykte som officer, men också ansågs vara obrottsligt lojal mot Agrippina.

Hon gick vidare med utrensningarna bland dem som fortfarande stödde Britannicus. Hon gjorde stor sak av att han i förbigående hade kallat Nero för Domitius. Han skulle alltså ha trotsat kejsarens beslut om adoption. Hon blåste upp denna felsägning till enorma proportioner och förklarade att hela kretsen kring Britannicus måste bytas ut eftersom den hade ett dåligt inflytande på honom. Det ledde bland annat till att kejsaren måste straffa ”hans dugligaste lärare med död eller landsflykt och satte sådana som hans styvmoder föreslog över honom”, som Tacitus skriver.

Nero gifte sig med Claudius dotter Octavia 53. I samband med det fick han visa upp vad han lärt sig av Seneca. Han höll orationer inför senaten på både grekiska och latin och efterskänkte skatten för en del städer som drabbats av jordbävningar eller eldsvådor.

Gift i svamp

Agrippina började få bråttom år 54. Tacitus skriver att ”den druckne Claudius” hade sagt ”att det var hans öde att bära sina hustrurs brott och sedan straffa dem”. Claudius hade ett troget stöd i sekreteraren Narcissus. Han var en av de få som vågade höja rösten mot Agrippina.

Narcissus vakade noga över Claudius säkerhet, men blev sjuk någon gång år 54 och reste till en kurort för att återhämta sig. Enligt Tacitus kontaktade

Agrippina då den kända giftblanderskan Locusta och beställde ett gift som skulle göra Claudius förvirrad, men låta döden vänta. Claudius skulle få giftet i svamp, som var hans favoriträtt. Hans avsmakare skulle se till att giftet hamnade i några av svamparna.

Sagt och gjort, men Claudius började spy. Det gjorde han ofta när han ätit och druckit för mycket. Om det var på grund av vinet eller giftet den här gången är oklart. Men Agrippina hade en plan B. Hon hade också anlitat Claudius läkare Xenophon. Han kom, som så många gånger förr, med en fjäder för att hjälpa kejsaren att kräkas genom att kittla honom i halsen. Men den dagen var fjädern förgiftad. Kejsaren dog och bars ut, men det väckte ingen särskild uppmärksamhet. Han var ofta så berusad att han måste bäras från middagen.

Agrippina började genast agera för att vinna tid. Hon ordnade så att det spreds ett rykte om att kejsaren var sjuk, men på bättringsvägen. Senaten kallades in och präster offrade för kejsarens tillfrisknande. En folkhop samlades utanför palatset för att avvakta utgången. Agrippina hindrade Britannicus och hans systrar Antonia och Octavia från att lämna palatset så att ingen skulle kunna utropa någon av dem till tronföljare.

Förberedelserna pågick i bortåt ett dygn. Burrus samlade utvalda delar av pretoriangardet för att skydda Nero och se till att hans första framträdande som kejsare fick den rätta inramningen. Vid middagstid 13 oktober år 54 slogs palatsets portar upp och Nero trädde ut tillsammans med Burrus och en kohort soldater. På Burrus uppmaning höjdes glädjerop. Nero sattes i en bärstol och fördes till pretoriangardets läger. Där höll han ett tal och lovade soldaterna lika frikostiga gåvor som de fått av Claudius. Pretoriangardet hälsade honom som kejsare. Senaten var tvungen att göra detsamma ”och inte heller i provinserna tvekade härarna”, skriver Tacitus. Agrippina hade nått sitt mål. Nero var kejsare, två månader innan han skulle fylla 17 år.

3. Skonsamhetens ideolog

Steget mellan fjäsk och förakt kunde vara kort när romerska kejsare dött. Då Seneca satt på Korsika och ville komma hem författade han böneskrifter om den storslagna glansen av Claudius och om att denna sol alltid måtte lysa. När den slocknat använde Seneca ett helt annat tonfall för att beskriva en episod under kejsarens färd till gudarnas boning: ”Han hade just åstadkommit ett buller i den ända han lättast pratade med. ’Usch då, jag sket visst ner mej.’ Jag misstänker att han verkligen gjorde det, för han sket ner allt och alla.”

Det är inte direkt vad man väntar sig från en upphöjd filosof och förfinad hovman. Vissa har till och med försökt befria Seneca från författarskapet. Men formuleringen möjligen inte var avsedd för eftervärlden. Den hittas i en nidskrift, som troligen lästes upp vid Saturnaliefesten i december 54. Det var lite av karnevalstämning över de dagarna. Den ganska plumpa humorn passar onekligen bäst i ett slutet sällskap, till ackompanjemang av vindränkta bullrande skratt och gällt fnitter.

Senecas korta pamflett heter *Apocolocyntosis*, en förvrängning av det grekiska ordet *apotheosis*, som betyder att någon förvandlas till en gud. Det ord som Seneca stoppat in i mitten betyder gurka, pumpa, squash, kalebass eller flaskkurbits. Ofta brukar titeln översättas med ”Förpumpningen”, men Kimmo Järvinen, som senast tolkat texten till svenska, påpekar att den amerikanska växten pumpa inte fanns i Rom. Han har valt titeln ”Förkurbitsningen”.

Det handlar alltså om hur det gick till när Claudius blev gud. Först hade han svårt att komma in i gudarnas boning eftersom ingen kände igen honom. Febris, feberns gudinna, påstod att han var en galler. Då blev Claudius rasande och gormade och gestikulerade men ingen förstod honom. ”I själva verket försökte han ge order om att Febris skulle föras till bödeln. Med den välkända gest som han brukade använda då han ville göra folk ett huvud kortare, och som var det

enda hans slappa hand dög till, befallde han att man skulle halshugga henne. Man hade kunnat tro att han hade sina frigivna omkring sig för ingen brydde sig det bittersta om hans vilja.”

Sedan gudarna redogjort för Claudius illdåd träder Augustus fram och räknar upp alla som drabbats i hans släkt. ”Denne Claudius, vördade fäder, ser kanske inte ut att kunna göra en fluga förnär, men han dödade människor lika lätt som en hund sätter sig.” Gudarna dömde Claudius till att för evigt spela tärning med en bägare utan botten medan han skickades runt som slav mellan olika ägare.

Ny ideologi

Men Seneca hade viktigare saker än nidskrifter att ta itu med, till exempel att skriva de första tal som Nero skulle hålla som kejsare. Först kom ett begravningstal till Claudius. Det innehöll bara de vanliga lovprisande plattityderna.

Även nästa tal var lite av en formalitet. Det hade blivit sedvana att den nye kejsaren skulle lova att styra rättrådigt och lyda lagarna. Senaten var väl medveten om att kejsarna efter Augustus inte hållit sina löften i programförklaringen, men för syns skull måste den avges.

I talet fick Nero fördöma Claudius för att ha skickat så många till döden utan rättegång och dom. Dessutom hade familjen och sekreterarna fått regera riket utan hänsyn till senaten. Nu lovade Nero att det skulle bli slut på allt sådant. Åklagare och anklagad skulle inte längre mötas bakom palatsets stängda dörrar. Kejsarens familj och staten skulle i fortsättningen hållas isär och senaten skulle få fullgöra sina sedvanliga åligganden. Senaten blev så upplyft över talet att den lät gravera in det på en silverplatta.

Men än så länge var Seneca bara en talskrivare åt den unge kejsaren. Det var den målmedvetna och hänsynslösa Agrippina som hade manövrerat fram Nero

till kejsartronen. Nu hade hon en 16-årig son som formellt sett var imperiets mäktigaste man. I hennes ögon var han fortfarande en pojke som en moder kunde styra dit hon ville. Dessutom hade hon två viktiga klienter nära Nero. Via Burrus ansåg hon sig ha kontroll över pretoriangardet. Via Seneca skulle hon hantera senaten och den allmänna opinionen.

Så allt var ordnat till det bästa. Särskilt sedan hon sett till att ta livet av Junius Silanus, som var ättling till Augustus och ett potentiellt hot mot Nero. Även Claudius trogne sekreterare Narcissus, som öppet hade förespråkat Britannicus som kejsare, röjdes ur vägen. Callistus hade (troligen) dött en naturlig död. Därmed fanns bara en av de mäktiga sekreterarna kvar. Det var Pallas och han var Agrippinas eget redskap i palatsbyråkratin.

Tonåringens moder

Det började snart knaka i hennes maktbygge. Agrippina var varken den första eller sista av mödrar som tvingats inse att det är svårt att styra en son på 16-17 år. Att den här var en romersk kejsare gjorde inte saken lättare. De första månaderna gick allt bra. Mor och son uppträdde gärna tillsammans och Nero visade tillbörlig respekt och högaktning. Sedan gick det som så ofta. Modern övervakade tonåringens liv, ville bestämma över vilka vänner han hade och vilka nöjen han ägnade sig åt på kvällarna. Dessutom var det förstås penningfrågan. Agrippina tvekade inte att ösa ut pengar om det gynnade hennes syften, men allt var noggrant kalkylerat. Nero var däremot en uppvisningslösare som ville imponera på sin omgivning genom att spendera stora summor på onyttigheter.

Agrippina ansåg sig vara regent i praktiken, men utåt kunde hon bara framträda som ett slags bisittare. Något ämbete hade hon inte och romarna var noga med de yttre formerna för maktutövningen, även om innehållet sällan höll

vad förpackningen lovade. Till råga på allt var Agrippina kvinna. Sådana skulle helst sitta och vara dygdiga hemma vid härden, inte styra imperier.

I senaten fick hon lyssna till överläggningarna bakom ett draperi. Vid ett tillfälle var hon på väg att själv gå upp på det podium där Nero satt och tog emot en utländsk delegation. Seneca ska ha räddat imperiet från en politisk skandal när han fick Nero att gå ner och ta emot sin mor och eskortera henne till podiet. För oss förefaller det vara en bagatell, men de samtida historieskrivarna gör stor sak av händelsen.

Alla Agrippinas beslut måste förstås tas i Neros namn. Men han började trilskas. Han kan mycket väl ha hört muttrandet om att det skulle bli svårt ”för en yngling som styrdes av en kvinna” att besegra armenierna när de gjorde uppror i slutet av år 54.

Den spirande konflikten mellan mor och son tvingade Seneca och Burrus att välja sida. De valde Nero. Och de visste vilka medel man skall använda för att styra en 17-årig yngling dit man vill.

Det påtvingade äktenskapet med Octavia tilltalade inte Nero. Han blev i stället upptänd av en frigiven kvinna som hette Acte. Seneca gynnade förbindelsen på olika sätt. Han skaffade till och med fram en bulvan, som fick låtsas vara intresserad av Acte för att kunna förmedla presenter från Nero och ordna sammanträffanden utan att Agrippina anade något.

Hon blev förstås rasande när hon så småningom fick veta vad som pågick. Hon lät sin ilska gå ut över Nero och kallade Acte en slavinna som inte skulle få dra ner kejsarens familj till sin nivå. Utbrottet berodde inte bara på att Agrippina var en dominerande mor. Acte var också ett reellt hot mot hennes makt. Att Acte var en frigiven slav gjorde henne till en andra klassens medborgare, men Nero hade börjat arbeta på att höja hennes status. Hon kom från Mindre Asien och Nero fick några senatorer att intyga att hon tillhörde en kunglig familj därifrån. Som kungadotter och gift med Nero hade hon kunnat bli en rival om makten i kejsarpalatset.

Bytte taktik

När Agrippina märkte att hon inte kom någon vart med hårda ord bytte hon taktik och försökte vinna Nero med öm moderlig omsorg och inställsam eftergivenhet. Hon erbjöd honom till och med sin stora förmögenhet. Här gör de sensationslystna gärna en poäng av att hon rent av skulle ha gått i säng med honom för att konkurrera ut Acte. Det gick alltid elaka rykten om både det ena och det andra i Rom, särskilt om det hade med sex att göra.

Eftersom den här incestfrågan dyker upp emellanåt i enklare historieböcker och TV-serier finns det anledning att helt kort ta upp vad som står i huvudkällorna. Alla bekräftar att pratet gick, men avvisar incestuösa förbindelser. Tacitus återger en del av ryktena, men drar slutsatsen att Neros vänner såg till att han ”tog sig i akt för denna kvinnas försåt” och att Nero sedan ”undvek privata samtal med henne”. Suetonius påstår att det var Nero som hade lust till sin mor, men även i hans version skall andra ha gripit in och hindrat ”att denna vilda och otyglade kvinna fick för stort inflytande”.

Sekreteraren Pallas var Agrippinas starkaste stöd i maktkampen. Men hon kunde inte förhindra att han plötsligt avlägsnades från palatset. Han fick visserligen behålla livet, men bara om han drog sig undan och höll tyst.

Agrippina gav inte upp, men hon bytte taktik. Vi är framme vid början av år 55. Britannicus, som var Claudius son med Messalina, skulle fylla 14 år i mitten av februari. Det var den ålder då pojkar vanligen fick sin *toga virilis* och började räknas som vuxna män. Nu deklarerade Agrippina högljutt att hon redan gjort en pojke till kejsare, att hon kunde göra det igen och att Britannicus kunde bli en bättre kejsare än Nero.

Sådant tal kunde Nero naturligtvis inte acceptera, men han vågade inte ännu ge sig på sin mor. I stället lät han förgifta Britannicus under en middag. Mordet

arrangerades tydligen utan att Seneca och Burrus var informerade. De ställdes inför fullbordat faktum och var naturligtvis tvungna att hålla god min.

Agrippinas sista försök att hålla sig kvar vid makten blev att låta både charm och pengar flöda över en del militära befälhavare och kretsen runt Octavia, Neros oälskade hustru. Nu fick Nero, eller troligare Seneca och Burrus, nog. Agrippina avlägsnades från kejsarpalatset och fick flytta till ett mindre palats. Hon förlorade dessutom sin vaktstyrka av pretorianer och sitt germanska livgarde. Nero besökte henne emellanåt, men hon var ute ur maktspelet. ”Genast övergavs Agrippinas hus. Ingen gav tröst, ingen kom, utom några få kvinnor – osäkert om av kärlek eller hat”, skriver Tacitus och tillägger: ”Inget mänskligt är så vacklande och osäkert som påstådd makt, som inte vilar på egen styrka.”

Vid årsskiftet 55-56 hade Nero härskat i drygt ett år. Britannicus var mördad, Pallas avlägsnad från palatset och Agrippina maktlös. I de tal som Seneca skrivit hade Nero lovat att sänka skatter, återställa lag och ordning efter Claudius egenmäktighet och att låta senaten få mer att säga till om. Än så länge hade han hållit sina löften. Det hade Seneca och Burrus sett till. De hade ett fast grepp om makten och kompletterade varandra. Seneca skötte de politiska manövrerna, hanterade senaten och propagandan. Burrus kontrollerade pretoriangardet och hade förmodligen även goda kontakter med fältarmén. Tacitus skriver att de ”vägledde den unge kejsaren i bästa sämja – något sällsynt i en delad maktställning”. Nero själv brydde sig mest om Acte, hästar, sång och att härja i Rom med sina vänner på nätterna.

Ideologiskt manifest

Någon gång mellan december 55 och december 56 skrev Seneca *De clementia*, som brukar översättas med ”Om mildhet”. Man kan också tolka *clementia* som överseende, skonsamhet eller nåd.

Skriften vänder sig direkt till Nero. Seneca har anklagats för hyckleri därför att han kunde skriva ett arbete om skonsamhet efter Neros giftmord på Britannicus. Det är anakronistiskt. Vad än Seneca må ha tyckt om giftmordet så befann han sig inte i en stat där han kunde demonstrera sin avsky för härskaren genom att bara deklarerera sin avgång. För att överleva måste han göra det bästa möjliga av det läge där han befann sig. Det lyckades han med. *De clementia* är en elegant uppvisning i politik som det möjligas konst.

Den metod Seneca använder är inte ovanlig. För att påverka någon påstår man att personen ifråga redan har de önskvärda åsikterna. Nu skall de bara bekräftas och hyllas. Seneca framhåller alltså att Nero redan visat sig vara en klok och mild härskare och att *De clementia* är en lovsång till just det. Seneca kunde smickra grovt när han ville. Han skriver att ingen människa någonsin har varit så kär för det romerska folket som Nero. Han saknar helt fel, han är Augustus jämlike etc. etc. etc.

Sedan kommer Seneca till skälet för denna kärlek. Alla, från den högsta till den lägsta, hyser samma beundran för att Nero inte tvingar på folket hårda straff och avrättningar. Alla människor fröjdas över att förskoning finns i sikte även för dem som felat.

Sedan tar Seneca ett steg tillbaka för att inte hasta iväg alltför långt från sin lärjunge. ”Men benådning får inte bli för allmän, det leder till kaos när skillnaden mellan gott och ont utplånas.” Därför bör man hålla en klok medelväg och skilja mellan de hopplösa fallen och de som kan botas. Det är svårt att göra en perfekt avvägning av sådana beslut. ”Men om något skall rubba balansen bör den få väga över åt det mildare hållet”.

Ingen medömkan

Seneca återgår till att spela på Neros fåfänga och påpekar att vem som helst kan bryta mot lagen för att döda någon, men endast kejsaren kan bryta den för att

rädda liv. Dessutom är det inte passande för en härskare att styras av grymhet och okontrollerad ilska. Vrede sänker honom till samma nivå som den vanliga medborgaren. Man kan ta livet av en överordnad, men skänka det endast åt den som är underordnad. Att rädda liv är den upphöjdes privilegium.

Nästa steg är att dra fram förnuftsargument av mer praktisk betydelse för Nero. Ständiga dödsstraff släcker visserligen hatet hos dem som dödas, men väcker det hos alla andra. När en grym härskare avrättar sina fiender ökar han i själva verket deras antal. Uppfyllda av hat mot härskaren sällar sig de dödades föräldrar, barn, släkt och vänner till fienderna. Ett lämpligt mått av fruktan håller dem på plats, men en ständigt skräckfylld tillvaro eggas de trotsiga till djärvhet och de upproriska till desperation.

För att gnida in poängen ordentligt lägger Seneca till att en mild härskare kan lita på sin vaktstyrka medan den grymme och blodtörstige väcker ovilja även hos sina egna bödelsdrängar. ”Ibland har tyrannernas egna livvakter rest sig mot dem, och har utsatt dem för det förräderi, den illojalitet och den brutalitet som tyrannerna själva har lärt dem.”

Grymhetens förbannelse är att den inte ger någon väg tillbaka, brott måste värnas av nya brott. Då är det bättre att låta medborgarna föreställa sig att de är oklanderligt renhjärtade. Vreden mot dem som avviker från den allmänna anständigheten blir starkare, när folket ser att de är få. ”Det är farligt att låta en stat få veta i hur stor majoritet de onda är.”

Stoikern Seneca släpper inte in några affekter i argumentationen. Han drar en tydlig gräns mellan skonsamhet (*clementia*) och medlidande (*miser cordia*). *Clementia* skall inte tolkas som gråtmildhet. Det är skonsamhet som de goda människorna visar. Medlidande ser endast till plågan, inte till dess orsak, men skonsamhet formas av förnuftet.

Den vise åstadkommer lika mycket som de känslamma, men gör det av förnuftiga skäl och med ett upplyft sinne. Han skänker lindring när han ser andras tårar, men lägger inte till sina egna. Han hjälper inte de drabbade av

medlidande, utan därför att han är född för att hjälpa alla, tjäna det allmänna bästa och se till att alla får sin andel av det.

I *De clementia* ville Seneca leda Nero till skonsamhet. Vi vet att förhoppningarna om en skonsam kejsarregim blev grusade. Men det visste inte Seneca. Han kan rent av ha varit optimistisk. Det hade gått ganska bra att kontrollera Nero de första två åren, frånsett giftmordet på Britannicus. Att den unge kejsaren härjade i Rom med ett gäng vilda vänner, söp och misshandlade nattvandrare var inget som hotade statens affärer. Att han var upptänd av Acte höll honom borta från mer ärbara kvinnor. Särskilt Caligula hade inte tvekat att kalla gifta kvinnor till sin sängkammare, till och med under middagar där deras respektive makar var närvarande.

Men Seneca hade också blivit sin framgångs fånge. Den enkla uppgiften att vara lärare åt en 12-åring hade växt ut till en ställning som en av Roms mäktigaste män näst kejsaren. Det skedde utan att Seneca hade någon annan maktbas än det goda samarbetet med Burrus och pretoriangardet. Det var en osäker grund att stå på och att lämna den kunde kosta honom livet.

4. En propagandaseger

Med åren blev Nero allt svårare att hantera. Gång på gång måste Seneca och Burrus gripa in för att dämpa vredesutbrotten. Tacitus återger en episod från 55. Den kan ha varit typisk.

En kvinna som hette Junia Silana startade ett rykte om att Agrippina arbetade på att störta Nero. Redskapet skulle vara en Rubellius Plautus, som genom sin mor var ättling till Augustus i lika hög grad som Nero. Med honom skulle Agrippina gifta sig och styra riket. Skådespelaren Paris, som brukade underhålla Nero på nätterna, fick uppdraget att sprida ryktet till kejsaren.

Han anlände på natten då Nero satt och drack vin. När Nero fick höra om den påstådda komplotten blev han skräckslagen och skulle genast döda Agrippina. Han kallade till sig Burrus, som invände att man inte utan vidare kunde tro på en enda persons påståenden. Agrippina måste få försvara sig. Burrus tillade att ”kejsaren borde besinna att det var natt, att man vakat och festat och att hela historien hade drag av obetänksamhet och okunnighet”.

Burrus, Seneca och några vittnen gick till Agrippinas hus, vidarebefordrade anklagelsen och gav henne möjlighet att bemöta den. De fick en så rejäl utskällning att allt slutade med att de fick försöka ”mildra hennes harm”.

Under de följande tre åren lyckades Seneca och Burrus hålla så pass ordning på Nero att han inte skadade statens intressen. De flesta var nöjda med regimen under den perioden. Redan några decennier senare började man kalla skedet från oktober 54 till mars 59 för ”de gyllene åren” eller ”Neros fem lyckliga år”. Det omdömet står sig hos de flesta historiker i dag.

De någorlunda goda tiderna fick ett brått slut våren 59 när Seneca och Burrus inte längre kunde hindra Nero från att döda Agrippina. Källorna är ganska eniga om huvuddragen i vad som hände. Först gällde det för Nero att hitta någon som kunde utföra dådet utan att han själv blev misstänkt. Att använda pretorianerna var otänkbart, det skulle Burrus aldrig gå med på. Till slut diskuterade Nero

saken med Anicetus, en frigiven slav som stigit till posten som befälhavare för en flottavdelning i Baiae vid Neapelbukten. Anicetus föreslog att man skulle bygga ett skepp med en sektion som kunde fås att rasa samman. Den skulle krossa Agrippina och sedan kunde man påstå att hon omkommit i en fartygsolycka.

Nero antog förslaget. Efter en tid bjöd han Agrippina till sitt hus i Baiae, åt middag och låtsades vara försonlig. På natten skulle hon fraktas hem till sin villa på det specialkonstruerade skeppet. Hon klev ombord, skeppet lade ut och en del av det rasade samman enligt planen. Men det blyförstärkta tak som skulle krossa Agrippina hejdades i fallet av ett par sängstolpar och hon blev bara skadad i ena axeln. En av hennes slavinnor sprang upp på däck, utgav sig för att vara Agrippina och blev följaktligen ihjälslagen. Men Agrippina, som dykt efter tvättsvamp under förvisningen till Pontiska öarna 19 år tidigare, gled ner i vattnet och simmade därifrån.

Hon plockades upp av några fiskare och fördes till sin villa. Hon förstod att fartygsolyckan var ett mordförsök men valde att inte låtsas om det. Hon sände en tjänare till Nero för att berätta om händelsen och säga att hon vilade sig hemma och inte ville ha besök på ett tag.

Nero var ingen kallblodig mördare. Alla källor betonar att han var osäker på sig själv, ängslig och med ett stort behov av bekräftelse och beröm. I denna otrygghet kunde han lätt gripas av panik. Så skedde även nu. Han skrek att Agrippina kunde hämnas när som helst. Hon skulle kanske beväpna sina slavar, kanske hetsa soldaterna mot honom, kanske anklaga honom för mordförsöket inför senaten och folkförsamlingen. ”Vad hade han då för utväg? Ingen annan än att kalla på Burrus och Seneca!”, skriver Tacitus.

De anlände genast, lyssnade på Nero och stod länge tysta. Sedan vände sig Seneca till Burrus och frågande om pretorianerna skulle lyda en order att döda Agrippina. Burrus svarade att hans soldater var trogna hela det kejsrerliga huset och att de inte skulle förgripa sig på en dotter till Germanicus. Då gav Nero

order om att Anicetus skulle fullgöra den uppgift han just misslyckats med. Han tog med några av sina män till Agrippinas hus och dräpte henne med svärd.

Ännu ett offer

Det finns många spekulationer om Neros motiv för att döda Agrippina. Den vanligaste förklaringen är att han greps av lust till en kvinna som hette Sabina Poppea. Hon skall ha pressat Nero till mordet eftersom han inte vågade gifta sig med henne så länge Agrippina levde. Poppea kallas grym och liderlig i källorna, men det finns inga egentliga belägg för att hon förtjänar sådana tillmälen. Numera är många benägna att se henne som ytterligare ett offer för Neros obalanserade förakt för människoliv. För övrigt gifte han sig inte med henne förrän tre år efter mordet på Agrippina, så han kan inte ha varit under särskilt hård press.

Möjligen konstruerades den grymma Poppea som en kontrast till Neros hustru Octavia, som helt motsvarade idealbilden av den ädla och dygdiga romerska kvinnan. Förhållandet mellan henne och Nero var kyligt och hon hade inte blivit med barn åtta år efter bröllopet. När Poppea blev havande år 62 förklarade Nero att Octavia var ofruktsam och skilde sig från henne. Det väckte protester, till och med upplopp som tvingade Nero att sätta in soldater mot folkhopen. För att solka Octavias rykte anlätade han Agrippinas mördare igen. Anicetus fick förklara att Octavia försökt ta över flottan i Baiae genom att förföra honom. Sedan hade hon aborterat fostret. (Nero hade tydligen glömt att han nyligen anklagat henne för att vara ofruktsam.) Octavia kunde sedan förvisas till en ö och dödas där.

Poppea födde en dotter 63, men barnet dog efter några månader. Hon var havande igen 65, men en natt när Nero kom hem berusad efter en fest ska han ha sparkat henne i magen så att hon dog efteråt. Att hon dog 65 är säkert, men Neros eventuella spark betvivlas av en del i dag. De menar att det hela är en så

utstuderad svartmålning av Nero att den mycket väl kan vara tillagd i efterhand. Nero var i så desperat behov av en son att det inte låg i hans intresse att skada Poppea. Andra invänder att Nero knappast var den som gjorde rationella överväganden när han var drucken och fick ett vredesutbrott.

Oklara motiv

Vad som än må ha rört sig i Neros huvud före mordet på Agrippina, så blev det viktigt att putsa fasaden efteråt. Även om hon blivit utmanövrerad i palatsintrigerna var hon dock dotter till Germanicus, som hade varit omåttligt populär på sin tid. Agrippina närmast dyrkades bland folket. Tacitus beskriver vad som hände utanför hennes villa då nyheten att hon räddats efter fartygsolyckan blev känd. ”Stranden fylldes av klagan, av röster och rop, mängder av frågor och osäkra svar; en väldig skara samlades med ljus, och när det blivit bekant att hon var oskadd beredde de sig till glädjefest.”

Det blev nödvändigt med en propagandakampanj med Seneca som dirigent. Först gällde det att vinna tid. Nero reste följaktligen runt mellan olika villor ute på landsbygden under tre månader medan hans image reparerades.

Redan när Agrippinas tjänare Agermus kom med budet om att hon klarat sig efter fartygsolyckan förberedde Nero ett scenario. Han kastade ett svärd framför fötterna på Agermus och påstod att denne kommit för att mörda honom. Det blev sedan utgångspunkten för kampanjen. Seneca satte ihop ett brev som sändes till senaten. Enligt Tacitus var den första anklagelsen mot Agrippina att ”en av hennes mest betrodda frigivna, Agermus, hade påträffats med ett svärd, beredd till mord, och att hon betalat med sitt liv i medvetande om att hon planlagt kejsarens död”. Sedan fortsatte brevet med att hon försökt ta makten genom att låta senaten och gardet svära trohet mot henne. Endast Neros outtröttliga omsorger hade hindrat henne från att tränga sig in i senaten och själv

ta emot utländska beskickningar. Hon hade dessutom försökt sätta stopp för alla hans gåvor till soldaterna, senatorerna och folket.

Brevet blev upptakten till ett beteende som Tacitus kallar ”märkligt”. I dag misstänker vi snarare att det var dirigerat av Seneca. Det yttrade sig som ”en tävlan mellan de förnämsta”, i att överträffa varandra i hyllningar till Nero, bönefester och tempelceremonier till hans ära. Senaten beslutade också att Agrippinas födelsedag i fortsättningen skulle vara en officiell olycksdag.

Kampanjen avrundades med åtgärder för att demonstrera Neros mildhet. Efterlevande fick rätt att begrava sina avrättade döda under högtidliga former. Personer som Agrippina förvisat fick komma hem igen, en kvinna som hon låtit mörda fick ett gravmonument. Till och med en del av dem som Nero själv förvisat fick återvända.

När opinionen var tillräckligt förberedd kunde Nero göra sitt intåg i Rom. De höga ämbetsmännen stod uppställda ”senaten var festklädd, långa tåg av barn och kvinnor, rader av åskådare där han drog fram som i ett triumftåg”, skriver Tacitus. Den skickligt upplagda propagandakampanjen hade lyckats. Nero framstod som en populär och älskad kejsare, åtminstone utåt, och i Rom var det ytan som räknades.

Burrus död

Under de följande två-tre åren ägnade sig Nero främst åt att sjunga och spela lyra samt att köra kapplöpningshästar. Det väckte ett oerhört förakt i den ståndsmedvetna och struntförnäma romerska överklassen. Tagit livet av folk hade kejsare gjort förr, men det här var något exempellöst.

Seneca och Burrus behöll fortfarande ett visst inflytande över kejsaren när det gällde imperiets styrelse. Men Burrus dog år 62, förmodligen av helt naturliga orsaker. Då rasade Senecas maktställning. Han hade inte längre någon militär styrka att sätta bakom sina ord. Till råga på allt blev Ofonius Tigellinus ny

befälhavare över pretorianerna. Det var en person som skaffade sig inflytande genom att uppegga Neros sämsta personlighetsdrag, just de som Seneca och Burrus hade försökt hämma. Nero gick nu in i en spiral av allt grövre excesser och nonchalanta grymheter.

Under sex år som kejsarens närmaste rådgivare hade Seneca inte kunnat undgå att skaffa sig fiender. När han förlorat sitt militära stöd svartmålade de honom inför kejsaren. Han märkte att Nero började undvika honom. Det var ett tecken på att förtalet snart kunde kosta honom livet. Därför anhöll han om ett sammanträffande med kejsaren.

Tacitus refererar vad som sades vid mötet. Allt var inlindat i utsökta artigheter. Seneca förklarade att Nero hopat så mycket rikedom och ära på honom ”att intet fattas i min lycka utom förmågan att göra måttligt bruk av den⁶[...] men det var inte min sak att sätta mig emot din frikostighet”.

Efter smickret var det dags att dra fram den store Augustus och påpeka att han lät sina gamla medarbetare dra sig tillbaka efter fullgjort värv. Sedan försökte Seneca köpa sig fri. Han förklarade att han inte längre kunde bära sina rikedomar och ville skänka dem till Nero. Sedan avslutade han med en del smicker om att Nero hade styrka i överflöd och under många år hade sett hur ett rike skall styras. ”Vi, dina äldre vänner, har nu rätt att be om vila.”

Men Nero ville inte släppa Seneca. Han tog inte heller emot Senecas pengar. Han påpekade att Augustus var åldrad när han lät sina gamla medarbetare få vila, men Nero själv hade just inlett sin bana som kejsare. Seneca hade många år framför sig ”för statens affärer och dess belöningar” och för att ”ihärdigt leda mina mannaår, väpna dem med kraft”. Hyckleriet avslutades stiltroget med omfamningar och kyssar.

Seneca lydde inte. Han skylldes på sjukdom och ”övergav sina vanor från sin föregående mäktiga ställning, förbjöd morgonuppvaktningar, undvek klienternas följe, kom sällan till staden som om ohälsa och filosofiska studier höll honom hemma”, skriver Tacitus. Nero blev förolämpad, men det var svårt att ta livet av

Seneca i det läget. Det hade inte sett bra ut om en av kejsarens närmaste rådgivare blev avrättad därför att han var sjuk. Nero fick bida sin tid.

Filosofens vila

Det är möjligt att Seneca skrev *De Otio* (Om vila) några år innan han drog sig tillbaka. Den visar i alla fall hur han motiverar en rådgivares utgång ur kejsarpalatset. Tyvärr har vi bara ungefär hälften av skriften kvar, början och slutet saknas.

Seneca inleder det fragment som återstår med att lovsjunga befrielsen från offentliga uppdrag. Det är bara i denna frihet som man kan leva sitt liv längs de vägar man själv stakar ut. Men han frågar sig om stoiker får dra sig undan från det offentliga livet. Lärofadern Zenon hade sagt att stoiker skall engagera sig i allmänna angelägenheter så länge inget hindrar dem. Ända tills de dör bör de arbeta för det allmänna bästa.

För att Seneca skulle kunna dra sig tillbaka med gott stoiskt samvete måste han alltså bevisa att läran tillät sina anhängare att lämna det offentliga livet. Hans bevis utgår från att det finns två stater. Den ena är en sann gemenskap, som omfattar alla människor och folk. I den andra har vi hamnat av en slump vid födseln.

”Om denna [andra] stat är korrumpierad bortom all hjälp, om den är helt dominerad av ondska ska inte filosofen ägna sig åt meningslös kamp. Han ska inte offra sig själv när inget står att vinna, om han saknar inflytande eller makt och om staten är ovillig att ta emot hans tjänster. Om han dessutom hämmas av dålig hälsa ska han inte slå in på en väg som han vet att han inte är lämpad för, precis som han inte ska ge sig ut på havet i ett läckande skepp.”

I stället ska stoikern dra sig tillbaka för att till fullo kunna tjäna den första, allmänmänniska staten. Det gör han genom ett aktivt lugn. Naturen har skapat människan för både eftertanke och handling. Hon har inte bara fått armar och

ben. För att hon själv ska kunna begrunda naturen har hon också fått ett huvud placerat på kroppen. Det kan hon använda för att skaffa sig moralisk styrka. Men då behöver hon tid för att tänka över de stora frågorna, tid för att äntligen leva enligt det förnuft som finns nedlagt i naturen, ty ”människan är alltför dödlig för att begripa det odödliga”.

Men Seneca befriar inte människan från hennes plikt att verka för det allmänna bästa. Hennes rofyllda eftertanke skall vara kopplad till handling. Även när hon dragit sig tillbaka måste hon vara till nytta för andra. Vem som helst kan ägna sig åt kontemplation, men för stoiker är den bara en tillfällig ankarplats, inte slutdestinationen.

5. Senecas död

I slutet av 62 lät Nero giftmörda den fordom så mäktige sekreteraren Pallas för att komma över hans förmögenhet. Pallas hade blivit lovad livet bara han drog sig undan. Men nu gällde inte längre några löften. Allt fler avrättades på grund av kejsarens girighet eller med ett slags nonchalant grymhet. Neros uppträdande blev mer och mer lössläppt och bisarrt. Ibland vistades han i Rom, ibland på resor, men ”de förnämsta var osäkra på om han var farligast för dem när han befann sig i Rom eller någon annanstans”, skriver Tacitus.

Planer på att mörda honom började ta form. I början av 65 samlades en grupp kring Gaius Calpurnius Piso, en aristokrat som gjort sig populär genom att vara frikostig. På grund av dålig planläggning och obeslutsam ledning blev konspirationen avslöjad. Misstänkta kallades till förhör och många passade på att namnge sina fiender för att få dem avrättade.

En man vid namn Antonius Natalis hade rört sig i kretsen kring Piso. Han snärjde in sig i motsägelser vid förhören och började snart nämna namn på konspiratörer. Först pekade han ut Piso, sedan Seneca. Tacitus skriver att Natalis troligen ”sade så för att vinna Neros tacksamhet, ty i sin förbittring mot Seneca prövade kejsaren alla knep för att komma åt honom”.

Den nya anklagelsen ”var särskilt kärkommen för kejsaren, inte därför att han fått bevis för att Seneca var med i komplotten, utan för att få bruka öppet våld där han inte haft någon framgång med gift”.

Det enda Nero hade att komma med var Natalis påstående att han hade sänts till Seneca för att dra med honom i konspirationen. Seneca skulle ha vägrat, men sagt att ”hans egen räddning låg i Pisos välgång”. Det räckte för Nero. En gardestribun fick order att omringa Senecas villa med trupper och fråga honom om han sagt det som Natalis påstod.

Seneca förnekade det. Hans version var att Natalis kommit med bud från Piso, men att Seneca svarat att han måste vårda sin hälsa och ville ha lugn och ro. Vad

gällde Piso hade han inga skäl att sätta någon enskild mans välgång före sin egen, ”ej heller var han fallen för smicker; detta visste ingen bättre än Nero som oftare fått pröva på Senecas oberoende än hans tjänstaktighet”, skriver Tacitus.

Kejsaren fick besked om svaret och om att ingen kunnat upptäcka några tecken på rädsla eller sorg i Senecas ord eller ansikte. Då fick gardestribunen order att återvända med en dödsdom.

Att söka döden

Det romerska självmordet hade få likheter med de självmord som förekommer i dag. I den romerska överklassen skulle det ideala självmordet begås inför publik. Etiketten krävde vittnen. Ett väl utfört självmord kunde leda till ansenlig publicitet och förstärka den dödes ställning i eftervärldens ögon. Det fick inte vara en desperat handling i förtvivlans isolering. Det måste vara ett rationellt beslut förankrat i ett socialt sammanhang, ett slags uppvisning i självkontroll.

Från ungefär 50 fvt till ungefär år 100, blev sådana självmord närmast en mani. Historieskrivaren Livius, som tar upp ungefär 350 år av Roms historia (med luckor), nämner ett 30-tal självmord. I sina ”Annaler” som täcker enbart 36 av de åren (14-29, 32-36, 47-66) nämner Tacitus 74 självmord.

Det aristokratiska självmordet var en fråga om prestige. Därför var det viktigt hur man berövade sig livet. Det var stor skillnad på självmord och självmord. Att kasta sig på sitt svärd (som någon hjälpte till att hålla i lämplig position) eller själv driva in en dolk i hjärtat gav höjden av ära. Under kejsartiden, då aristokratin inte längre var så nära knuten till militära insatser, blev det även acceptabelt att skära upp ådrorna och förblöda. Men att hänga sig var föraktligt.

Den hedersamma döden demonstrerade de ideala normerna inom den romerska överklassen. Att inte begå självmord i vissa situationer var att svika sin samhällsklass. Det drabbade inte bara det enskilda eftermälet. Det kunde

också fläcka hela släktens heder. En vanhedrande död avslöjade att man inte levde upp till sin sociala position, att man inte kunde kontrollera sina lidelser och lät själsliga stormar att driva en vilse.

Vi skall inte tolka romarnas självmord som att de tog lätt på döden. En genomgående tanke i romersk praktisk filosofi är att självbevarande är den grundläggande drivkraften hos människan. Just därför var det ett bevis på stark karaktär att besluta sig för döden lugnt, sansat och med förnuftet i behåll. Det blev en bekräftelse på att man hade fullständig kontroll över sina känslor. Då bevarades ens minne som exemplarisk romare.

Det var också relativt vanligt att människor ur de lägre samhällsskikten tog livet av sig. Det förekom också att kollektiv sökte döden tillsammans. Det kunde gälla soldater som hellre tog livet av sig själva i grupp än att falla i fiendens händer, slavarbetare som tillgrep den definitiva strejken samt lojala tjänare och hushållslavar som följde sin herre i döden. Seneca skriver också om självmord för att undgå förtryck av grymma härskare.

I Brev 70 till Lucilius ger Seneca många exempel på hur personer i de lägsta samhällslagren hellre begick självmord än utstod skammen att bli avrättade. Det var en maning till hans läsare i överklassen att inte vara sämre. ”Ty alla kommer att kräva mer av sig själva om de ser att döden kan föraktas även av de mest föraktade”.

Han skriver hur en krigsfånge, som skulle avrättas vid en strid på arenan, tog sitt spjut och stötte ner det i halsen. ”Det var så mycket mer värt att beskåda, eftersom det lär människor att det kan vara ärofullare att dö än att döda.” En annan man fördes i en kärra till avrättning på arenan. Han låtsades nicka till och somna och lät sitt huvud sjunka så långt ned att han kunde stoppa in det mellan vagnshjulets ekrar och knäcka nacken. ”Han fördes till friheten i samma kärra som förde honom till hans bestraffning.”

Seneca berättar också om en man som gick ut för att förrätta sina behov innan han skulle avrättas på arenan. På avträdet tog han den svampförsedda träkäpp

som man använde för att torka sig i baken, stoppade ner den i halsen och kvävde sig. ”Det var att skymfa döden. Just så: inte särskilt renligt och inte särskilt värdigt. Men vad är dummare än att vara sparsmakad när man skall dö.”

Ikonen Cato d.y.

De mest omskrivna föredömena var förstås män ur överklassen. Cato den yngres självmord 46 fvt fick ikonstatus. Han ledde den aristokratiska oppositionen mot Julius Caesar i senaten och var känd för sin principfasthet och sin höga moral. När inbördeskriget bröt ut lämnade han Rom tillsammans med Pompejus och hans trupper. Sedan Caesar segrat i slaget vid Farsalos och Pompejus mördats 48 fvt blev Cato en av ledarna för motståndet mot Caesar. Men fältslag förlorades, resurser krympte och till slut befann han sig i Utica (i nuvarande Tunisien) med Caesars trupper i antågande.

Caesar var känd för att skona sina besegrade motståndare inom aristokratin och han hade förklarat att det även skulle gälla Cato. Men den principfaste Cato ansåg att han inte kunde ta emot några nådegåvor. Det skulle vara att acceptera Caesars maktövertagande.

Cato begärde fram sitt svärd när han drog sig tillbaka till sitt rum efter en middagsbjudning. Så snart han blev ensam skulle han stöta svärdet i bröstet, men träffade för lågt eftersom han hade en inflammation i ena handen. Tjänarna, sonen och de övriga gästerna kom inspringande när de hörde att han föll. En läkare stoppade in de tarmar som runnit ut och tråcklade ihop huden. När Cato vaknade rev han upp såret, slet ut tarmarna och dog.

Sann eller inte så blev historien om Catos självmord en sinnebild för de dygder som skulle präglade en genuin romersk republikan. De hade förfallit under ett sekel eller två, därför blev det desto viktigare att upprätthålla fiktionen att de fortfarande härskade. Även de som mördade Caesar två år senare ansåg sig

representera de sanna republikanska idealen. När deras trupper besegrades vid Filippi i Makedonien 42 fvt begick ledarna Brutus och Cassius självmord i Catos anda.

Mer eller mindre offentliga självmord blev sedan en allt mer utnyttjad symbol för de republikanska dygder, som i realiteten undergrävdes av ett allmänt samhällsmoraliskt förfall och av den utveckling mot envælde som ledde till kejsardömet något decennium senare. De första kejsarna låtsades att republiken fortfarande existerade. Illusionsmakeri var ett viktigt inslag i deras politik och propaganda. Särskilt under perioden från kejsar Tiberius tillträde år 14 till Neros död år 68 beordrade de gärna självmord när de ville bli av med någon. Det ansågs vara en nåd eftersom det var en mer hedervärd död att begå själv mord än att bli avrättad. De drabbade fick möjlighet att demonstrera att de fortfarande hyllade de republikanska dygderna.

Den lojala makan

Det självmord, som kvinnor skulle ha som föredöme, hämtades från Roms sägenomspunna kungatid. Enligt historieskrivaren Livius var officeren Collatinus och kungasonen Tarquinius ute och krigade 509 fvt. Då slog de vad om vem som hade den dygdigaste hustrun. De skyndade hem och Tarquinius fann sin hustru festande med sina vänner. Men Collatinus hustru Lucretia satt vid härden och kardade ull med en slavinna.

Tarquinius greps av lust till den dygdiga Lucretia och bestämde sig för att tillgripa tvång. Tillsammans med en av sina slavar besökte han Lucretia när Collatinus var bortrest, fick tillåtelse att övernatta och kom till hennes sovrum på natten och krävde att få ligga med henne. Om hon vägrade skulle han döda henne och sin egen slav och lägga dem nakna tillsammans i sängen. Det skulle ha bringat skam över Lucretias släkt. Hon tvingades foga sig.

När Collatus och hans far kom hem ställde sig Lucretia framför dem, berättade vad som hänt och sade: ”Endast min kropp har skändats. Min själ är oskyldig. Döden skall vara mitt vittne.” Hon avkrävde sin make och far ett löfte om att de skulle hämnas. ”Även om jag fritar mig från skuld, fritar jag mig inte från straffet. Hädanefter skall ingen osedlig kvinna leva efter Lucretias exempel.” Sedan drog hon fram en dolk, stötte den i sitt bröst och dog.

Sekel efter sekel fick unga kvinnor i Rom lära sig att Lucretia var den ideala romarinnan.

Historieskrivaren Tacitus var inte särskilt positivt inställd till kvinnors bedrifter. Men det finns ett undantag. När Pisos konspiration för att mörda Nero avslöjades år 65 började de gripna männen genast ange andra. Men den frigivna slavinnan Epicharis höll tyst. Nero gav order att hon skulle torteras. ”Han trodde att en kvinnas kropp var oförmögen att tåla smärtan. Men henne kunde inte slag få att erkänna, inte eld, inte bödlarnas vrede – de plågade henne så mycket mera för att hon, en kvinna, inte skulle trotsa dem. Så blev första dagens förhör förgäves. När hon nästa dag släpades till samma plågor, buren på en stol eftersom hennes krossade lemmar inte kunde bära henne, tog hon det band hon bar under bröstet och lade det som en snara runt stolens nackstöd, stack in sin hals och lade hela sin tyngd bakom och pressade ut det lilla liv som fanns kvar. Hon dog och blev ett så mycket mera lysande föredöme som hon blott var en kvinna och frigiven slav, när hon under dessa vidriga plågor skyddade främmande män hon knappast kände. Samtidigt förrådde friborna, romerska riddare och senatorer allt som var dem kärast och dyrbarast.”

Att svårt sjuka människor svalt sig till döds var inte ovanligt. I praktiken handlade det om uttorkning, men romarna kallade det *inedia*, icke-ätande. I en av sina epistlar beskriver Seneca hur det kunde gå till. Tullius Marcellinus ”var en stilla yngling som fort blev gammal, angripen av en sjukdom som visserligen inte var obotlig, men långvarig och plågsam och som hindrade honom på många sätt; han började överväga att dö.”

När Marcellinus hade fattat sitt beslut kallade han till sig några vänner. De gav honom råd. En stoiker sade: ”Käre Marcellinus! Du får inte plåga dig själv som om du höll på att fatta ett viktigt beslut. Det är ingen stor sak att leva; det gör alla dina slavar, alla djur. Det är något stort att dö hedersamt, insiktsfullt, modigt. Tänk efter hur länge du har gjort samma saker: mat, sömn, sex, det är vårt kretslopp; viljan att dö kan inte bara den modige eller den olycklige ha, utan också den som har tröttnat på livet.”

Marcellinus delade sedan ut gåvor till sina slavar och talade tröstande till dem. ”Han behövde inte svärd, inte blodsutgjutelse: han fastade i tre dagar och lät sedan resa ett tält i sitt sovrum. Ett badkar bars in, där låg han länge, och varmt vatten fylldes ständigt på och han tynade sakta bort, icke utan en viss njutning, sade han själv, sådan som brukar komma av en långsam upplösning som vi väl känner till om vi någon gång har svimmat.”

En död genom inedia gav gott om tid att ändra sig. Men det borde inte den romerske aristokraten göra när han väl bestämt sig, åtminstone inte enligt mönsterberättelserna. Ciceros gode vän Atticus bestämde sig för inedia när han ansåg sig vara dödssjuk. Efter två dagars fasta blev han frisk. Men om han nu hade bestämt sig så ... Trots att vännerna försökte övertala honom att avbryta fastan fortsatte han att vägra mat och vätska i ytterligare tre dagar och dog.

Senecas självmord

Tacitus skildrar Senecas självmord år 65 som en uppvisning i stoiskt idealbeteende. Seneca samlade några vänner och uppmanade dem ”att glömma sina tårar och visa fasthet. Han frågade vart deras filosofi hade tagit vägen. Var fanns den beslutsamhet inför det onda som de under många år hade tänkt på? Ty för vem hade Neros grymhet varit okänd? Det återstod honom efter mordet på sin moder och sin broder bara att mörda sin lärare och handledare.”

Sedan omfamnade Seneca sin hustru och bad henne att tygla sin sorg och inte sörja i evighet. Men hon försäkrade att också hon hade beslutat att dö och begärde en hand som kunde öppna hennes ådror. De öppnade sina ådror på armarna samtidigt. Men Senecas blod rann sakta så han även skar upp ådrorna på anklar och knäveck. Han gjorde en gest för att imitera Sokrates självmord och bad en vän ta fram en bägare med samma gift som användes för avrättning vid offentliga rättegångar i Aten. När han tömt bägaren bars han in i ett varmluftsrum och dog i ångan.

”Hans kropp brändes utan varje form av ståt. Så hade han bestämt det i sina skriftliga anvisningar om sin död, nedskrivna på den tid då han ännu var mycket rik och mycket mäktig”, skriver Tacitus.

Sedan Seneca hade förekommit sin avrättning följde ytterligare några år av självmord i de republikanska idealens namn. Men respekten för de högstämda hederssjälvorden hade redan börjat vika, åtminstone hos den mer lättfärdiga delen av den romerska överklassen.

Den utvecklingen brukar illustreras med Gaius Petronius Arbiter, som var poet och hovman hos Nero. De flesta anser att det är Petronius som skrivit den frivolt satiriska romanen ”Satyrikon”, som fortfarande ges ut med jämna mellanrum. Petronius var fräck, respektlös och ryktbar för sitt utsvävande liv. Han anklagades år 65 för att tillhöra Pisos konspiration och visste att han skulle avrättas på Neros order. För att förekomma kejsaren begick han självmord medan han åt middag med några vänner.

Före maten skar han upp venerna och höll dem sedan omväxlande öppna och förbundna. Han konverserade, ”men inte om allvarliga ting som skulle försäkra honom ett ärorikt eftermäle”, skriver Tacitus. Hans vänner svarade med dikter, ”men inte om själens odödlighet eller andra ämnen som behagar filosofer”. I stället sjöng de lättfärdiga sånger och drog vitsar.

Under middagen växlade Petronius mellan att äta och att slumra, så att hädanfärden skulle påminna om en naturlig död. Hans sista handling var inte

något offer till gudarna. Han förstörde i stället sin signetring och skickade en lista på Neros grövsta osedligheter och ogärningar till kejsaren själv. Det var rena hånet mot den uppstyltade catonska självmordsetiketten.

Ironisk distans

Nero begick självmord i juni 68. Ungefär 50 år senare skrev Suetonius sina ”Kejsarbiografier”. Där skildrar han Neros död med en distans som närmar sig ironi.

När Nero upptäckte att hans livvakter lämnat honom skulle han först ta gift. Men han hade förlagt sin giftdosa. Han sprang runt för att be någon ta hans liv, men hittade ingen. Sedan rusade han ut ”precis som om han skulle kasta sig i Tibern”.

Hans frigivne slav Faon dök upp och erbjöd honom ett gömställe i en villa utanför Rom. Förklädd, med bland annat en näsduk för ansiktet, red han ditåt. Ett regn och en åskknall skrämde honom så att han tappade näsduken och någon kände igen honom. Snart fick han höra att soldaterna jagade honom. När han kom till villan begärde han att man skulle gräva en passage genom en mur på baksidan av huset. Han kröp in på alla fyra och kastade sig på en säng ”som var bäddad med en usel dyna över vilken en gammal mantel låg utbredd”.

Han uppgav sina kroppsmått och befalldes att man skulle gräva hans grav, skaffa fram vatten och ved. Han upprepade gång på gång ”Vilken konstnär förlorar icke världen i mig!” När en kurir kom med ett brev där senaten förklarat att Nero var folkets fiende drog han upp två dolkar, prövade spetsarna, men stoppade sedan undan dem.

Ena stunden uppmanade han följeslagarna att gråta, den andra att själva ta livet av sig för att ge honom mod. När han hörde ryttarna närma sig deklamerade han en dikt och fick hjälp av sin sekreterare att ränna en dolk i strupen. Han mumlade ”Detta är trohet” och dog.

Den omedelbara anledningen till Neros självmord var att en romersk general i Gallien gjort uppror och enligt ryktet var på väg mot Rom. Då hade senaten förklarat att Nero var ”folkets fiende”. Det var typiskt att senaten reagerade först när en general gjort uppror. Den hade länge spelat en marginell roll och den republikanska fiktionen hade blivit allt svårare att upprätthålla. De senaste kejsarkandidaterna hade varit tvungna att betala pretoriangardet för att bli utsedda. Sedan hade de eskorterats av soldaterna till senaten, som fått resa sig och bekräfta affären. Men året efter Neros död började avdelningar inom fältarmén utse sina generaler till kejsare och tåga mot Rom. Det ledde till att Rom hade fyra kejsare mellan juni 68 och december 69. När någon av dem hade besekrat en annan i ett fältslag eller erövrat Rom fick senaten ställa sig upp och bekräfta kejsarvärdigheten. Senaten blev nu så underordnad att inte ens den mest självbedräglige republikan kunde anse den värd att göra självmord för.

När Tacitus skrev om självmorden under kejsar Domitianus (81-96) hade han bytt tonläge. Då handlar det inte längre om hjältemodiga offer på republikens altare. Han betecknar i stället självmorden som *ambitiosae*. Det kan översättas med ”effektsökande” eller ”exhibitionistiska”.

Då var eran av självmord i republikens namn över. Det gick inte längre att förvärva ett hedersamt eftermäle för sin republikanska pliktkänsla och stoiska känslokontroll genom att ta livet av sig.

6. Kluven och självkritisk

Den tidiga kristendomen inkorporerade delar av stoicismen, som ofta beskrev Gud (Zeus, naturen, kosmos) i formuleringar som lätt kunde förenas med den kristna terminologin. Seneca blev accepterad som ett slags för- eller pseudokristen och flera av de fornkristna kyrkofäderna nämnde honom med respekt. Omkring 200 förklarade Tertullianus att Seneca ”ofta är en av oss”. Lactantius skrev ungefär hundra år senare att han kunde ha varit ”en sann gudsdyrkare” om bara någon visat honom vägen. Ytterligare cirka 100 år senare hänvisade Augustinus till Senecas (nu försvunna) *De superstitione* (Om vidskepelse) i sin polemik mot icke-kristna religioner.

Ännu viktigare blev den falska brevväxlingen mellan Seneca och Paulus. Den kom till omkring år 380 och gällde som autentisk i över tusen år innan Erasmus av Rotterdam avslöjade den i en skrift 1527. Han påpekade att den påstod att Seneca skriver ett alldeles för uselt latin, att breven är platta och naiva och att ”Senecas åsnedrivare eller stalldräng skulle ha skrivit intelligentare”. Vid det laget hade förfälskningen gett upphov till vitt spridda legender om att Paulus hade omvänt Seneca och att det vattenbad som till slut dödade filosofen var ett slags kristet dop.

Men det är inte kristendomens förhållande till Seneca som gör honom intressant ännu efter drygt 2 000 år. Det är hans filosofiska terapi och insikten om att vägen till sinnesfrid kräver ständig självprovning.

Seneca spacklade inte över sprickorna i sitt jag. Han framhävde dem och talade inte med en enda stämman som vishetslärare. Han insåg att det bara är hos idealet man finner enhetlighet och konsekvens. Därför konfronter ofta olika röster varandra i hans skrifter, gärna i dialoger. Ibland talar den överlägset vise stoikern, ibland en underdånig aspirant som söker vägledning. I de sena breven till Lucilius framträder Seneca först som en mästrande lärare, men efterhand blir

han allt mer kluven och sökande. ”Du misstar dig om du tror att du kan finna hjälp, den man som lever här är inte en läkare utan en sjukling.”

Men Seneca är inte uppgiven. Han har en vision av något bättre. Naturen är inte en grym härskare som tvingar och förslavar oss. Även vår inre natur är god och förnuftig så länge vi inte låter affekterna råda. Hoppet står till förnuftet, den fundamentala och fria kärnan hos människan, både som individ och social varelse.

Friheten uppnår vi genom att låta förnuftet råda och förlika oss med vår kommande död. I och med att vi har valt att leva har vi också accepterat kontraktet med naturen. Det är vanhedrande att försöka upphäva det genom illusioner om ett evigt liv. ”Jag vet inte vilket som är mest dåraktigt, att vara okunnig om dödens lag eller att högmodigt vägra att lyda den.”

Förnuftet ska härska, inte känslostyrda föreställningar. ”Tala om för dem vad naturen har gjort nödvändigt, vad den har gjort överflödigt, hur lätt det är att följa dess lagar [...] och hur bittert och tilltrasslat livet är för dem som hellre sätter sin tilltro till inbillning än till naturen.”

Senecas humanism har varit ett framträdande ämne i mycket av det som skrivits om honom. Men det är inte helt problemfritt att göra Seneca till en föregångare till den humanitära hållning och den respekt för mänskliga rättigheter som är ett ideal i dag. Visst kan man hitta citat som ger ett intryck av en närmast modern humanism, men när man granskar sammanhangen lyser romaren igenom. Det är inget att förvåna sig över. Seneca var romare.

En komplicerande faktor är att Seneca inte försökte bygga något filosofiskt system. Inte ens som vishetslärare talade han med en stämma. Han försökte närma sig dygden från olika håll och i olika roller.

Denna ständiga självrannsakan från olika utgångspunkter gör det svårt att finna ett enhetligt författarjag i Senecas skrifter. Det var ett irritationsmoment under 1800- och 1900-talet. På den tiden skulle biografisk och idéhistorisk forskning helst finna författares ”väsens kärna” eller ringa in deras ”egentliga

jag”. Seneca levde inte upp till de krav på psykologisk helgjuttenhet som ställdes på honom närmare 2000 år efter hans död. Han gjorde inte heller någon hemlighet av att det är ett fragmenterat jag som möter oss i hans skrifter. ”Endast den vise kan spela rollen av en enda människa. Vi andra växlar från den ena rollen till den andra”.

De sista breven

Nero hade vägrat att ta emot Senecas pengar år 62. Efter Roms brand år 64 tackade han inte nej längre. Då försökte Seneca än en gång få tillåtelse att lämna sin tjänst. Nero släppte honom inte. Seneca fick fortsätta att skylla på sjukdom. Nu påstod han att en muskelvärk hindrade honom att lämna sitt sovrum. Att Nero tog emot pengar betydde inte att han tänkte låta Seneca leva. Enligt Tacitus gick rykten om att han försökte förgifta honom vid samma tid.

Problemen med hälsan dämpade inte Senecas produktivitet. Under åren 62-65 fick han mycket ur händerna för att vara en sjuklig man i 65-årsåldern. Han skrev bland annat om naturvetenskap, en text på två volymer i moderna utgåvor. I denna *Naturales Quaestiones* försöker Seneca förklara fenomen som jordbävningar, översvämningar och åskväder. Hans förklaringar stämmer naturligtvis inte med vad vi vet numera.

Skriften är genomsyrad av stoikernas kombination av fysik och teologi. Lärofadern Krysippos hade förklarat att gud var fysikens kulmen. Kosmos var detsamma som Gud, särskilt i kombination med *logos*, förnuftet.

I *Naturales Quaestiones* utvecklar Seneca temat och försöker förklara det svårbegripliga förhållandet mellan människan och kosmos. För honom bottnar problemet i att människan inte hinner skaffa sig tillräckligt med kunskap under sitt korta liv. Lösningen är en intensivare, kritisk och förnuftsstyrd utforskning av naturfenomenen. Dessvärre lyckades inte Seneca särskilt bra i sina undersökningar eftersom han utgick från meteorologin. Att lägga den tidens

kunskap om meteorologi till grund för några världsförklaringar var naturligtvis en hopplös uppgift.

De 124 essäer som Seneca skrev under sina sista år är utformade som brev ställda till Gaius Lucilius Iunior, som var vän till Seneca och kejsarlig finansförvaltare på Sicilien. Därför brukar de kallas Brevnen till Lucilius.

Det är Senecas mest utgivna och översatta verk. Omfånget är på ungefär 600 sidor i den nya fullständiga översättningen till svenska. Den första tryckta utgåvan på latin publicerades i Neapel, Paris, Rom och Strassburg 1475.

Nya uttryck

I Brevnen ser Seneca över sina tankar och försöker ge dem nya uttryck. Mer än tidigare betonar han i hur stor utsträckning livet och döden är sammanflätade. Men den tidsperiod som tillhör oss ska vi ta vara på.

Att vi besekrat vår dödsskräck får inte innebära att vi försummar att vårda vår kropp. Seneca levde hälsosamt, särskilt sedan han dragit sig tillbaka från kejsarpalatset år 62. Han var så upptagen av sin hälsa att han blivit kallad hypokondriker. Källorna ger knappast stöd för ett sådant omdöme. Men liksom många andra som börjar åldras gav han noga akt på alla tecken på att kroppen börjar tappa sina funktioner.

Vid ett tillfälle reste han i hast från Rom till sin villa i Nomentum därför att han hade fått feber. Hans fru Paulina försökte hindra honom, men Seneca hade hört av sin läkare att vissa sjukdomar inte hörde till kroppen utan till platsen. Och mycket riktigt, skriver Seneca, ”så snart jag undkommit stadens tryckande luft och den avskyvärda stanken från kökens sot och ångor, kände jag mig genast friskare. Och hur mycket starkare blev jag inte när jag kom fram till min vingård. Att, så att säga, vara ute på bete, gjorde mig så gott att jag regelbundet vandrade in till mina måltider. Så nu är jag mitt gamla jag igen. Jag känner

ingen matthet i kroppen och ingen tröghet i hjärnan. Jag har börjat arbeta med full energi”.

Att Seneca observerade sin kropp så noga betydde inte att han försummade sin själ. ”I dag har det varit en heldag, ingen har tagit ifrån mig någonting av den. Den har helt och hållet varit delad mellan min säng och min läsning. En obetydlig del har ägnats åt fysisk träning och här har jag anledning att vara tacksam mot min höga ålder. Min träning kostar mig inte mycken möda. Så fort jag rör mig blir jag trött.”

Hans tränare är slaven Farius, som påstår att han och Seneca är i samma ålder eftersom båda håller på att tappa tänderna. Och Seneca kan knappt hinna med Farius när de springer i kapp. Men ibland blir det åtminstone oavgjort.

Efter träningen tar Seneca ett kallt bad. Men det är inte lika kallt som det brukade vara i Aqua Virgo, den bassäng som avslutade en akvedukt och som numera är ombyggd till den berömda Fontana di Trevi. ”Jag, denne store vinterbadare, som den första januari brukade uppvakta kanalen, som brukade börja det nya året med att hoppa i Aqua Virgo (lika väl som att läsa, skriva och recitera något) flyttade sedan mitt läger, först till Tibern, sedan till det här badkaret som solen får värma upp, även när jag är i bästa form och allt sker efter reglerna. Nu är det inte långt kvar till att jag tar varma bad.”

Sedan äter Seneca torrt bröd och frukost utan dukat bord. Därefter sover han en kort stund. ”Du känner mina vanor. Jag brukar sova mycket litet. Jag selar så att säga av, det räcker för mig att ha upphört att vara vaken. Ibland vet jag att jag har sovit, ibland misstänker jag det bara.”

Det ljuva livet

Det var i bad- och kurorten Baiae vid Neapelbukten som den romerska överklassen ägnade sig åt det ljuva livet på Senecas tid. Där låg många exklusiva villor uppe på höjderna. Nere vid stranden fanns hotell, restauranger och allt

annat som hörde nöjeslivet till. Seneca besökte Baiae under senare delen av sitt liv, och det blev bara under en dag. Efter en natt reste han därifrån. Han skrev att platser som Baiae skall undvikas. De drar till sig för mycket lyx och lössläpphet.

Vad som störde Seneca i Baiae var att människor raglade druckna längs stranden, vilda fester på segelbåtar och skrålande sång på nätterna. ”När lyx tappar hämningarna syndar den inte bara, den trumpetar ut sin synd. Varför skall jag behöva bevittna det.”

Baiae ger Seneca anledning till några typiskt stoiska reflexioner om att man inte får skämma bort själen. De som ger efter för vällevnaden ger också efter för smärta, slit och fattigdom. Både karriärsjuka och vrede kommer att vilja ha samma makt över dem som vällevnaden. De kommer att slitas sönder av alla dessa motstridiga affekter.

Seneca har däremot sin inre frihet för ögonen. ”Den innebär att inte vara slav under någon omständighet, någon inskränkning. Det tvingar ödet till kamp på lika villkor. Skulle jag ta order när jag har döden i mitt våld?”

Vid ett tillfälle gör Seneca en utflykt för att leva det enkla livet. I våra ögon blir den romerska överklassens försök till härdande camping närmast komiska. Seneca skriver stolt att han och en vän tillbringat två lyckliga dagar utan några andra tillbehör än vad de bar med sig – och bara en vagnslast slavar. De sover på en madrass på marken med en matta över sig. Lunchen var så spartansk att den bara tog en timme att laga (av slaverna får man förmoda). Vart de än gick hade de bröd och torkade fikon samt sina skrivdon. Den bondkärra som de åkte med kördes av en kusk som inte ens hade skor på fötterna.

Situationen är minst sagt konstlad, men Seneca försummar inte att utnyttja den till självprovning. Han försöker först föreställa sig att andra skall tro att det är hans egen bondkärra. Men han klarar det inte. ”Mitt falska obehag finns där fortfarande. Närhelst vi möter ett mer välbärgat sällskap så rodnar jag trots att jag inte vill det. Det är ett bevis för att det beteende som jag hyllar och

applåderar ännu inte har funnit en fast boplats inom mig. Ännu vågar jag inte visa upp anspråkslöshet.”

Medmänniskor

Den stoiska terapin gällde i första hand självreflexion och egenterapi, men som filosofi hade den också ett bredare medmänskligt budskap. Även det kunde formuleras i kraftfulla maximer. Seneca skriver i brev 95 till Lucilius:

”Vi är alla delar av samma kropp. Naturen skapade oss förenade med varandra eftersom den skapade oss från samma källa och för samma ändamål. Den skänkte oss ömsesidig tillgivenhet och gjorde oss benägna till vänskap. Den etablerade hederlighet och rättvisa. [...] Vårt förhållande till varandra är som ett stenvalv, som skulle kollapsa om inte stenarna stödde varandra.”

Men ”rättvisans förnuftiga ordning” var inte densamma i det gamla Rom som i dag. Stoikernas alla sympatiska och humanitära principer kan knappast ha varit möjliga att upprätthålla i den giriga förtryckarstat som utgjorde det romerska imperiet. I teorin var stoikerna världsmedborgare. Alla människor skulle vara delar av samma natur på samma villkor. Den mänskliga naturen manade dem att bistå varandra och följa samma moral, som vore de syskon. Men det romerska kejsardömet krävde lojalitet, även med erövringskrig där soldater brände städer sedan de massakrerat befolkningen, inklusive kvinnor och barn. Men liksom i dag jämkades motsägelserna mellan ideal och verklighet samman med påståendet att allt gjordes för att skapa fred, för försvar av det goda och krossande av det onda.

Senecas uppfattning om slaveriet har överdrivits åt än det ena, än det andra hållet under något hundratal år. Några lösryckta citat användes först för att utnämna honom till en förkämpe för slaveriets avskaffande. Det väckte ett motstånd som gick för långt åt andra hållet och påstod att Seneca inte var ett dugg bättre än andra slavägare.

Romarnas syn på slavar var djupt motsägelsefull. Å ena sidan ansågs de vara ett annat slags människor, å andra sidan kunde vem som helst bli slav efter ett förlorat krig. Seneca satte fingret på en öm punkt när han tog den romerske fältherren Varus nederlag i Teutoburgerskogen år 9 som exempel. Det ledde till att män med ädla anor och på tröskeln till senatsståndet förvandlades till boskapsherdar och gårdskarlar. ”Så våga förakta dem, till vilkas skara du kan komma att sälla dig mitt i ditt förakt”, skriver han i brev 47 och fortsätter med formuleringar som måste ha framstått som chockerande för den slavägande överklassen i Rom. ”Var snäll och betänk att den du kallar din slav har samma ursprung som du, ser samma himmel över sig, andas som du, lever som du, dör som du! Du kan lika lätt i honom se en friboren man som han kan se en slav i dig.”

Därför fördömer Seneca det arroganta talesättet att man har lika många fiender som man har slavar. ”Vi har dem inte som fiender, vi gör dem till det.”

Senecas lösning är att man skall behandla sin slav mildt och vänligt, låta honom vara med vid samtal, umgänge och rådslag. Men Seneca vill inte avskaffa slaveriet. Han förnekar bestämt att han ”kallar slaverna att strida för friheten och störta sina herrar från maktens höjder”.

Inte rasister

Romarna var inga rasister. Var man bara lojal mot Rom, och särskilt om man lyckades bli romersk medborgare, hade det inte särskilt stor betydelse varifrån man kom och vilken hudfärg man hade. Seneca ansåg, att den mänskliga gemenskapen bestod av folkgrupper som ständigt vandrade och blandades med varandra. Hans ord i trösteskriften till sin mor Helva har en slående aktualitet och förtjänar ett längre citat:

”Alla har inte haft samma skäl för att lämna sitt land och söka sig till ett nytt. En del, som flytt städer förstörda av fiendetrupper, har blivit utstötta till

främmande land när de förlorat sitt eget, andra har drivits bort av inbördeskrig, en del har dragit iväg för att lindra trycket från överbefolkning, andra har drivits ut av pesten eller upprepade jordbävningar eller av outhärdliga konsekvenser av ofruktbara jordar, en del har lurats av rykten om fruktbara stränder som prisats till överdrift. [...] Människan ilar ständigt hit och dit, i vår värld sker förändringar varje dag. [...] överallt är människorna korsade och inympade”.

Sedan Seneca lämnat palatset fördömde han krigen i ordalag fyllda förakt och bitterhet i Brev 94 och 95. ”Vi är galna. Inte bara som individer utan också som stat. Vår girighet och grymhet är oändlig.” Det är inte bara högmod och självöverskattning som skapar krig. Girigheten är en lika stor drivkraft. ”Det är många som kan nå Stora sjön [östra spetsen av Medelhavet] drypande av staters blod, men även dessa män var besegrade av sin girighet innan de kunde besegra sin fiende.”

7. Seneca – en ockrare?

Seneca var rik. Samtidigt prisade han det enkla livet och uppmanade andra att förakta rikedomen. Och han, som var Neros rådgivare, tillhöll sina läsare att motstå karriärsjuka och att inte hungra efter höga poster. Motsägelserna mellan Senecas liv och lära kritiserades redan under hans livstid, inte minst därför att han kunde vara nog så mästrande när han delade ut sina moralkakor. Dessutom fick han fiender på grund av sin maktposition.

Å andra sidan finns det bara Senecas egna uppgifter om att han var exemplarisk i sitt personliga leverne och i sina ekonomiska mellanhavanden med andra. Det har medfört att det, åtminstone sedan 1600-talet, har förekommit ett slags krypskytte mot Senecas personliga moral. Även en del av de som är positivt inställda till Seneca har mumlande vikit undan för kritiken eller rundat den i stället för att granska källorna.

Seneca svarade själv sina kritiker i ”Om det goda livet” (*De vita beata*), som skrevs under hans tid som Neros rådgivare. Seneca skämdes inte över att vara rik. Han gick hårt åt dem som försökte spela filosofrollen genom att sova på marken, spåka kroppen, förakta normal renlighet och välja motbjudande föda samt uppträda med ovårdad klädsel, oklippt hår och oansat skägg.

”Ingen har dömt visdomen till fattigdom”, skriver han. Filosofer har bättre möjlighet att vara dygdiga om de är rika än om de är fattiga. Filosofen får fler tillfällen att utveckla och uppfostra sin själ om han är rik än om han är fattig.

Anklagelserna för hyckleri avvisade han med att kritikerna inte förstod vad saken gällde. ”Du talar på ett sätt, men lever på ett annat,” säger de. [...] Just detta anförde man mot Platon, Epikuros och Zenon, ty de talade inte om sitt eget liv, utan om det ideala livet. Jag talar om dygden, inte om mig själv, och när jag kritiserar brister gäller det framför allt mina egna. När jag blir kapabel till det ska jag leva som jag bör.”

Sedan övergår Seneca till ett försvar som är upplagt ungefär som vid en domstol. Men det är sig själv han ställer inför rätta. Ett vanligt grepp inom den romerska talarkonsten var frågor. Seneca inleder med en lång rad. Varför talar du mer högsint än du lever? Varför har du egendomar på andra sidan havet? Varför äger du mer än du kanske känner till? Varför lever du inte som du lär?

I sann retorisk anda ger han också några frågor en sarkastisk underton. Varför är dina åkrar bättre odlade än som är absolut nödvändigt för ditt behov? Varför dricker du vin som är äldre än du själv? Varför ställer du inte upp dina silverkärl hur som helst, utan efter ett visst system? Varför har du en särskild slav som instruerar de andra i konsten att skära upp kött?

I motsats till de yviga frågorna är Senecas svar koncisa, till exempel: ”Begär inte av mig att jag skall vara de bästas like. Det är nog om jag kan vara bättre de sämsta och om jag varje dag kan befria mig från något av mina fel och gå tillrätta med mina förvillelser.”

Han fortsätter med att det är de egna lasterna han kritiserar i sina skrifter. ”Jag prisar det liv, som jag vet att man bör leva, men som jag själv inte lever.”

Sedan antar Seneca rollen av en utomstående kritiker och ställer fler självrannsakande frågor. Hur kan han leva den rike mannens liv och på samma gång vara en vishetens lärjunge? Hur kan han förklara att rikedomarna skall föraktas, men på samma gång äga dem? Seneca svarar enligt den stoiska mallen: ”Han [d .v. s. Seneca] säger att rikedomar bör föraktas, men inte i den meningen att han inte skulle kunna äga dem. Bara i den meningen att han inte skall känna någon oro och rädsla för att mista dem. Han skjuter dem inte ifrån sig, men han ser dem med största lugn gå ifrån sig.”

Sociala relationer i den romerska överklassen vilade i hög grad på givande av gåvor. Men för Seneca var det viktigt att inte vara frikostig för att skryta. Den rike ska ge gåvor, men han måste välja noga. Han ska göra räkenskap för vad han gett, lika väl som för vad han tagit emot. En illa placerad gåva hör till de

skamliga förlusternas konto. ”Han skall ha en öppen pung, men inte en med hål i botten. Mycket skall plockas upp ur den, inget skall falla ut.”

Därför menar Seneca att ingen skall begära att han själv skall hålla det mått som bestäms av hans eget rättesnöre. Han pekar ut vägen, men tar inte täten. ”Jag håller som bäst på att bilda mig, forma mig, höja mig till idealets höjd. När jag lyckats, då först är det tid att kräva harmoni mellan ord och handlingar.”

Feltolkade källor

När det gäller Senecas vandel bygger de senaste seklernas kritik på två huvudkällor. Den bästa kom till bara 40-50 år efter Senecas död. Det är ”Annalerna” skrivna av Cornelius Tacitus. Den vanliga uppfattningen är att han föddes cirka 55 och dog cirka 117. Han var alltså bara drygt 50 år yngre än Seneca. En tioårig Tacitus skulle ha kunnat stå och se på när Seneca begick självmord. Längre än så var inte avståndet mellan dem i tid.

Tacitus skrev sina historieverk från ungefär 93 till sin död 117, Annalerna troligen efter 109. Han hade tillgång till mängder av skriftliga källor. Det framgår indirekt i Annalerna att han använt brev, tal, senatsprotokoll, memoarer, andras historieverk och minnesanteckningar. Vad gäller Seneca befann han sig dessutom så nära i tiden att han kunde fråga dem som var med.

Vid tvister i Rom hade den som väckte åtal rätt att utse en person som förde hans talan, den åtalade fick utse en försvarsadvokat och båda sidor kunde kalla vittnen. Det innebar att det så småningom växte fram en grupp av mer eller mindre professionella advokater/åklagare. Under vissa perioder gavs det utrymme för *delatores*. Ordet brukar översättas med angivare, men en delator kunde göra mer än ange. Han var en person som mot betalning skaffade fram negativa uppgifter om någon och sedan arrangerade (med hjälp av inhyrda vittnen och andra delatorer) så att personen blev dömd, ibland till döden. Systemet utnyttjades inte bara av privatpersoner, även en del kejsare och höga

ämbetsmän använde delatorer för att komma över andras förmögenheter. Systemets verkliga förfallsperioder inträffade när delatorerna började belönas med delar av den dömdes egendom.

Det fanns en lag som förbjöd advokater att ta emot arvoden eller gåvor. Denna så kallade lex Cincia från 204 fvt ”glömdes bort” för det mesta. Men vid särskilt upprörande girighet från delatorernas sida kunde senaten kräva att den skulle tillämpas.

Delatorer fick särskilt fritt spelrum under senare delen av kejsar Tiberius regim, under Claudius och under Neros sista sex år som kejsare. Det kan tilläggas att en del kejsare senare ingrep mot delatorerna. Kejsar Titus (79-81) lät prygla delatorer på amfiteatern innan han drev dem i exil eller gjorde dem till slavar.

Publius Suillius var delator. Bland andra Messalina hade använt honom år 47 för att komma över två parkanläggningar som hon ville ha. Tacitus återger vad som hände senare samma år: ”Suillius, oförtruten och grym att anklaga, fick många medtävlare i sin tilltagsenhet. [...] Samius, en välkänd riddare, som givit Suillius 400 000 sestertier och insett dennes förräderi störtade sig på sitt svärd. Alltså reste sig senatorerna [...] och krävde återupplivande av lex Cincia, där det sedan gammalt stadgas förbud för någon att motta pengar eller gåvor för hjälp inför rätta.”

Hur det sedan gick just den gången vet vi inte. Men elva år senare återupplivade senaten lex Cincia igen. Det gällde fortfarande Suillius. Tacitus beskriver honom vid det tillfället som en man ”som förtjänat mångas hat”. Han var ”under Claudius regering förfärande och fal och av de förändrade tiderna icke så illa behandlad som hans ovänner önskade”. Den allmänna meningen var att senatens åtgärd att återuppliva lex Cincia ”mot dem som för vinnings skull förde andras talan” var riktad mot just Suillius. Denne gav svar på tal för han var ”frispråkig, förutom av sitt sinnes våldsamhet också genom sin höga ålder”.

Befläckat sovrum

Anklagelser bemöttes ofta med motanklagelser. Och Suillius ansåg att det var Seneca som bar ansvaret. I Tacitus referat består Suillius anklagelser mot Seneca i att han hängav sig åt onyttiga studier och oerfarna ungdomar. Han hade befläckt kejsarliga kvinnors sovrum och begått äktenskapsbrott i Germanicus hus. Fyra år av vänskap med kejsaren hade förskaffat Seneca trehundra miljoner sestersier. Nu fångades testamenten och faderlösa i Rom i hans nät. Italien och provinserna sögs ut genom de ofantliga räntor han tog ut på sina lån.

Som synes siktar anklagelserna snarare på person än på sak, men svartmålning av motpartens karaktär var ett vanligt inslag i romerska rättegångar. Anklagelser bemöttes ofta med motanklagelser. Alltså anklagades Suillius i sin tur för att ha orsakat flera namngivna personers död genom att skaffa fram beskyllningar under den tid då Claudius och Messalina missbrukade rättssystemet. Suillius försvarade sig med att han bara lytt kejsaren och hans hustru. Då ingrep Nero och försvarade Claudius. Suillius övergick till att skylla allt på Messalina ”och vacklade i sitt försvar”. Suillius fälldes för att ha varit denna ”rasande, lastbara kvinnas språkrör”. Men han klarade livet. Han förvisades till Baleariska öarna där han skulle ha ”utstått sin avskildhet under ett rikt och yppigt leverne”.

Vissa moderna Senecakritiker återger ofta ovanstående efter formuleringen ”Tacitus skriver ...”, som antyder att det är historikern själv som anklagar Seneca. Men Tacitus har inte ett ont ord att säga om Seneca, han bara refererar Suillius, som han betecknar som ”fal” och ”förtjänt av mångas hat”.

Den andra källan som har åberopats är historikern Dio Cassius, som skrev på grekiska cirka 130-140 år efter Senecas död. (Hans namn skrivs ibland Cassius Dio eller Dion Kassios). Han föddes någon gång mellan 155 och 164 och dog cirka 230. Han kom från nuvarande norra Turkiet till Rom cirka 180. Han hade höga poster inom förvaltningen och började skriva sin romerska historia ungefär 194.

Dios romerska historia täcker tiden från Aeneas landstigning i den mytiska forntiden fram till år 229, alltså nästan tusen år. Det mest förödande för dem som använt Dio Cassius mot Seneca är att vi inte ens har en kopia av Dios text om den perioden bevarad (Bok 60-63). Det som finns är en sammanfattning (epitom) utförd av munken Xiphilinus på uppdrag av den bysantinske kejsaren Mikael VII Ducas (1071-1078), alltså över tusen år efter Senecas död. Det fastslogs redan vid sekelskiftet 1900 av Philip Bossevain i en tvåbandsutgåva av Dios Historia. Senare har Dios utgivare i Loeb Classical Library, Ernest Carey, betecknat epitomen som en slarvigt utförd parafra.

Dio/Xiphilinus kommer med grövre och mer målande anklagelser än Suillius. Seneca hade begått äktenskapsbrott med både Julia Livilla (som han förvisades för) och med Agrippina. Han fördömde tyranni, men var själv lärare till en tyrann. Även om han kritiserade smickrare så fjäskade han ständigt för Messalina och hennes mäktiga frigivna. Han till och med sände dem en lovprisande bok från exilen – en bok som han sedan skämdes för och försökte undertrycka.

Trots att han klandrade de rika skaffade han sig själv en förmögenhet på 300 000 000 sestersier. Han, som fördömde lyxen hos andra, hade 500 bord av citrusträ med ben av elfenben, alla precis likadana. På dem serverade han banketter. Han fann behag i gossar i sin blomstring, en aktivitet som han också lärde upp Nero i. Han eggade Nero att mörda Agrippina. En av orsakerna bakom Boudiccas stora uppror i Britannien var att Seneca hade lånat ut 40 000 000 sestersier till öborna och plötsligt krävde tillbaka lånet och tog till hårda åtgärder för att få in pengarna.

Det bristande källvärdet av munken Xiphilinus epitom framgår av att han tillskriver Seneca sådant som definitivt är hämtat från hans egen klostermiljö. ”Ett år tidigare hade han [Seneca] haft så strikta vanor att han bett en elev ursäkta att han inte kysste honom eller åt vid samma bord som han. [...] Jag kan inte föreställa mig varför han avstod från kyssen. Den enda förklaring jag, som

kan tänka mig är att han inte ville kyssa den sortens läppar, men den motsägs av fakta angående hans övriga favoriter.” Det är otänkbart att den romerske ämbetsmannen Dio Cassius skulle ha lagt in en sådan reflexion i sin tusenårshistoria. Den är tveklöst hämtad från 1000-talets bysantinska klostermiljö.

Att Seneca eggade Nero till att mörda Agrippina stämmer inte med vad som står i andra och mer samtida källor. Bord av citrusträ var inget ovanligt i den romerska överklassen. Seneca kan ha haft många, men knappast just 500.

Betydande gåvor

Under sin tid i kejsarpalatset fick Seneca säkert betydande gåvor, först av Agrippina, sedan av Nero. Det var gåvor han inte kunde tacka nej till. Vid sitt första försök att befria sig från sin ställning i palatset säger Seneca också att han inte kunde sätta sig emot Neros frikostighet. Vid samma tillfälle uppger han att han har skapat parker, promenerar på sina egendomar utanför staden, har lantgods och att räntan på hans kapital frodas. Han hade vingårdar i Italien och egendomar i Egypten, där han vistats periodvis för hälsans skull.

Seneca lät en del av sina pengar förräntas genom att låna ut dem. Det var ett normalt inslag i den romerska ekonomi som i stor utsträckning drevs med hjälp av krediter för både handel och produktion. Det gällde allt från småbönders skuldslaveri till lån som togs upp av kejsaren och hans familj. Det fanns ingen fastställd räntesats, men en årsränta på 12 % ansågs vara anständighetens övre gräns, vilket inte betyder att den alltid respekterades.

Det fanns flera källor för den som ville låna. För småfolket fanns professionella penningutlånare, som arbetade i mindre skala. För större krediter kunde man vända sig till rika köpmän som ofta kombinerade handel med penningutlåning. En stor del av fjärrhandeln bedrevs med hjälp av lånade pengar.

På marknaderna kunde man låna pengar av *argentarii*. Även om de hyrde statliga ”kontor” på marknaderna agerade de som privatpersoner och skuldförbindelsen mellan dem och låntagaren var personlig. Vid ekonomiska kriser då alltför många hamnat i skuldfällor kunde staten öppna offentliga banker (*mensarii*), som tillfälligt tog över lån för att sanera kreditmarknaden. Frånsett denna öppna kreditförsörjning gjordes omfattande lånetransaktioner enskilda personer emellan. Det framgår inte minst av lagstiftningen och rättegångsprotokollen.

Frånsett de *mensarii* som upprättades i krislägen fanns det alltså bara privatbankirer i Rom. Seneca lånade ut sina pengar på vedertaget sätt inom ramen för den normala ekonomiska aktiviteten. Vad han tog i ränta vet vi inte och Suillius kan inte betraktas som något sanningsvittne. Inte ens Dio/Xiphilinius, som är så negativ i övrigt, nämner något om att Seneca skulle ha tagit oskäliga räntor.

Tacitus nämner inte att Seneca skulle ha lånat ut pengar till Britannien, trots att han skrivit utförligt om Boudiccas uppror. Hon var änka efter Prasutagus, som var klientkung till Rom. Hans rike motsvarade ungefär nuvarande Norfolk. Prasutagus hade testamenterat riket till både kejsaren och Boudicca i förhoppningen att det skulle bestå som självständig klientstat. Men romarna erkände ingen arvsrätt till klientriken på kvinnosidan. Armén invaderade riket som om det vore fiendeland. Befolkningen utsattes för en grymhet som var exceptionell även med romerska mått mätt. De främsta medborgarna berövades sina egendomar, kungens familj behandlades som slavar, Boudicca pryglades och hennes döttrar våldtogs. ”Uppbragta över skymfen och av fruktan för värre ting, när de nu förvandlats till provins, grep de till vapen”, skriver Tacitus. Även Dio/Xiphilinus anser att den vedervärdiga behandlingen av drottning Boudicca och hennes döttrar utlöste upproret. Det är också historikernas uppfattning i dag.

Alltså: En granskning av källorna visar att Tacitus aldrig anklagade Seneca för något. Han refererade bara de anklagelser som framfördes av Suillius, en person

som kallas förfärande, fal och förtjänst av mångas hat. Dio Cassius skrev sitt historieverk 130-140 år efter Sencas död och Xiphilinus gjorde sin ”slarvigt utförda parafra” (Carey) av det närmare 1 000 år senare. Åtminstone en av anklagelserna den är uppenbarligen hämtad från Xiphilinius egen klostermiljö. Som historisk källa är parafrasen värdelös. Men det har inte hindrat att den fortfarande används. I sin nedlåtande essä om Seneca i ”De gamle och lögnen” från 1978 betecknar Ingemar Hedenius Dio/Xiphilinius som ”denna oundgängliga källa till antikens historia”.

8. KBT och stoicismen.

Romersk stoicism är grunden för den moderna kognitiva terapin. Där är de stora föregångarna Albert Ellis och Aaron T Beck. De har båda i skrift deklarerat att stoicismen varit en viktig inspiration, men utan att precisera sig. De hade i alla fall tillgång till flera av Senecas, Epiktetos och Marcus Aurelius texter, som kommit ut i USA på engelska på 1910- och 1920-talet.

Redan 1953 insåg Ellis (1913-2007) att psykoanalys inte dög som terapi. Då började han utveckla en ny teori om sambandet mellan tankar känslor och beteende. Teorin blev efterhand en metod, som han döpte till ”Rational Emotive Therapy” (senare lade han till Behavioral så att det blev REBT). Efter några år som universitetslärare och oberoende terapeut startade han ett eget institut i New York 1959. Samma år presenterade han grunddragen i sin nya metod i en bok med den ganska intetsägande titeln *How to live with a neurotic*.

Ellis var mycket produktiv, skrev mängder av böcker och föreläste flitigt inom många områden. Hans ordval anpassade sig inte alltid till den tidens kultiverade bildningsideal och han spelade gärna rollen av provokatör. Dessutom lyfte han ständigt fram sexuallivets psykologi på ett sätt som chockerade många. Hans bok *Sex without guilt* från 1958 stämplades som osedlig i vida kretsar i 1950-talets USA.

Aaron T. Beck (f 1921) betraktas i dag som den främsta förebilden för kognitiva terapeuter. Liksom Ellis ägnade sig Beck först åt psykoanalys och även han blev allt mer missnöjd med den tekniken. Han ville tillämpa mer etablerade vetenskapliga metoder med solid empiri och kontrollerade experiment. Det gjorde att han drogs i riktning mot ett kognitivt synsätt i slutet av 1950-talet och början av 1960-talet.

I inte minst i Sverige har det förekommit en del felaktiga uppgifter om ”vem som var först”. Numera finns en källa som gör hela den debatten överspelad. På

Youtube berättar Beck 2011 under titeln ”A conversation with Aaron T Beck” i en timme och 41 minuter om sin vetenskapliga utveckling. (Kan även skrivas ut på <http://bit.ly/AaronTBeckTranscript>). Där kan man se och höra Beck själv säga att Ellis kom före honom och att han lånade en del av Ellis teorier och tekniker (minut 22.50, sidan 6 i utskriften).

Beck metoder och forskning passade väl in i sin tids universitetsmiljö. Redan tidigt gjorde han klassifikationslistor där terapeuter och studenter kunde fastställa graden av depression och ångest. Hans banbrytande bok om depressioner kom 1967 under titeln *Cognitive therapy of Depression*. Många av hans verk är skrivna med elever och/eller kollegor enligt det mönster som är vanligt inom exempelvis medicinsk forskning.

Som terapeut förespråkar Beck en sokratisk metod där terapeuten ställer frågor, som varsamt leder patienter till insikt om motsägelser och orimligheter i deras tankescheman.

Beck har forskat, undervisat och skrivit inom flera områden, bland annat självmord och schizofreni. Han har byggt omfattande akademiska nätverk och gjort stora insatser för att organisera de kognitiva terapeuterna och legitimera dem och deras verksamhet. Hans dotter Judith är också en framträdande KBT-terapeut och professor samt har skrivit flera läroböcker som fått stor spridning. Aaron T Beck startade tillsammans med henne The Beck Institute for Cognitive Behavioural Cognitive Therapy 1994.

Teori och experiment

Den ABC-teori som Ellis lanserade är fortfarande den bästa pedagogiska utgångspunkten för att förklara principerna för det kognitiva synsättet inom psykoterapi. Även Beck använder den i det syftet (se minut 61 i det ovan nämnda samtalet och på sidan 13 i utskriften).

Ellis satte A för *activating event* (aktiverande händelse) eller *adversity* (motighet), B för *beliefs* (föreställningar eller tolkningar) och C för *consequences* (konsekvenser). Man kan till exempel råka ut för något (A), göra en tolkning av händelsens innebörd (B) och sedan bete sig eller handla utifrån sin tolkning (C).

Ellis menade att människor kan få problem om de tror att A (till exempel ett hårt ord) orsakar C (barnagråt) utan att bearbetas (och kanske förvrängas) av tankar och föreställningar under (B). Terapins uppgift är att ge insikt om B:s viktiga roll i flödet från A till C. Om föreställningarna under (B) är oförnuftiga leder de till komplikationer, särskilt om patienten inte ens är medveten om att de finns där. Terapin ska hjälpa patienten att upptäcka och hantera irrationella föreställningar under (B) samt ersätta dem med logiska och välavvägda insikter som leder till förnuftiga tankar och reaktioner (C). Det kan också finnas en viss ömsesidig påverkan mellan nivåerna.

Stoikerna strukturerade sällan sina terapeutiska teorier och metoder. Man får söka ledtrådar lite här och där i deras skrifter. Beck har skapat bättre ordning genom att förutsätta olika medvetandenivåer. Längst in finns då kognitiva strukturer, eller kognitiva scheman. De kan vara djupt förankrade och är mönster för hur företeelser bedöms och vilka föreställningar som uppstår. Dessa scheman kan bildas av yttre påverkan eller skapas i den ”inre miljön” hos varje person. De fungerar sedan som ett slags filter som formar och bearbetar upplevelser från den inre och yttre miljön. Om filtret förvrider tolkningarna kan det orsaka tankefel, ibland kallade tankefällor, som kan leda till sinnesstörningar.

Några exempel på tankefällor: ”Selektiv uppmärksamhet” innebär att det kognitiva schemat väljer ut en detalj i skeendet och låter den stå för hela situationen. På det kan följa ”förhastade slutledningar” som innebär slutsatser utan stöd eller i strid med faktiska bevis. Vid ”övergeneralisering” drar man allmängiltiga slutsatser utifrån enstaka händelser. ”Förstoring” och ”förminskning” är tankeförvrängningar som innebär en grov felbedömning av

innebörden i en banal händelse. Den som är deprimerad förstorar systematiskt svårigheter och förringar lika systematiskt sin egen förmåga. ”Personalisering” är att ”ta åt sig” i sammanhang där det inte finns någon förnuftig anledning att göra det. ”Allt eller intet-tänkande” ser bara svart eller vitt, inga nyanser däremellan. ”Känslotänkande” innebär att vi tror att våra känslor alltid avspeglar verkligheten, ”Tankeläsning” är föreställningen att man alltid vet vad andra människor tycker om en själv.

Vrede en skadlig affekt

När Seneca kallades tillbaka till kejsarpalatset på hösten år 49 hade han goda anledningar till ilska mot kejsarmakten efter att ha suttit förvisad. Men vrede är en affekt som en stoiker inte ska släppa fram. Så i stället för att hetsa upp sig skrev Seneca en bok om hur man kontrollerar vrede. Han delade in tankeprocessen i tre skeden, med en analyserande fas i mitten. I ”Om vrede” (*De Ira I*) förklarade han att omedelbara impulser som ”en plötslig djup suck, generande utsöndringar i underlivet och ögon som blixtrar” inte är affekter. De är bara ryckningar i kroppen.

Inte förrän i nästa skede kommer medvetandet in i tankeprocessen. Då ska det fördröja reaktionen, ”inte för att fördöma utan för att bedöma”. Det ska fråga sig om det som utlöste den första reaktionen är något man kan overse med? Ett brott? Ett dåd som måste hämnas?

I ett tredje skede gäller det för förnuftet att hävda sin överlägsenhet. Annars kan vreden ta makten och bli till en affekt. Då anser de sårade att de ovillkorligen måste bli hämnade, antingen det är skäligt eller inte. Vreden blir besinningslös.

Seneca ryggar inte för extrema exempel när han argumenterar för att man ska tämja den första rörelsen med förnuft för att handla rätt. Han skriver att den goda människan inte ska vredgas om han ser sin far huggas ner och sin mor bli

våldtagen. Han ska inte bli arg, men han ska hämnas dem. Vörndnad för föräldrarna (*pietas*) är en alldeles tillräcklig drivkraft utan vrede. [...] ”Min far har mördats: Jag ska förfölja mördaren, men därför att det är det anständiga att göra.”

Seneca fortsätter med exempel på hur vreden blir sin egen fiende i krig. Antingen man anfaller eller försvarar sig behövs inget annat än förnuft. Vrede är inte pålitlig. Att låta andras säkerhet bero på skiftningarna i ens egna affekter är oansvarigt. Ett annat exempel är att brottslingar inte ska straffas i vrede. Seneca citerar med instämmande Sokrates ord när en slav gjort ett misstag: ”Om jag inte vore arg skulle jag slå dig!”

Mordiskt drama

Seneca skrev även pedagogiska dramer för att belysa hur affekter leder till fördärv. Ett handlar om Medea. Myten om henne och Jason hade vandrat i Medelhavsvärlden åtminstone sedan 600-talet fvt. Euripides använde den för sin berömda tragedi 431 fvt. Seneca skrev sin Medea närmare 500 år senare.

Handlingen utspelar sig i Korint sedan hjälten Jason hämtat det gyllene skinnet (ett fårskinn med päls av guldtrådar) från Kolchis vid Svarta Havet. Där hade kungens trollkunniga dotter Medea blivit kär i honom, hjälpt honom att ta skinnet och flytt med honom. Hon fördröjde förföljarna genom att döda sin bror, stycka honom och kasta kroppsdel efter kroppsdel från skeppet. Hans far blev tvungen att stanna upp och samla in bitarna för att ge sin son en anständig begravning.

I Korint levde Medea och Jason först lyckliga och fick två söner. Men Jason svek Medea för att gifta sig med kungadottern Kreusa. Vreden väcktes hos Medea. Den var parad med den passionerade kärlek hon fortfarande kände för Jason. Två lidelser samtidigt, alltså. För en stoiker kunde utgången bara bli en, nämligen katastrof.

Medea förklarar först vilken passion som gjorde att hon mördade och styckade sin bror. ”Inget brott begicks i vrede, usel kärlek sjöd i mig”. Men i och med Jasons svek har vrede tillkommit och hon måste hämnas.

Amman, som för stoikernas talan, förklarar att den som fördrar en orätt med jämnmood kan få hämnas, d v s om det sker utan vrede. Men att göra det i vrede leder till fördärv. Hon uppmanar Medea att avvakta. ”Spar på ditt högmodskänslor och se tiden an [...] behärska vreden och dess brand.”

Men alla försök att hålla Medeas medvetande på en nivå där förnuftet härskar är förgäves. Amman tvingas konstatera att ”hon ger prov på alla lidelser” och att ”vreden strömmar vilt.” Hon förklarar att hämndens låga skall ”alltid flamma i min själ och ständigt växa”. Inget kan ”hindra lidelsen, min vredes glöd skall störta och förinta allt [...] jag blir ej lugn förrän jag sett allt gå under med mig själv. Må allt förgås med mig; ljuvt sällskap i ens död.” Kören konstaterar att det bara kan sluta i död och elände om två passioner härskar. ”Blind är kärlekens eld som blir stark av vrede, den vill inte styras, den vägrar tyglar. Utan fruktan störtar den sig i döden, in bland svärden.” Amman instämmer: ”Mitt hjärta bävar, ryser, blodbad förestår. Med våldsam styrka ökar smärtan, blåser själv sin glöd i brand, förnyar kraft, som tynade.”

Medea låter sina söner överlämna en förgiftad mantel till kungen och Kreusa. Kören tar rollen av den förnuftiga observatören: ”Varthän rycks hon helt galen i sin kärleks grymhet? Planläggs ett illdåd av en vettlös? Av vrede vanställs dragen. [...] Medea kan ej tygla sin vrede, ej sin kärlek; de båda har förenats – vad blir nu därav följderna?”

Medea inser att det värsta hon kan göra mot Jason är att döda deras barn. Hon slits hit och dit av vreden och moderskärleken ”som när våldsamma stormar krigar mot varandra”. Men hämndgudinnorna söker hennes hand, hon följer vreden och dödar sina söner. Hon kastar dem framför Jason och far i en magisk vagn upp mot himlen. Jason ropar efter henne: ”Ja, färdas genom eterns höga himlavalv, och vittna, där du far, att inga gudar finns.”

Som alltid återvänder Seneca till döden som sista instans i kampen mot affekterna. I *De Ira* (III) skriver han att inget hjälper oss så mycket som att betänka vår dödlighet. Låt var och en säga sig själv och sin medmänniska: ”Vad gagnar det att ge utlopp för vrede och ödsla vår korta tid som om vi vore födda med evigt liv? [...] Snart kommer döden att kliva in och skilja även de mest våldsamma kämpar åt.”

I det perspektivet blir affekterna oväsentliga. ”Kan du önska offret för din vrede värre ont än döden? Men han kommer att dö även om du inte rör ett finger.” Därför skall vi inte ägna livet åt att älta de oförrätter och kränkningar som vi blivit utsatta för. ”Medan vi vänder oss om och blickar bakåt är döden plötsligt över oss.”

9. Den stoiske slaven

Samma år som Seneca dog köpte den kejsrerlige palatsbyråkraten Epafroditos en tioårig slavpojke som var född i nuvarande Turkiet. Pojken fick namnet Epiktetos, som helt enkelt betyder ”inköpt”. Troligen märkte Epafroditos att det var en klipsk gosse. Intelligentare slavar var eftertraktade. De kunde bli lärare, bokförrare, sekreterare eller skrivare.

Liksom Seneca levde Epiktetos i en tid av vedervärdigheter. När han var cirka 14 år i mars 68 störtades Nero och begick självmord. Då utbröt ett inbördeskrig med blodiga fältslag och massakrer på civila, till och med i staden Rom. Det gav Epiktetos en bestialisk demonstration av hur hjälplös människan är inför det kaotiska våldet. Den insikten bör inte ha gått honom spårlöst förbi i de lägre tonåren och kan ha lagt grunden till ett bärande tema i hans filosofi, nämligen att det är enbart över sitt tänkande och sitt förnuft som människan kan ha verklig makt.

Epafroditos var en god herre. Epiktetos fick studera filosofi för den berömda stoikern Musonios Rufus och blev sedan frigiven. Med Rufus som handledare och beskyddare inledde Epiktetos sin karriär som stoisk lärare i Rom. Han såg filosofens skola är som en läkares behandlingsrum och förklarade att ”medvetandet ska vara mitt arbetsmaterial, precis som trä för snickaren och läder för skomakaren”

Alla filosofer förvisades från Rom av kejsar Domitianus omkring år 90. Epiktetos valde att bosätta sig i Nikopolis, en stad vid kusten några mil söder om nuvarande Albanien. Det var inget dåligt val. Staden var ekonomiskt och administrativt centrum för den romerska makten i västra Grekland. Den låg bara en kort sjöresa från Italien och de som reste från Rom till Grekland eller längre österut valde ofta vägen via Nikopolis.

Epiktetos levde i Nikopolis, undervisade sina elever och dog vid cirka 75 års ålder omkring år 130. När han kommit upp i åren beskriver han sig själv som en

lam gammal man. Han hade en fysisk funktionsnedsättning, men när den visade sig och av vilken orsak vet vi inte. Mer än hundra år efter Epiktetos död spred den kristne kyrkofadern Origenes en berättelse om att Epafroditos bröt benet på honom. Den uppgiften lever kvar på flera håll trots att den är högst tvivelaktig. Andra antika källor påstår att Epiktetos led av reumatism.

Intryck måste prövas

”Det är inte händelserna som oroar oss, utan vår bedömning av dem” har, med smärre variationer, blivit något av en maxim för KBT. Det är den komprimerade versionen av det kognitiva synsättet i Epiktetos Handbok. Parallellen till Ellis ABC-teori är uppenbar. Först inträffar något i människans inre och/eller yttre miljö. Det kallar Ellis (A). Individens ger händelsen en innebörd (B) och reagerar enligt sin bedömning (C). Och det är bedömningen under (B) som är viktigast för sinnesbalansen.

Det finns ett betydande inslag av prevention i stoikernas teorier om sinnesstörningar. De påpekade att vi ständigt måste öva oss på att hantera våra bedömningar förnuftigt. Vi ska ge sinnesintrycken en kritisk granskning. Vi måste veta vilka komponenter de har. Det gäller både de intryck som kommer utifrån och inifrån. Och det ska vara förnuftet som väljer, testar och sorterar, som det står i Epiktetos Utläggningar (2.18). ”Intryck, vänta nu lite. Låt oss se vad du är och vad du står för. Vi ska säga som nattvakten: ’Legitimera dig. Visa mig den naturens passersedel, som varje intryck måste ha för att bli accepterat.’”

Sinnesstörningar beror alltså inte på att något tränger in direkt i medvetandet utifrån. De skapas av felaktiga bedömningar. Och eftersom det är vi själva som gör de felaktiga bedömningarna kan de rättas till av vårt eget förnuft.

I Utläggningar (3.3) har Epiktetos en kognitiv liknelse om medvetandet. Man vågar till och med kalla den poetisk. ”Själens är som en vattenfylld glasbägare och sinnesintrycken är strålar av ljus som genomborrar den. Om vattnet blir

omrört verkar ljusstrålarna brytas trots att de egentligen är desamma. När en människa drabbas av själslig yrsel så är det inte förmågan och moralen som är rubbade, utan bara den anda som de existerar i. Om den kommer till ro återtar de sin rätta form.”

Den makt vi har

Att kunna förebygga och göra sig av med sinnesstörningar är i grunden en fråga om vilken makt förnuftet har över tankebanorna. Därför är vår makt och maktlöshet i tillvaron en huvudfråga för Epiktetos. Det viktiga är att skilja det vi kan ha makt över från sådant vi inte har makt över. Hans Handbok inleds med:

”Somligt kan vi bestämma över, annat inte. Vi bestämmer över våra åsikter och vår inställning, vårt begär och vår motvilja. Men kroppen bestämmer vi inte över, inte våra ägodelar heller, vårt anseende och vår ställning. [...] Det är inte vårt.”

Formuleringen kan verka tillspetsad, men vi har exempelvis inte total makt över vår kropp. Vi kan bli sjuka mot vår vilja. Vårt hus kan brinna ner och vårt anseende kan skadas av andra. Men förmågan till förnuftig bedömning av sinnesintryck och att göra förnuftiga val har vi i vår makt. Den friheten kan ingen ta ifrån oss så länge vi inte blir fjättrade av felaktiga föreställningar.

Epiktetos makt och frihet har inget med politiska system eller sociala förhållanden att göra. För honom handlar det om att jaget inte ska bli underkastat tankescheman som leder till felaktiga bedömningar av sinnesintrycken.

Epiktetos menar inte att vi ska strunta i allt vi inte har total makt över. Han utvecklar den uppfattningen på flera ställen i sina Utläggningar. Ett av hans exempel är tärningsspel. Tärningarna är inte i vår makt. Vi vet inte hur de kommer att falla. Men det är vår uppgift att använda utfallet med förnuft och

omsorg. Liksom utfallet av tärningskastet består livet av att särskilja företeelser och väga dem mot varandra även om de inte är i vår makt.

Epiktetos ägnar en stor del av Utläggningar åt hur vi ska tänka, men hos honom finns ingen antydning om att vi ska dra oss undan världen. Vi ska inte tro att vi kan uppnå ett harmoniskt liv genom att undvika vardagliga livsangelägenheter och resa murar mellan oss själva och andra. Epiktetos vill att hans teorier ska tillämpas i praktiken medan vi lever ett gott liv bland medmänniskor.

Vi ska tillgodogöra oss den stoiska synen på livet och visa hur den förändrar oss till det bättre påpekar Epiktetos i Utläggningar. (3.21) ”Betande boskap kräks inte upp sitt foder för att visa herden hur mycket de ätit. De smälter födan och visar resultatet i form av ull och mjölk. Därför ska vi inte bara lägga ut lärosatserna för andra, utan demonstrera dem när de blivit smälta.”

För övrigt ska vi äta och dricka som vanliga människor, hålla oss prydliga, gifta oss, avla barn och fullgöra våra roller som medborgare. Och vi får inte glömma att det bara är tanke- och omdömesförmågan som är vår oförytterliga ägodel. Resten har vi bara till låns och vi måste ständigt vara beredda på att lånet krävs in. Om vi håller detta i minnet drabbas vi inte av svårhanterliga sinnesrörelser när vi förlorar något som vi håller kärt. Att skilja mellan det vi verkligen äger och det som livet ger till låns är inte att nedvärdera det lånade, bara till att värdera det rätt.

Plikt och filosofi

När Epiktetos dog var Marcus Aurelius cirka tio år. Han ville egentligen inte bli romersk kejsare. Men för en stoiker var det en plikt att tjäna staten och Marcus var plikttrogen. Redan som barn hade han en allvarlig läggning och han studerade flitigt för en rad privatlärare. Snart blev den stoiska filosofin, och särskilt Epiktetos, hans huvudintresse. Det påstås att han som tolvåring klädde

sig i filosofernas grekiska mantel av grovt tyg och sov på golvet tills hans mor lyckades övertala honom att välja en enkel bädd av läder.

Marcus Aurelius fick gå som lärling hos den respekterade kejsaren Antoninus Pius i 23 år. Han fick allt mer av makten i takt med att läraren blev gammal och sjuk. Först år 161 kunde Marcus efterträda sin läromästare. Men det var inte med någon entusiasm han tog över kejsartronen.

Nu kunde ha följt många år av lugn och harmoni. Marcus var populär, rättrådig och ansvarsfull. Men krigen vid gränserna pågick som vanligt. Plikttroget vistades kejsaren själv i fält en stor del av sin regeringstid.

Den största katastrofen under hans tid var pesten. Under ett av krigen tågade en romersk armé in i Mesopotamien åren 164-165. Där utbröt en smittsam sjukdom i hären. Efterhand spred den sig till Grekland och Rom samt till en del gotiska och germanska stammar.

Pesten kom i vågor och under en av dem påstås 2 000 om dagen ha dött i Rom, en fjärdedel av de infekterade. Det totala antalet döda har senare uppskattats till totalt fem miljoner. Även om man ska vara skeptisk till alla höga siffror i antika källor så förefaller pesten ha varit förödande.

Kanske blev även Marcus Aurelius ett offer för pesten. Han dog i ett härläger vid nuvarande Wien år 180. Den så kallade *Historia Augusta*, som skrevs på 300-talet, skildrar hans död som föredömligt stoisk. Då han började bli sjuk och redo att dö slutade han äta och dricka. ”På sjätte dagen kallade han till sig sina vänner, och med bara ett leende till övers för mänskliga ting och utan fruktan för döden sade han till dem: ’Varför gråter ni över mig i stället för att tänka på pesten och alla som måste dö?’ När de ville dra sig tillbaka suckade han och sade: ’Om ni nu tillåter mig, så säger jag farväl och går före er.’”

Korta grundsatser

Marcus Aurelius skrev ner korta stoiska grundsatser (*dogmata*), som skulle lägga grunden för personlig moral och beteende. En stoiker skulle ha internaliserat sådana motton, som inte bara gav vägledning i vardagen, utan också kunde vara ett stöd vid personliga kriser och inre oro. De finns numera publicerade på flera språk och kallas *Självbeträktelser* på svenska.

Marcus Aurelius skrev ner sina betraktelser vid olika tillfällen under en ganska lång tidsperiod. Han formulerade ofta om dem för att nöta in innebörderna. De blev ett uttryck för det samtal Marcus Aurelius ständigt förde med sig själv och med sina stoiska föregångare.

Som terapeut följde han Epiktetos tätt i spåren. Marcus var väl medveten om att det finns en verklighet utanför oss, oberoende av hur vi föreställer oss den. Det är bara med hjälp av det omdömesgilla förnuftet som vi vinner kunskap om denna yttervärld. Den står så att säga utanför vår dörr, alldeles för sig själv, och den vet ingenting om sig själv, och har ingenting att säga om sig. ”Vem är det då som kan säga något om den. Förnuftet.”

Felaktiga värdeomdömen leder till felaktiga föreställningar som i sin tur leder till sinnesstörningar. Därför ska vi ständigt öva vår förmåga att granska intrycken och väga dem mot varandra. Det är bara den förmågan som kan förhindra att vi börjar hysa åsikter ”som står i strid med ett förnuftigt väsens natur och beskaffenhet.” Om förnuftet tappar kontrollen rubbas balansen i värdeomdömena och både lidelse och fruktan kan ta över. Företeelser som vi i lidelsefull upphetsning jagar eller förskräckt undflyr kommer inte till oss. I viss mening kommer vi till dem. För att undvika sinnesstörningarna ska vi bara komma ihåg att ”allt vilar på bedömningar och dem gör du själv. Undanröj alltså dina felaktiga föreställningar så kommer du in i en lugn vik, liksom seglaren när han rundat udden.”

För Marcus Aurelius är förnuftet ett slags kollektivt medvetande. Eftersom vi alla har en tankeförmåga gemensam så är även förnuftet något gemensamt. Han

menar att hela världen är en enhet. ”Just därifrån, från denna gemensamma stat, har vi tankeförmågan, förnuftet och lagen. Varifrån annars?”

En stor del av vad Marcus Aurelius skriver är hämtat från Epiktetos. Men dennes samtal med eleverna är av en annan typ än kejsarens självrannsakande anteckningar. Hos honom får vi en närgången inblick i en människas strävan efter att anpassa sitt medvetande till stoiska principer.

10. Stoisk prevention

I sina Utläggningar (4.6) manar Epiktetos oss att börja dagen med en inre dialog: ”Vad behövs för att jag ska kunna befria mig från sinnesstörningar? För att njuta av lugn? Vad är jag? Är jag bara en värdelös kropp? Är jag bara mina ägodelar? Är jag mitt rykte? Nej, jag är inget av detta. Jag är en förnuftig varelse. Vad fordras då av mig? Att jag begrundar mina handlingar!”

Stoikerna anslog särskilt morgnar till att granska sig själva, sina grundsatser och maximer. Helst skulle första vakna timmen ägnas åt meditation och självreflexion. Sedan skulle de bada och äta.

Även kvällarna skulle användas till självvranssakan. Seneca skriver i *De Ira* (III) att alla våra sinnen ska tvingas till redovisning. ”Varje dag pläderar jag mitt fall inför jagets domstol. När ljuset har flytt går jag igenom hela min dag och erinrar mig alla mina ord och gärningar. Jag döljer inget och utelämnar inget.” (Ett vanligt inslag i modern KBT-terapi är att patienten ska skriva dagbok varje kväll.)

Självobservation är alltså den första uppgiften. Tankar, känslor och psykologiska reaktioner ska granskas intensivt och så objektivt som möjligt. Målsättningen är att förnuftet ska upptäcka tankefel, motsägelser och skadliga beteenden.

Det innebär att man ska koncentrera sig på nuet. Nedstämdhet beror ofta på något som har hänt tidigare. Stress skapas av oro inför framtiden. En medveten koncentration på nuet kan reducera eller utplåna sådana sinnesstörningar.

Det är utgångspunkten för en variant av KBT, som uppstod i USA på 1970-talet. Den kallas ”mindfulness”, eller ”medveten närvaro” på svenska. I regel används den engelskspråkiga termen även i Sverige. En del kallar mindfulness för ”den tredje vägen” inom KBT.

Att koncentrera sig på nuet väcker ett gammalt tidsfilosofiskt problem. Hur långt är nuet? Alla försök att definiera nuet i minuter och sekunder är meningslösa. Bäst är att vända till kyrkofadern Augustinus, som levde på 400-talet. Han menade att både det förflutnas nu, det på gåendes nu och det kommandes nu finns i medvetandet samtidigt. ”Det är i dig min tanke, som jag mäter tiden. Det är intrycket jag mäter.”

Gångna plågor

Modern mindfulness påstås ha buddistiskt ursprung, men träning i koncentration på samtiden var självklar redan för stoikerna. De menade att vår förmåga att begrunda framtiden och det förflutna kan förvandlas till en förbannelse om den leder till att vi oförnuftigt begraver oss i bekymmer för problem som inte finns i samtiden.

När tidsöverskridande tankar frigör sig från förnuftet, kan planering för framtiden förvandlas till ängslig oro och intrycken från det förflutna ge upphov till depressivt grubblande. Om vi låter förnuftet råda så plågar vi oss inte med vare sig det förgångna eller det kommande. Minnet återkallar kvalen och förutseendet föregriper dem. Det är meningslöst. ”Vad har du för glädje av att än en gång genomlida utståndna smärtor och vara olycklig bara för att du har varit det? [...] Två saker måste utrotas, minnet av gamla plågor och fruktan för kommande. De gamla plågorna angår dig inte längre, de kommande ännu inte”., skriver Seneca i brev 78.

Även Marcus Aurelius betonar nuets prioritet i *Självbetraktelser* (XII:1). ”Ha det närvarande i din makt.” Man kan få all den lycka man eftersträvar om man lämnar åsido det förflutna, överlämnar framtiden åt försynen och ordnar det närvarande som fromhet och rättfärdighet kräver.

Stoikernas mål var ständig vaksamhet på vad du gör i varje ögonblick. Denna koncentration på det samtida ögonblicket ska befria oss från affekter, som

orsakas av tankar på det förflutna eller framtiden eftersom båda ligger utanför vår kontroll. ”Betänk att vi lever endast i detta korta närvarande ögonblick, den övriga tiden är endera redan genomlevd, eller ligger i [framtidens] dunkel.”, påpekar Marcus Aurelius i *Självbetraktelser* (XII.1)

Det som stoikerna kallade meditation är inte detsamma som inåtvänd koncentration på *en* företeelse, till exempel ett mantra eller dylikt. Det är en aktiv undersökning, en utforskning av ens inre tankescheman med ett närmast vetenskapligt förhållningssätt. Målet är att med logikens hjälp göra dem sammanhängande. Utgångspunkten ska vara skillnaden mellan vad som står i vår makt och vad som inte gör det.

Nästa steg är att pröva våra intryck. De ska överensstämma med naturen, det vill säga den yttre verklighet som existerar oberoende av oss. Vi ska söka sanningen, ta avstånd från det bedrägliga och att uppskjuta avgörandet när utslaget är osäkert. Ett exempel på hur stoikerna ”uppsköt avgörandet” är frågan om själens existens efter den kroppsliga döden. Eftersom det inte gick att bevisa det ena eller andra tog de inte ställning och förklarade att båda alternativen var möjliga.

En terapeutisk princip hos stoikerna var att varje förmåga bevaras och stärks av motsvarande handlingar, till exempel gång av gående och löpning av löpande. Så är det också med medvetandet. Det ska tränas så att goda förmågor blir stärkta där de tidigare fanns och blir inympade där de tidigare saknades.

Sinnesstörningar sprids enligt samma princip. De växer om du inte är tränad i att ingjuta förnuft i själen när de först visar sig. Om du exempelvis drabbas av en häftig affekt gäller det att snabbt dämpa den genom att låta förnuftet återta sin auktoritet. Annars blir du allt mer mottaglig för vilseledande föreställningar.

Även när du granskar dina intryck gäller det att tillämpa samma grundinsikt. Annars kan du svepas med av deras intensitet. Du ska säga dig: ”Intryck, vänta nu litet. Låt mig se vad du är och vad du står för. Låt mig undersöka dig.” Om intrycket hotar att leda dig på villovägar ska du ha övat dig i att tränga bort det

med förnuft. ”Om du gör denna övning till en vana kommer du att få gott om [själsliga] senor och muskler”, menar Epiktetos i sina Utläggningar. (2.18)

Frigörelse

Som så ofta är det Epiktetos som föreskriver de hårdaste övningarna. Särskilt en av dem har väckt uppmärksamhet. Det beror bland annat på att kritikerna har nöjt sig med att läsa den ytterst komprimerade versionen i Handbok. Den som vill göra Epiktetos rättvisa bör i stället läsa den utförligare versionen i Utläggningar. (4.1.111)

Övningen handlar om hur vi gradvis kan frigöra sig från beroende av yttre företeelser, som vi inte har i vår makt. Den egna kroppen kan till exempel drabbas av en dödlig sjukdom, något som torde ha varit vanligare på Epiktetos tid än i dag. Därför måste stoiker och andra ha en hög beredskap för att de själva eller någon i deras närhet ska dö. Epiktetos går varsamt fram i den frågan och börjar med enkla ägodelar. Han menar att man inte ska bli så fäst vid dem att man inte kan mista någon utan att bli förtvivlad. Till att börja med ska man tänka på en lerkopp eller en bägare, som kan falla i golvet och gå sönder. Sedan kan man fortsätta till sin tunika, sin hund, sin häst, sin jordbit och vidare till sin kropp och kroppsdelar, barn, hustru och bröder.

Till slut kan man nå dithän att man, liksom kejsare vid triumftåg, har en slav som säger ”Kom ihåg att allt är dödligt” stående bakom sig på vagnen. På samma sätt ska man påminna sig om att det man älskar är dödligt. Man äger det inte, utan har det bara till låns för en tid. Det är mot den bakgrunden man ska läsa en av formuleringarna i Epiktetos Handbok. (III) Den har uppfattats som känslolös av en del kritiker. ”Om du kysser ditt barn eller din hustru säg då: ’Den jag älskar är bara en dödlig människa.’ Då kommer du inte ur jämvikt om någon av dem dör.” Men det är den stympade versionen, som går direkt från lerkruka till hustru och barn. Den utelämnar Epiktetos poäng i *Utläggningar*.

Nämligen att man ska tillägna sig beredskap mot olyckor genom gradvis mental träning.

Det objektiva

Stoisk meditation kräver att man skiljer ut det subjektiva och känslomässiga från det objektiva och realistiska i tillvaron. Marcus Aurelius föreskriver ett slags obduktion. Inför kötträtter och annan föda ska man tänka: Detta är endast liket av en fisk, en fågel eller ett svin. Vinet är bara den utpressade saften ur en druva, purpurmanteln är fårull dränkt i en snäckas blod. ”På samma sätt bör man gå tillväga med allt i livet. Hur trovärdiga tingen än verkar bör man klä av dem, göra deras beståndsdelar uppenbara och kasta bort det lysande omhöljet”, skriver han i *Självbetraktelser* (X.11). Stoikerna ska även träna sig att observera den ständiga förändringen av företeelser och utveckla metoder för att systematiskt undersöka hur allt förändras från ett till ett annat.

Slutligen tar man itu med beteendet. Det gäller att bryta vanemönster som leder bort från förnuftet. Exempelvis låta vredens yttringar vändas till det motsatta och behålla en samlad min, en mild röst och långsamma steg. Sedan kommer det inre att gradvis anpassa sig till det yttre.

Men man ska inte skryta över sina träningsresultat för att göra intryck på andra. En övning som Epiktetos rekommenderar i sin *Handbok* (XLVII) är att låta bli att dricka tills man blir mycket törstig. ”Ta sedan en klunk vatten i munnen och spotta ut den igen. Och berätta det inte för någon.”

11. Från förnuft till tro

I början av vår tideräkning utmanades den stoiska filosofin av den kristna religionen, som växte fram i ett romerskt kejsardöme som krävde absolut lojalitet. Men romarna var inga religiösa fanatiker. De hade ett avspänt förhållande till sina gudar och kunde diskutera dem ganska fritt. Det avgörande var att man inte fick försumma att hylla gudarna och kejsarens skyddsande (*genius*) vid vissa ceremonier. Det var en nödvändig manifestation av att man var lojal med imperiet. Om man sedan hade ett litet privat altare eller tempel åt en annan gud var det knappast någon som brydde sig om det. För romarna var det ritualer som räknades, inte tro.

De mest fanatiska kristna vägrade att utföra lojalitetsceremonierna. De betraktade dem som avgudadyrkan. De var ett brott mot Första budet och skulle förpassa dem som deltog till evig pina i helveteselden. Det fanns också kristna som själva sökte martyrskap genom avrättning för att snabbt komma till himlen.

Förhållandet mellan imperiet och de kristna gick igenom flera faser. Först kom Neros mord på kristna, men det var bara ett försök att hitta syndabockar efter Roms brand år 64. Så uppfattades det också av samtiden. ”De förintades inte för allmänt väl, utan för en mans vilda grymhet”, skrev den kristendomsfientlige historikern Tacitus.

I dag sprider en del personer illasinnade rykten om avvikande grupper. Så var det även i det antika Rom. Förtalet underblåstes av att de kristna drog sig undan från offentligheten. De hade något mystiskt för sig med ”blodet” och ”köttet” från ”sonen” eller ”barnet”. De kallade varandra ”broder” och ”syster” och hälsade trosfränder med en kyss. Det är inte svårt att inse vad illvilliga ryktesspridare kunde göra av sådant. Barnamord och incest var de vanligaste anklagelserna.

I början av 100-talet började kristna ställas inför rätta för att de inte ville visa lojalitet med imperiet genom att offra till gudarna och kejsarens genius. Under den perioden var det människor i omgivningen som avgjorde om de kristna skulle förföljas eller inte. När stämningen mot de kristna blev upphetsad måste överheten gripa in för att upprätthålla lugnet. Det fanns många anledningar att starta upplopp i de områden som erövrats av Rom. Kejsarmakten ville inte besväras av störningar som berodde på interna konflikter. För att lugn och ordning skulle bevaras måste de kristna avsvära sig sin tro eller avrättas.

Kristna källskrifter antyder vid flera tillfällen att de mest brutala åtgärderna vidtogs för att tillfredsställa mobben. På platser där ingen protesterade lämnade myndigheterna i regel de kristna i fred vid den tiden. En del rättegångar var lugna och de kristna uppmanades i välordnade former att rädda sitt liv.

Efter år 180 förekom inga större förföljelser på ungefär 70 år. De kristna integrerades allt mer i samhället, byggde kyrkor, tillsatte biskopar och präster. Kyrkofadern Origines skriver omkring år 248 att det hade byggts många kyrkor och att de var fyllda med troende. Bland dem fanns även ”rika män och personer på ärofulla poster samt förfinade damer av ädelt ursprung”.

Nu blev de kristna en kraft att räkna med och intressanta som en bricka i maktspelet på högsta nivå. De förföljelser som inträffade cirka 249-251 handlade om en kejsarlig maktkamp, där förhållandet till de kristna blev ett av vapnen. Det verkar också som om ämbetsmännen inte var (eller ville vara) särskilt effektiva.

Den så kallade Stora förföljelsen ägde rum mellan 303 och 313. Den kompliceras av att det fanns elva kejsare och vicekejsare som styrde olika områden i varierande kombinationer mellan 303 och 313, inte sällan i krig med varandra. En del var ivriga förföljare av kristna, en del tolererade dem. Några bytte åsikt då och då. De förföljelser som ledde till att kristna avrättades utspelades i regel i östra delen av imperiet: Balkan, nuvarande Turkiet, Mellanöstern och Nordafrika. Moderna forskare har försökt räkna ut hur många

kristna som dödades under de totalt cirka 250 år som förföljelserna pågick under begränsade perioder. De kommer fram till att offren var 10 000 till 20 000.

En ny platonism

Kristendomens intåg påverkade det filosofiska landskapet i en process som brukar kallas ”övergången från hellenism till platonism inom antik filosofi”. Det är ett omdiskuterat och komplicerat skeende, som bara är delvis känt. Stoicism och epikurism tynade bort rätt snabbt. Kvar blev aristotelianism och platonism och det var platonismen som triumferade i det skedet, främst därför att den så lätt kunde kombineras med den snabbt växande kristendomen.

Men det var inte vad vi menar med platonism i dag. Platonismen hade förändrats i flera omgångar sedan Platons död. Från ungefär år 200 fick den en tämligen mystisk-religiös utformning, som i dag kallas nyplatonism. Enligt den är världen en utströmning (*emanation*) från ”Det Ena” eller ”Gud”. Därifrån utsöndras förnuftet och världssjälens och från dem resten av världen. Idéerna (i Platons mening) tolkades som Guds tankar. Det högsta idealet var att bli ett med Gud genom kontemplation.

Den vanliga förklaringen till nyplatonismens seger är att den hade större dragningskraft på de filosofiskt lagda sinnena därför att den harmonierade med kristendomen som växte kraftigt under 200-talet. Det är en möjlig förklaring. Men det finns alternativ. I en bok om stoicismen ger oxfordfilosofen John Sellars ett av dem. Han menar att det knappast är troligt att någon som hade anammat stoicismens fundamentala materialism skulle dras till den utomvärldsliga andligheten hos nyplatonismen bara för att den blivit populär hos andra.

Sellars lanserar en hypotes som utgår från att varken Epiktetos eller hans lärare Musonius Rufus producerade några egna skrifter. Allt vi har av Epiktetos är en elevs anteckningar från informella gruppsamtal. Eleven hette Arrianos

(senare Flavius Arrianus). Han blev konsul, guvernör och framgångsrik militär ledare. Dessutom var han författare. Hans biografi över Alexander den store är bevarad och översatt till flera språk, däribland svenska 1946 och 2003.

Arrianos skriver att han velat återge ”den typ av samtal som någon har med en annan för tillfället, och inte sådant som utarbetades för att människor skulle läsa det i framtiden”. Epiktetos tonläge är ofta polemiskt och man kan misstänka att replikerna blivit tillspetsade i debattsituationer. Dessutom är samtalen tydligt inspirerade av Sokrates filosofiska pedagogik, alltså ett slags korsförhör som får åhöraren att ifrågasätta sina tankemönster.

Arrianos referat av Epiktetos diskussioner med eleverna spreds i skrift, men Epiktetos själv ville han inte att man skulle fästa så stor vikt vid det skrivna ordet. I ett brev ber Arrianos närmast om ursäkt för att hans anteckningar blivit publicerade och skriver att de fallit i händerna på allmänheten utan hans medgivande.

Epiktetos blev den mest inflytelserike stoikern under 100-talet. Sellars menar att hans postuma succé mycket väl kan ha varit den avgörande faktorn när stoicismen avtynande som filosofisk tradition. För både Epiktetos och hans lärare Musonius Rufus var det viktigt att filosofin förmedlades muntligt till eleverna. De fäste större vikt vid handling än vid ord. Studiet av filosofiska teorier skulle vara underordnat praktiska målsättningar. Filosofin var ”konsten att leva”. Epiktetos utfärdade flera varningar för att enbart förlita sig på skrifter. Han förklarar att det beundransvärda är att förstå. Och eleverna ska inte briljera med hur ingående de studerat de gamla stoikerna. ”Om du kan analysera syllogismer som Krysippos, hindrar det dig att vara förtvivlad, sorgsen, avundsjuk, splittrad och eländig? Inte ett dugg!” Vad Epiktetos ville ha var en demonstration av hur eleven ”behandlar sina impulser att handla eller inte handla, hur han hanterar sina begär och aversioner, hur han närmar sig uppgifter, hur han genomför dem, hur han förbereder sig för dem och om det sker i harmoni med naturen eller i konflikt med den”.

För Musonius och Epiktetos var Sokrates muntliga metod förebilden. Men under 100 och 200-talet blev auktoritativa texter allt viktigare. Kristendomen hade en stark förankring i normativa skrifter som lästes högt i församlingarna. ”Det står skrivet” var en formulering som gav auktoritet åt det sagda. Den och liknande uttryck används 34 gånger i evangelierna och dessutom på flera andra ställen i Nya Testamentet. Sedan länge bevarades texter på rullar av (vanligen) papyrus. Det var de kristna som började framställa och popularisera formatet bok (*codex*). Och när kejsarmakten förföljde kristna från mitten av 200-talet till 313 var det främst deras böcker den var ute efter.

Sellars menar att vissa stoikers skepsis mot det skrivna ordet ledde till att allt färre av deras texter kopierades. För Epiktetos och hans lärjungar var filosofi samtal i Sokrates anda. Därför hamnade de på efterkälken i den mediala utveckling där det skrivna ordet blev allt mer spritt och gavs större auktoritet än det talade.

Sellars hypotes är svår att bevisa, men den kan vara fruktbar.

Fornkristen terapi

Den kristna metoden att bearbeta sinnesstörningar blev allt mer utbredd efter 100-talet. Enligt evangelierna hade Jesus främst ägnat sig åt att bota de drabbade genom att driva ut onda andar (Markus 5:2 ff, Matteus 8:29 ff, Lukas 8:28 ff.)

Paulus förflyttade tyngdpunkten i terapin till synd, skuld och tro.

Utgångspunkten var att alla var syndare och plågades av skuld. Men genom att bekänna sina synder samt tro och förlita sig på kristendomens Gud och Jesus Kristus fanns en möjlighet till förlåtelse. Även apostlarna och prästerna kunde förlåta synder och avlägsna den ångest som skuldkänslorna skapade.

Dödsångesten och alla dess följdverkningar kunde utplånas eftersom de som trodde på Gud och Jesus skulle få evigt liv.

Förnuftet behövdes inte längre, menade Paulus i Första Korinthierbrevet (1:19): ”Jag skall göra slut på de visas vishet, och de förståndigas förstånd skall jag utplåna. Var finns nu de visa, de skriftlärda och denna världens kloka huvuden? Har inte Gud gjort världens vishet till dårskap?”

I Romarbrevet (10:9-10) är Paulus mål att gudstron ska ersätta förnuftet som fundament för psykiskt välbefinnande. ”Ty om du med din mun bekänner att Jesus är herre, och i ditt hjärta tror att Gud har uppväckt honom från det döda, skall du bli räddad. Hjärtats tro leder till rättfärdighet och munnens bekännelse till räddning. Skriften säger ju: Ingen som tror på honom skall stå där med skam.”

Kristendomen kom att dominera det västerländska tänkandet under närmare 2000 år. Enskilda stoiker och små stoiska grupperingar gjorde sig påminda emellanåt. Men de lyfte inte fram de terapeutiska inslagen i stoicismen. Det var först när psykoterapeuter började kombinera den stoiska terapin med den moderna psykologins landvinningar under 1950- och 1960-talet som de kunde utveckla de metoder som i dag går under beteckningen kognitiv beteendeterapi.

12. Källor och lästips

Antika texter är i regel bevarade som avskrifter och avskrifter av avskrifter. De som man utgår från i dag har vandrat genom många händer och är sällan i perfekt skick. Det har skapat en del problem när det gäller att fastställa vad författaren egentligen skrev. För Senecas del har forskare arbetat med texterna, eller resterna av dem, under lång tid. Alla är inte överens om alla detaljer, men det finns en tämligen bred enighet om allt det väsentliga.

Den första tryckta upplagan av Senecas skrifter kom 1475. Den bygger på manuskript från 7-900-talet, alltså cirka 800 år efter det att Seneca skrev dem. Anledningen till att vi har så mycket kvar är att kristendomen inkorporerade delar av stoicismen, som ofta beskrev en gud (Zeus, naturen etc.) i formuleringar som lätt kunde förenas med den kristna terminologin. Seneca blev accepterad som ett slags för- eller pseudokristen och flera av de fornkristna kyrkofäderna nämnde honom med respekt.

Viktig blev också den falska brevväxlingen mellan Seneca och aposteln Paulus. Den kom till omkring år 380 och gällde som autentisk i över tusen år till dess Erasmus av Rotterdam avslöjade den 1527. Han påpekade att den påstodde Seneca skriver ett alldeles för uselt latin, att breven är platta och naiva och att ”Senecas åsnedrivare eller stalldräng skulle ha skrivit intelligentare”. Vid det laget hade förfälskningen gett upphov till vitt spridda legender om att Paulus hade omvänt Seneca och vattenbadet som till slut dödade filosofen var ett slags kristet dop.

Elva volymer av Senecas texter är utgivna i Loeb Classical Library (Harvard University Press). Det finns många svenska översättningar av Seneca. Här inskränker jag mig till de senaste. Dateringen av Senecas verk är osäker. Jag följer den i Miriam Griffins *Seneca – a philosopher in politics* (1976).

Skrivet under exilen 41-48

De consolatione ad Marciam. På svenska i *Valda Skrifter af L. Annaeus Seneca*. Öfversättning af C. A. Brolén 1880.

De consolatione Ad Helviam. Svensk översättning av Magnus Wistrand 2012 under titeln *Trösteskript till min mor Helvia*, i samlingen *Om livets korthet och andra skrifter*.

Under Claudius och Agrippina 48-54

De Ira. På svenska i *Afhandling om vreden af Seneca uti trenne böcker*. Fri öfversättning af Sven Brink, 1802

De brevitae vitae. På svenska *Om lifvets korthet*. Översättning av Johan Bergman 1912. Finns även i flera senare pocketutgåvor. Ny översättning av Magnus Wistrand 2012 under titeln *Till Paulinus om livets korthet*.

De constantia sapientis. Svensk översättning av Magnus Wistrand 2012 under titeln *Till Serenus om den vises ståndaktighet*.

Under Nero 54-62

Apocolocyntosis. På svenska *Förkurbitsningen. En smädeskrift om kejsar Claudius*. Övers. Kimmo Järvinen 2003.

De clementia. På svenska 1880 av C. A. Brolén.

De vita beata. En svensk översättning finns i ovannämnda utgåva av *Om lifvets korthet*. Ny översättning av Magnus Wistrand 2012 under titeln *Till Gallio om det lyckliga livet*.

Under Nero efter 62

Epistulae morales ad Lucilium. På svenska *Breven till Lucilius*. Övers. Bertil Cavallin. 1979 (närmare hälften av breven). Alldeles nyligen (2018) kom en ny översättning av samtliga brev. Den är gjord av professor Magnus Wistrand.

Kan inte dateras

De providentia. På svenska i C. A. Brolén 1880, se ovan.

Epiktetos

Eleven Arrianos referat av Epiktetos samtal kom att kallas *Diatribai*. Texterna finns inte översatta till svenska och har fått skilda titlar genom århundradena. Den första tryckta versionen gavs ut i Venedig 1535. *Utläggningar* är den vanliga svenska versionen av titeln, på engelska kallas den *Discourses*. Ungefär hälften av texten är bevarad. Den motsvarar cirka 250 normala boksidor.

Det har länge diskuterats hur mycket som är Arrianos respektive Epiktetos i texten. I dag är de flesta forskare eniga om att *Utläggningar* verkligen återger Epiktetos filosofi, men att varje formulering inte är hans. Det bör man ha i minnet när man läser dem. Å andra sidan verkar Arrianos ha försökt fånga Epiktetos sätt att uttrycka sig. *Utläggningar* är skrivna på koiné, den grekiska som Epiktetos tydligen använde i vardagslag. Andra verk av Arrianos är skrivna på en mer förfinad grekiska. Uppenbarligen har han försökt fånga Epiktetos karakteristiska pedagogik med dess insprängda frågor och uppmaningar. *Utläggningar* ska alltså inte bedömas efter samma normer som de filosofiska skrifter där författaren suttit i sin kammare och filat på formuleringarna under lång tid. Det vi har av Epiktetos är fria diskussioner utanför den formella undervisningen.

Arrianos gjorde också ett utdrag ur *Utläggningar* och publicerade det under titeln *Encheiridon*. Det trycktes på latin 1497 i Bologna och översattes snart till de stora europeiska språken. Det motsvarar ungefär 30 boksidor och har översatts till svenska flera gånger, ofta under titeln *Handbok i livets konst* (senast av Anders Håkansson, 2007). Detta collage av korta meningar ger en viss inblick i Epiktetos filosofi/terapi. Av huvudverket *Utläggningar* är däremot

endast några fragment översatta till svenska, men det finns goda översättningar till andra språk, bland annat engelska. Den senaste är lätt tillgänglig i en pocketbok från 2014 med Robin Hard som översättare.

Marcus Aurelius

Uppgifter om att Marcus Aurelius "Självbetraktelser" lästes och kopierades hittas vi först på 900-talet i en bysantinsk källa. De trycktes i Zürich 1559 efter ett manuskript som numera är förlorat. Det äldsta fullständiga manuskript som finns kvar är från 1300-talet och förvaras i Vatikanbiblioteket. Uppdelningen i kapitel (böcker) och verser gjordes av en engelsk utgivare på 1600-talet. Någon ursprunglig titel finns inte. Därför går samlingen under olika beteckningar. I äldre kommentarer ser man ibland påståenden om när och var Marcus ska ha skrivit ner dem. Numera anser man att det inte finns några tillförlitliga uppgifter om det. Den svenska översättning som används i dag grundar sig på Ellen Westers från 1911 (under pseudonymen E. Weer). Nyligen (2018) kom en ganska omfattande bearbetning på svenska av Daniel Martinez.

Romersk historia

Tacitus: *Annaler XI-XVI*, 1968

Suetonius: *Kejsarbiografier*, 2001

Kejsarhistorier (Historia Augusta), 2005

Allmänna introduktioner till stoicismen

Brad Inwood (ed.) *The Cambridge Companion to the Stoics*, 2003

Tad Brennan: *The stoic life*, 2005

John Sellars: *Stoicism*, 2006

Från filosofi till terapi

Martha Nussbaum: *The therapy of desire*, 1994, (ny upplaga 2009)

Pierre Hadot: *Philosophy as a way of life*, 1995 (*Exercices spirituel et philosophie antique*, 1987)

Richard Sorabji: *Emotion and peace of mind*, 2000 (ny upplaga 2010)

Donald Robertson: *The philosophy of cognitive behavioural therapy*, 2010

Donald Robertson: *Stoicism and the art of happiness*, 2013

Introduktioner till KBT och mindfulness

Carlo Perris: *Kognitiv terapi i teori och praktik*, 2005, tredje omarbetade upplagan, femte tryckningen

Anna Kåver: *KBT i utveckling*, 2006 (andra upplagan 2016)

Ola Schenström: *Mindfulness i vardagen*, 2007

Böcker om de antika terapeuterna

Villy Sørensen: *Seneca. Humanisten ved Neros hof*, 1977

Miriam T. Griffin: *Seneca – a philosopher in politics*, 1976 (pocket 1998)

(Den grundläggande akademiska biografien över Seneca.)

Bo Lindberg: *Seneca, människosläktets lärare*, 2010

A.A. Long: *Epictetus*, 2002

Pierre Hadot: *The inner citadel. The meditations of Marcus Aurelius*, 1998. (*La citadelle interieure*, 1992)

Jon Helleenes: "Senecas tänkande – en bra livsfilosofi för dåliga tider", i essäsamlingen *Från Aten till Pompeji* (1999)

Se även The International Stoic Forum <http://groups.yahoo.com/group/stoics>