

Det lyder umiddelbart ulogisk, at man – som titlen på denne bog antyder – skulle få det bedre af at glemme sig selv. Selvet har nemlig, som forfatteren Kaspar Meitil peger på, været definerende for den moderne vestlige psykologi siden dens begyndelse for over 150 år siden.

Men måske er det ikke helt hen i skoven? For er et fokus på selvet og dets realisering den eneste vej til mental velvære? Kaspar Meitil henviser til undersøgelser, der hævder det modsatte i Kunsten at glemme sig selv:

“Videnskabelige undersøgelser viser (således), at øget selvløshed korrelerer med øget mental velvære”.

Har vi så tænkt helt forkert de sidste 150 år? Eller er der brug for et bredere perspektiv på mental velvære? Det sidste er, hvad forfatteren foreslår – og grunden til, at han har skrevet denne bog.

For mens den vestlige psykologi “kun” har 150 år på bagen, har den østlige filosofi buddhismen mange flere år på bagen, og her har fokus i årtusinder været, at der slet ikke findes et selv.

Kaspar Meitil er optaget af at undersøge, hvorvidt buddhismens syn på *ikke selvet* kan forbindes med den vestlige psykologiske tænkning for et mere helhedsorienteret bud på mental velvære.

At forfatteren lige vælger buddhismen er nok ingen tilfældighed. Han har selv dyrket meditation de sidste 10 år.

Således er dette en bog, der forsøger at bygge bro mellem på den ene side den vestlige psykologi med sit fokus på selvet og på den anden side buddhismens tusindårige erfaringer med det modsatte fokus.

Grunden til at en øget selvløshed korrelerer med øget mentalt selvværd er ifølge Kaspar Meitil, at når vi bliver mindre selvcentrerede, så bliver vi mindre selvkritiske, mindre selvoptagede og tager ikke alting så alvorligt.

Han mener, at tiden er moden til en psykologi, der ikke blot er bundet til, at vi skal realisere os selv. “Vi har brug for at bevæge os fra selvudvikling til selvafvikling”, skriver han kort og godt.

Jeg kan godt lide ideen. Jeg oplever både som menneske og psykolog, at der er så meget fokus på selvet, at det kan gå hen og blive mere besværligt, end godt er.

Vi bliver tudet ørerne fulde af, at vi fortjener at være lykkelige, vi skal finde vores højeste potentiale, vi skal bruge albuer og komme frem, og vi kan, hvad vi vil, hvis vi vil.

Alt sammen handler om individet, som skal optimere sig selv. Ikke noget at sige til, at mange unge mennesker, som måske især er dem, der bliver opfordret til at leve efter denne parole, går ned med stress og andre mentale lidelser og udfordringer. Der er et kraftigt pres på det moderne selv.

Buddhismen er en ældgammel filosofi, som i mange tusinde år har hjulpet mennesker med at finde mening i tilværelsen. Buddhismens mål er noget så stort som at komme lidelse til livs. Det mener den kun er muligt via et selvløst perspektiv. Det handler om, at erkende selvet's tomhed og bevæge sig væk fra ideen om at selvet eksisterer som noget virkeligt. I stedet skal man erkende, at det blot er en forestilling skabt i bevidstheden.

Buddhismen er imidlertid ikke helt ukendt i den vestlige tankegang. Kaspar Meitil forklarer, at mindfulness er taget ud af en buddhistisk kontekst og siden tilpasset en vestlig måde at være i verden på – med stor succes. Mange har i dag taget mindfulness til sig, og det bruges også af mange psykologer i psykologisk behandling.

Men at tilpasse buddhisme (mindfulness) et vestligt perspektiv har nogle omkostninger. For at gøre det “spiseligt”, har man valgt at udelade ting som reinkarnation og karma. Det går simpelthen dårligt i spænd med det verdensbillede, vi har i Vesten, fortæller Kaspar Meitil. Effekten har bl.a. været, at også selvløsheden er udeladt i dagens mindfulness, som primært handler om at tilfredsstille egne behov, hvilket betyder, at mindfulness er blevet et værktøj, der styrker selvet, selvom det modsatte egentlig er meningen.

Set fra mit perspektiv kan det være en befrielse nogle gange at være mere eller mindre selvløs og betragte sig selv som et lille sandkorn i det store univers. På den måde er alt ikke op til mig. Jeg er afhængig af de andre sandkorn, for at helheden bliver absolut.

Tager vi på besøg på de sociale medier som fx Instagram, er der ikke meget selvløshed at spore. Der handler det mest om, at vise sine bedste sider frem og dokumentere hvor vellykket man er. Det er svært ikke at blive afhængig af likes, og hvor mange følgere man har, fordi det er bekræftende for selvet, som vi (fejlagtigt) tror korrelerer med mental velvære.

Jeg siger ikke, at den vestlige psykologi med sit fokus på selvet, har fejlet de sidste 150 år. Men jeg er enig med Kaspar Meitil i, at det er på tide at tage et skridt tilbage og (også) fokusere på fællesskabet og det, som er større end os selv.

Kaspar Meitil anlægger et miljøperspektiv og mener endda, at det er tvungende nødvendigt, hvis vi vil redde kloden. Med mindre selvoptagethed kan vi nemlig åbne øjnene og se ud på kloden, der lider. Så hvis nogen synes, det er hokus pokus med et fokus på universet, så er det det måske lige pludselig ikke, hvis vi ser det i et miljømæssigt perspektiv.

Så langt så godt. Så hvad gør Kaspar Meitil for at komme dertil? Han undersøger nogle af de mest kendte psykologiske retninger for at forstå deres syn på selvet ift. mentalt velvære – nemlig den humanistiske, den narrative og den psykoanalytiske psykologi.

Den humanistiske psykologi taler om et *kerneselv*, den psykoanalytiske psykologi taler om styrkelsen af selvet som centralt for velvære men uden at tale direkte om selvet, det udgøres istedet af *det'et*, *jeg'et* og *overjaget* men er samlet set det, vi kan kalde selvet. Den narrative psykologi ser selvet som konstruktioner skabt af fortællinger og er derfor, mener Kaspar Meitil, den teori der kommer tættest på et selvøst perspektiv. Men han mener alligevel ikke, at det lykkes den narrative teori at gøre sig selvøst, fordi arbejdet med fortællingerne i bund og grund handler om styrkelse af et selv.

Således er der ingen af de tre retninger, der er helt selvøse, og derfor rækker Kaspar Meitil ud efter buddhismen, som går til den anden yderlighed og altså hævder, at selvet ikke eksisterer.

Som sagt ser vi spor af buddhismen i den vestlige psykologi – forklædt som mindfulness. Men mindfulness er ikke selvøst, og derfor dykker forfatteren dybere ned i buddhismen.

Jeg er selv optaget af yoga og meditation, ikke bare den fysiske del, men især den filosofiske del, der, som jeg ser det, handler mere om en måde at være i verden på.

Jeg dyrker selv mindfulness, fordi det beroliger mig. Men dens selvcentrerede fokus kan irritere mig. Jeg kan blive træt af at sidde og lægge mærke til, hvad der rører sig i mig, og hvilke tanker jeg kan eller ikke kan slippe.

Jeg vil helst ikke komme i en tilstand af total selvøshed, men jeg kan godt lide ideen om at stræbe efter stunder, hvor selvet ikke har så meget fat i mig, som det har i hverdagens hamsterhjul. Det er befriende at sidde og føle sig nærmest overflødig, som et sandkorn blandt milliarder. Det giver en følelse af sammenhæng, af at være afhængig, forbundet med andre og med universet.

Så når nu ingen af de tre ovenstående teorier lykkes med at være selvøse, hvad foreslår Kaspar Meitil så?

Udover at undersøge de tre førnævnte psykologiske retninger, ser han også på tre selvøse perspektiver, som han kalder det. Den filosofiske, den neurologiske og den buddhistiske. Og uden at jeg her vil gå dybere ind i disse, mener Kaspar Meitil, at han nu har et godt fundament for at komme med et forslag til en selvøst psykologi.

Heldigvis foreslår han ikke en helt selvøst psykologi. Det havde nemlig været urealistisk i en vestlig psykologisk kontekst. Han foreslår i stedet det, som han kalder for en integrativ forståelse af selvet, som samler alle de ovenstående teorier og perspektiver.

Dette resulterer, foreslår Kaspar Meitil, i en forståelse af selvet i en række selvniveauer, startende med *en selvøst bevidsthed*, der er en ren bevidst oplevelse uden en jegfølelse; *et prærefleksivt selv*, hvor det er hjernen, der skaber en oplevelse af et subjekt i en intentionel relation til et objekt; herefter *selvet som objekt*, der er et selv, der gøres til et objekt, hvilket man også kan kalde for et kropsligt selv; og til sidst niveauet *selvet som udfoldet objekt/dvs "mig selv"*, som også er det, man kan kalde for det narrative selv.

Kaspar Meitil kommer frem til, at idealet for det selvøse ikke er at komme af med selvet men at gennemskue det som den mentale konstruktion, det er. Så kan vi nemlig lære at bruge selvet konstruktivt fremfor at blive brugt af det. Selvet er nemlig, siger forfatteren, en nødvendig konstruktion, som har funktioner, vi ikke kan leve foruden. Jeg er helt enig.

Kaspar Meitil ønsker, at vi ser det selvøse som en tilføjelse til de allerede eksisterende teorier. Med det selvøse perspektiv kan vi forstå psyken som grundlæggende selvøst. Men samtidig er det meningsfuldt, at huske på de forståelser vi allerede har om selvet.

Det kommer også til at gavne måden vi forstår mindfulness på. Formålet bliver ikke længere bare ens egen frigørelse. Man praktiserer for at blive mindre selvcentreret, for også at gavne andre. Kaspar Meitil vil gerne væk fra det, mindfulness i dag er blevet til, nemlig ren opmærksomhedsstræning, som bare handler om mig. Meditation og mindfulness er nemlig ikke nødvendigvis godt i sig selv, det er afgørende, hvorfor vi gør det.

Derfor håber han på en næste bølge indenfor mindfulness, som vil handle om indsigt. Indsigtstræning handler i et buddhistisk perspektiv nemlig om at gennemskue selvets konstruerede natur.

Det tog mig ganske lang tid at komme igennem bogen. Og jeg fik flashbacks til min studietid, hvor jeg syntes, at teorier om selvet var tørre og kedelige.

Kaspar Meitils bog er ikke så tør og kedelig som de teorier om selvet, jeg husker fra studiet. Efter snart 15 år som psykolog synes jeg, det er befriende med lidt mindre fokus på selvet. Fordi jeg selv som psykolog er "vokset op med" et enormt stort selvfokus. Som om det er den eneste vej til mental velvære.

Når det så er sagt, er bogen en anelse teoretisk tung, fordi forfatteren undersøger det selvøse perspektiv gennem en grundig undersøgelse af diverse selvteorier og -perspektiver. Hvad han kommer frem til, er også ret teoritungt, når han foreslår, at vi ikke stræber efter en selvøst teori som sådan men integrerer det vestlige syn på selvet med buddhistiske indslag, hvilket resulterer i et forslag om at se selvet som en række selvniveauer.

Som yoga- og meditationsudøvende psykolog lærte jeg ved at læse Kaspar Meitils bog mere om det buddhistiske syn på selv(øsheden), som var meget berigende. Derfor håber jeg, at han snart udgiver en bog om indsigtstræning inspireret af buddhismen.

Jeg vil gerne anbefale bogen til alle, der er interesserede i psykologi, mindfulness og psykologisk velvære generelt. Og især til folk, der, som mig, har lyst til at glemme sig selv en gang imellem i håbet om at blive mindre selvcentreret. Det er faktisk uhyre behageligt.