

Mindfulness i självhjälpskulturen – en svårtolkad motsägelse

JENNY EKLÖF är fil.dr i idéhistoria och skrev sin avhandling om svensk genteknikpolitik. Hon innebar för närvarande en tjänst som biträdande lektor inom forskningsområdet vetenskaps-, teknik- och miljöstudier (VTM) vid Umeå universitet. Denna artikel bygger på Jennys nuvarande forskningsprojekt som handlar om det sätt på vilket mindfulness etablerats vetenskapligt, främst inom klinisk psykologi, och i populärkulturen.



En våg av mindfulness, eller ”medveten närvaro” som det kommit att uttryckas på svenska, har under senare år svept över oss. Presenterad som en modern, sekulariserad form av flertusenårig buddistisk visdomslära – fast numera understödd och legitimerad av vetenskapliga studier – utlovar mindfulness lindring för de problem som tynger den moderna nutidsmänniskan.

Mindfulness har utövat en särskild lockelse inom klinisk psykologi och psykoterapi, där olika behandlingsformer och terapier nu utvärderas, standardiseras och diskuteras. Antalet vetenskapliga artiklar om mindfulness som publiceras har ökat lavinartat under de senaste tio åren, en ny tidskrift titulerad just *Mindfulness* har etablerats och den återkommande internationella vetenskapliga mindfulnesskonferensen är nu inne på sitt elfte år. Läroböcker skrivs, kurser introduceras på universiteten och undervegetationen av skolbildningar och terapiformer växer. Det erbjuds kurser i mindfulness genom meditationscentra, bildningsförbund, motivations- och coachingföretag, och många praktiserande terapeuter inkluderar mindfulness i sin repertoar av behandlingar. Samtidigt med detta vetenskapliggörande av ursprungligen religiösa och andliga föreställningar och praktiker, har mindfulness tagit ett avgörande kliv in i det vi lite slarvigt kan kalla populärkulturen.

Självhjälplitteraturen säljer som aldrig förr, media rapporterar flitigt om denna nya trend och i folks mobiltelefoner ringer mindfulnessapparna och påminner oss om att ta tid för en stunds ”andrum”. Mindfulness anses kunna hjälpa både sjuka och friska, unga och gamla, stressade människor mitt i karriären lika väl som de som saknar karriär, föräldrar som vill klara av sitt föräldra-

skap, kriminella som vill klara av sitt utanförskap, vårdpersonal som vill klara av sitt omsorgsuppdrag, och ledare som vill förbättra sitt ledarskap.

Men vad är då mindfulness? Det finns en rad olika definitioner, och just nu pågår en vetenskaplig diskussion om hur begreppet ska förstås och operationaliseras så att det blir vetenskapligt möjligt och meningsfullt att studera (se t.ex. Brown et al. 2007). En ofta återkommande definition är att mindfulness handlar om att medvetet och avsiktligt rikta uppmärksamheten mot det som händer här och nu, på ett öppet och icke-värderande sätt. Det beskrivs som ett förhållningssätt mer än som en teknik, och handlar om att kunna förhålla sig som en "en välvillig men opartisk observatör av sin egen mentala aktivitet" (Åsberg 2006). Det formella praktiserandet av mindfulness sker genom meditation, där uppmärksamheten omväxlande riktas gentemot kroppsliga erfarenheter, känslor, tankar och upplevelsen av medvetandet själv. De medicinska träningsprogrammen har introducerat regelbundna meditationsövningar som en del i deltagarnas vardag, ofta under ledning av en meditationsinstruktör. Det är också dessa meditationsövningar – mer eller mindre formaliserade, mer eller mindre guidade och styrda – som utgör basen i de råd och tips som fyller självhjälpböckerna.

Det är naturligtvis missvisande att i detta sammanhang i svepande ordalag tala om buddism som ett enhetligt, transkulturellt och överhistoriskt fenomen. Den buddhism som nu gör sin entré i vetenskapliga sammanhang är på sätt och vis en redan omskapad och omtolkad västerländsk version, omväxlande kallad "protestantisk" eller "moderniserad" (Lopez 2008).¹ Den har också under de se-

naste decennierna haft en tydlig psykoterapeutisk slagsida, då den kommit att uttolkas av i huvudsak amerikanska, ibland till buddismen konverterade, psykoterapeuter (McCown 2010:54).

TERAPEUTISK KULTUR: DEN TILLÄMPADE OCH POPULÄRA PSYKOLOGENS GENOMSLAG

Det som intresserat mig är det sätt på vilket idéerna om mindfulness har spridits över flera etablerade kulturgränser, utan att vi därför kan ta för givet att de har samma mening överallt. Självhjälpsgenren sätter sin prägel på hur mindfulness kommer att presenteras och denna genre har i sin tur ett historiskt förflutet som är kopplat till den psykologiska kunskapens samhälleliga spridning. Mindfulness har vunnit terräng där psykologin redan har upptrampade spår: organisationen, skolan, företaget, omvårdnadsinstitutionerna, familjen

Det faktum att mindfulness i dag ges en röst från den institutionaliserade psykologins kunskapshorisont och att dessa nya forskningsfält samtidigt populariseras av akademiskt verksamma forskare för en bredare publik, gör att dessa självhjälpböcker kan placeras in i en sedan länge etablerad västerländsk "terapeutisk kultur" (förutom dess självklara plats i buddismens kulturhistoria).

Flera kulturanalytiker har kritiserat denna, som man menar triumferande och för det moderna samhället utmärkande, terapeutiska kultur. En huvudkritik har rört att den fostrar människor till att bli självupptagna, narcissistiska och individualistiska, vilket sägs undergräva den kollektiva basen i politiska och kulturella gemenskaper, och därmed ha en avpoliti-

serande effekt (Lasch 1979; Rieff 1987). En annan kritik har, i Foucaults anda, sett skapandet av terapeutiska själv som en manifestation av en politisk teknologisk (psykologisk expertis) verkanskraft i staten (Rose 1997; Philip 2009; Rimke 2000). Det finns också en kritik som menar att vi genom psykologiseringen kommit att se oss som hjälplösa, sårbara och beroende, till förfång för samhällets bästa (Furedi 2004). Huruvida den terapeutiska kulturen, till skillnad från vad som utlovas, inverkar menligt på våra själv (avpolitiserade, narcissistiska, disciplinerade) ligger utanför denna studies fokus. En mer fundamental spänning i självhjälpsböckerna om mindfulness rör ifall de konsoliderar eller upplöser ett stabilt själv överhuvudtaget.

Den uppsjö av självhjälpslitteratur som fram till i dag sett dagens ljus – en genre vars startskott ofta hänförs till Samuel Smiles bok *Self-Help* från 1859 – kan ses som en av den terapeutiska kulturens tydligaste manifestationer (Hazleden 2003). Genren både bygger på existensen av individer som ser som sin uppgift att hjälpa sig själva till personlig förändring och utveckling, samtidigt som den bidrar till en föreställning om att vi är i behov av en sådan. Kärnan är idén om ett formbart själv över vilken individen, med hjälp av olika tekniker, kan utöva om inte direkt kontroll, så åtminstone inflytande.

Självhjälpsgenren har många olika ideologiska, religiösa och vetenskapliga inlopp. För dess terapeutiska varianter har sambandet med den tillämpade psykologin varit nära och starkt. Ett tidigt tillämpningsområde för psykologin var som resurs för att höja produktivitet och effektivitet i organisationer, där frågor om ledarskap, mänskliga relationer och kommunikationsfärdigheter stått högt.² Enligt

kultursociologen Eva Illouz (2008) tillhandahöll psykologin på 1930-talet en emotionell kodifiering av de frågor som företagsledningarna hade på sina bord. Psykologerna erbjöd ett nytt språk för att identifiera och lösa dessa problem, och kom att bli medskapare till ett eget kunskapskomplex, "human relations". Det som kom att förespråkas i självhjälpslitteraturen var emotionell kontroll, förmåga att läsa av andras behov, samt skicklighet i att kommunicera (se t.ex. Carnegie 1939). Grundbulten i självhjälpsråden var att underkasta sig själv en emotionell och tanke-mässig självkontroll som ett sätt att vinna framgång, vare sig som anställd eller chef.

En annan viktig bakgrund är den rörelse som tog fart på 1960-talet och som kom att kallas "The Human Potential Movement", vars främsta psykologiska företrädare var Abraham Maslow och Carl Rogers, huvudfigurer inom den humanistiska psykologin. Rörelsen betonade (och hade som fokus i den psykologiska teori-bildningen) människans inneboende potential och möjlighet till självförverkligande. Hälsa och självförverkligande kunde uppfattas som synonyma och terapi (professionell eller genom självhjälp) verktyget för att avlägsna eventuella mentala hinder för detta.

Att vi kan generera bättre förhållande för oss själva genom att reglera våra tankar och känslor har också varit hörnstenen i den kognitiva beteendeterapin som fick stor spridning från 1970-talet och framåt, och den idéströmning som tog fart i slutet av 1980-talet i form av "positivt tänkande" (Ehrenreich 2009). Det positiva tänkandet har också (fast med delvis andra förtecken och anspråk) funnit en hemvist inom akademien genom den så kallade "positiva psykologins" etablering

(Seligman 2007). De akademiskt verkssamma mindfulnessföreträdarna återfinns ofta inom den kognitiva beteendeterapins hägn, fast refererar frekvent till, och hämtar näring ur, både humanistisk och positiv psykologi.

SJÄLVHJÄLP ELLER ICKE-SJÄLVHJÄLP? MINDFULNESS SOM MOTSÄGELSE

Det har skrivits en uppsjö självhjälpsböcker som tar sin utgångspunkt i mindfulness, och nya titlar tillkommer ständigt. (En sökning på Amazon.com ger närmare 800 träffar.) För denna analys har jag valt tre böcker som alla är skrivna av personer som har doktorsgrader i psykologi och är verksamma antingen som forskare eller terapeuter. Böckerna vänder sig till lekmän inom både psykologi och buddism och är tänkta att fungera som praktiska guider eller handböcker att använda i vardagen. De representerar tre olika riktningar inom mindfulnessforskningen (om än med stort överlapp): Steven C. Haynes, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), Mark Williams, *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) och Christopher Gomers användande av mindfulness och självmedlidande (self-compassion) som terapeutiska verktyg.³

Även om processen inte bör beskrivas som enkelt linjär kan vi se hur mindfulness nu rört sig över gränserna för vad som betraktas som religion, över till vetenskap och sedan till populärkultur. I sig själva kan därför självhjälpsböckerna förstås som manifestationer av en "lyckad" översättning av kunskap från en kontext till en annan. Min utgångspunkt är dock att en sådan översättning också innebär ett åter- och omskapande av kunskapsanspråken,

där meningen står i relation till den kontext i vilken de uttrycks. Min läsning av dessa tre böcker har därför tagit fasta på tre huvudaspekter som återfinns i självhjälplitteratur generellt, nämligen identifieringen av ett (mentalt) problem som går att övervinna, den centrala platsen som intas av en självobserverande metod och arbetet med det egna självet, samt föreställningen om ett alternativt, möjligt, bättre – själv. Jag har velat se hur detta tar sig uttryck i relation till de mindfulnessbaserade självhjälpsböckerna.

Även om referenserna till buddistiska läror är betydligt fler och uttömmande i självhjälpsböckerna än vad de är i de vetenskapliga tidskrifternas artiklar, betonas det även i dessa att mindfulness inte är någon religion, att det handlar om att odla den mänskliga förmågan till uppmärksamhet och medvetenhet vilken vi delar oavsett religion samt att dessa förmågor numera anses utgöra helande faktorer enligt modern psykologisk vetenskap och psykoterapi (Germer 2009:55).

Mindfulnessböckerna, precis som annan självhjälplitteratur, identifierar ett problem åt oss. Ett sådant är det moderna samhällets högt uppskrivade tempo, som ger upphov till en rad stressrelaterade tillstånd: oro, depression, utmattning, ångest, självförakt. Vi sägs göra våld på oss själva när vi pressar oss att göra så mycket som möjligt utan att någonsin vara helt närvarande i det som görs. Vi är ständigt på väg någon annanstans, ständigt upptagna av att förbättra oss själva. Fenomenet "multitasking" ses som ett missriktat försök att komma ur detta självförvållade stresstillstånd. Det lidande som uppstår i denna situation må vara tidstypiskt men sägs samtidigt vara en variant av det universella lidande som hela mänskligheten dignar under. Mindfulness passar på detta

sätt som hand i handske med annan terapeutisk självhjälpslitteratur: "Thus the narrative of self-help is fundamentally sustained by a narrative of suffering. This is because suffering is the central "knot" of the narrative, what initiates and motivates it, helps it unfold, and makes it "work" (Illouz, 2009).

Roten till lidandet sägs ligga i det mänskliga psyket. Istället för att vara närvarande i det som händer här och nu är vi istället upptagna med att oroa oss för framtiden, älta det förflutna, hitta strategier för att undvika det som är svårt, eller förbättra våra chanser att lyckas. Allt som oftast går vi på autopilot, särskilt under stress, och vi blir ett offer för våra egna tankar. Att odla medvetenhet om tankar som just tankar, ses av Mark Williams som nyckeln till befrielse. "They are like propaganda. They are not real" (Williams 2011, 11).

Återkommande i mindfulnesslitteraturen, så även i självhjälpsböckerna, är betoningen på hur man bör förhålla sig till det som är smärtsamt och svårt. Istället för ägna energi åt att undvika svåra och negativa känslor och tankar uppmuntras en accepterande och öppen hållning. Att med hjälp av en problemlösarmentalitet (Williams kallar det "doing mind" och Haynes "fix-it mentality") försöka få problemen att försvinna, förstärker och förvärras bara problemet ytterligare, enligt devisen "What we resist, persists".

Genom olika former av meditationsövningar inbjuds läsaren att träna sig i att ställa sig utanför det mentala flödet av tankar och emotioner, betrakta dem välvilligt och uppmärksam, och därmed slå in en kil mellan betraktaren och det betraktade. Insikten om att alla människor, oavsett yttre villkor, lever med svårigheter (om inte annat blir de förr eller senare

sjuka, gamla, och dör) sägs öppna upp för en medkännande istället för självkritiserande hållning. Den goda nyheten som mindfulness för med sig är att om vi förmår hålla våra erfarenheter på ett icke-dömande, öppet och accepterande sätt så kommer våra negativa tankar och känslor att gradvis förlora greppet om oss.

Enligt det som beskrivs som "buddistisk psykologi" är det just en missriktad identifikation med de egna tankarna och känslorna som skapar en uppfattning om att det finns ett fast och beständigt själv. Fasthållandet av detta själv, och de strategier som används för att försvara eller förstärka det, ses som roten till mänskligt lidande. Detta föranleder en av författarna att proklamera att det han egentligen skrivit är en "non-self-help book" (Germer 2009), och en annan att distansera sig från genren genom att säga att mindfulness inte ska ses som en alternativ psykoterapi eller ytterligare en självhjälpsriktning på vägen mot förbättring (Williams 2011:240). Förmågan att nyfiket och öppet kunna observera sin egen mentala aktivitet är förknippat med en form av avidentifiering av ens egna tankar, de blir till mentala händelser som kommer och går, och du blir betraktaren, det observerande självet (Hayes 2005:95). Du sägs kunna vila i ett medvetet varande, i vilket "du" inte längre är bunden till en begränsad version eller berättelse om vem du själv är.

The idea of "no-self" is a hopeful message contained in Buddhist psychology. It really means there's no *fixed* self. Even our schemas arise and disappear. The notion of "no-self" doesn't mean that we're "nobody" either. We're really part of everything. To become happier and to adapt better to changing circumstances, the task is to soften our fixed self-images and behavior patterns that reduce our freedom" (Germer 2009:97-98).

Mindfulness beskrivs som ett fundamentalt annorlunda förhållningssätt gentemot oss själva och varandra som för vår kultur är "kontraintuitiv", och som inte kan reduceras till en rad snabba tekniker för att uppnå lycka och framgång. Ändå är mindfulnessböckerna fulla av de element som vi finner även i annan självhjälpslitteratur; övningar och tester som du som läsare kan göra, informativa rutor som upplyser om de senaste psykologiska och neurologiska forskningsrönen, förmodat autentiska berättelser om människors egna erfarenheter (alltid beskrivna endast med förnamnet), och ett typiskt du-tilltal. Baksidestexterna utlovar en framtida situation där du har bättre kontroll över ditt liv, där dina negativa tankar har förlorat sin kraft och du kan njuta av ditt liv till fullo.

Det som föreskrivs är kanske inte ett intensivt arbete med att lösa specifika livsproblem, i synnerhet inte med hjälp av lättillgängliga tekniker, men dock ett intensivt arbete med att förändra *inställningen* till våra problem. Men, det är likväl ett arbete som ska utföras. Odlandet av en accepterande, öppen och icke-dömande hållning utmålas inte som något vi gör i en handvändning. Teknikerna att upptäcka, identifiera och slutligen förändra (om än indirekt via accepterande) känslor och tankar är många. Läsare inbjuds att sätta ord och etiketter på sina känslor, skriva listor på det som tar eller ger energi i vardagen, skriva dagbok för att dokumentera framsteg i förmågan att vara närvarande i nuet, veckovis ändra på inrotade vanor, testa sin nivå av självmedlidande, sätta upp kort- och långsiktiga livsmål, granska den egna självuppfattningen, lära sig identifiera i vilka situationer det uppstår psykiskt lidande, placera in sig själv som en särskild personlighetstyp, och så vidare.

Avståndstagandet gentemot självförbättring som projekt (till förmån för själv-acceptens) förenas ändå med utfästelser om vilka förbättringar för eller av självet som är möjligt.

Det hägrande målet som beskrivs i böckerna ligger någonstans mellan ett andligt uppvaknande och framgång; i det svärgripbara fenomenet "lycka". Vad detta innebär får vi en fingervisning om genom att se på böckernas undertitlar: "Freeing yourself from destructive thoughts and emotions", "Finding peace in a frantic world", och "Get out of your mind and into your life". Uppmaningar om att vi ska försöka frigöra oss från det som tynger oss, lämna otrygghet och destruktiva tankar bakom oss, sluta oroa oss och leva i nuet, förutsätter att detta är möjligt och att det så att säga är inom räckhåll för var och en. Eller som Williams uttrycker det:

Pure awareness transcends thinking. It allows you to step outside the chattering negative self-talk and your reactive impulses and emotions. It allows you to look at the world once again with open eyes. And when you do so, a sense of wonder and quiet contentment begins to reappear in your life (Williams 2011:31).

Eller, för att göra en kort utvikning till en av den svenska mindfulnessrörelsens främsta namn, Ola Schenström, mindfulness gör att du kan:⁴

Minska din stress och oro
Sova bättre
Fokusera på det väsentliga
Bli mer uppmärksam om vad som sker
i dig och kring dig
Bli mer kärleksfull och medkännande
Leva i balans och mer i nuet
Öka ditt tålamod
Öka din förmåga att möta svårigheter
Bättre kunna hantera smärta
Öka din livskvalitet

AVSLUTANDE REFLEKTIONER

Det sätt som vetenskapliggjord mindfulness kommit till uttryck i populärkulturen bär tydliga spår av den genre genom vilken den verkar, nämligen den terapeutiska självhjälpsgenren. Som sådan kommer den också att utgöra en förlängd, populariserad version av den tillämpade psykologin, och vandrar i historiskt redan upptrampade banor. Det som framställs som revolutionerande nytt och på tvärs mot vedertagna föreställningar i vår kultur, uttrycks och manifesteras på så sätt *genom* denna kritiserade kultur. Identifieringen av negativa, destruktiva tankar som ett huvudproblem är detsamma, den huvudsakliga metoden – självobservation – är densamma, liksom målet om ett lyckligare liv. Detta ger upphov till paradoxer och ambivalenser.

Mindfulnesslitteraturen kritiserar vår kulturs upptagenhet med oss själva, men kommer att nå ut till människor genom exakt de kanaler som kanske allra tydligast ger uttryck för just denna upptagenhet. Självhjälplitteraturen förutsätter individer som går självförbättringens väg och denna individ är aldrig färdig, utan söker och behöver konstant utveckling. Den frid, välbefinnande och lycka som hägrar är förvisso resultatet av ett mer avslappnat och accepterande förhållande gentemot sig själv, men själva accepterandet kräver intensivt arbete i form av regelbunden meditation, självgranskning, listskrivande, självtester, utvärderingsformulär och etablerandet av nya vanor. De destruktiva känslorna, självkritiken, negativiteten, otillräckligheten ska vi lära oss acceptera på ett icke-dömande sätt, och samtidigt utlovar böckernas titlar just befrielse från dessa. Å ena sidan sägs mindfulness utgöra en radikal och djupgående

förändring i vårt förhållningssätt till oss själva och våra liv, där själva idén om ett fixerat själv utmålas som en missuppfattning, samtidigt är det samma själv som ska testa, granska, utvärdera, undersöka, dokumentera – sig själv.

En spirande kritik mot mindfulness går nu att uppfatta som rör sig om att anspråken är för höga, tillämpningsområdena för varierade och den vetenskapliga osäkerheten för stor. Men också att orsaken till människors lidande (återigen) hamnar i knät på individerna själva, och inte i de politiska och ekonomiska strukturer i vilka individer befinner sig. Med detta inte sagt att förespråkarna själva menar detta, men att självhjälpsgenren bygger på identifieringen av problem som individen *själv* kan arbeta med (och ta ansvar för). När nu mindfulness gått från att vara i marginalen till att återfinnas i vår kulturella huvudfåra, blir den då också inte en del av den kravfyllda kultur vi sägs leva i? När det piper till i mobiltelefonen för femte gången som en påminnelse om att det är dags att vara medvetet närvarande, minskar eller ökar stressen? Denna reaktion är kanske det som väntar varje rörelse med stort och snabbt genomslag. Men kanske är det också en reaktion på just den ambivalens och självmotsägelse, som synes inbyggd i självhjälplitteraturen. Paradoxalt nog kan just den lyckade översättning som skett och som möjliggjort det snabba och stora genomslaget – från buddism till psykologi, från psykologi till populärkultur – utgöra fröet till denna motreaktion.

NOTER

¹ Av de olika buddistiska skolorna är det framför allt Theravada-buddismen och vipassana-meditationen som dominerat i dessa sammanhang,

- medan den tibetanska riktningen fått ett mycket färgstarkt och inflytelserikt publikt språkbruk i form av den 14:e Dalai Lama.
- ² Andra områden där psykologin tidigt kom till användning var militären och skolan (Richards 2010; Capshew 1999; Larsson 2012).
- ³ Jag är här väl medveten om att jag på detta utrymme inte har någon möjlighet att här göra de vetenskapliga resonemangen rättvisa, utan mycket av nyanser och djup faller med nödvändighet bort.
- ⁴ Listan är ett citat från hemsidan för det svenska Mindfulnesscenter, 24 oktober 2012. Webbadress <http://www.mindfulnesscenter.se/start/vad-aer-mindfulness.aspx>.

REFERENSER

- Brown, K.W. et al, 2007. "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects", in *Psychological Inquiry*, vol. 18, nr 4, 211–237.
- Capshew, James, 1999. *Psychologists on the March: Science, Practice and Professional Identity*. New York: Cambridge University Press.
- Carnegie, Dale, 1939. *Hur man vinner vänner och inflytande*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ehrenreich, Barbara, 2009. *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America & The World*. London: Granta Books.
- Furedi, Frank, 2004. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London, New York: Routledge.
- Hazleden, Rebecca, 2003. "Love yourself: The relationship of the self with itself in popular self-help texts", in *Journal of Sociology*, vol. 39, nr 4, 413–428.
- Illouz, Eva, 2008. *Saving the Modern Soul: The Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.
- Larsson, Anna, 2012. "Psychologists in Swedish schools 1945–1980: Some notes on experts and the uses of social science knowledge", in Danell, Richard; Larsson, Anna & Wisselgren, Per, *Social Science in Context: Historical, Sociological and Global Perspectives*. (Lund: Nordic Academic Press, forthcoming.)
- Lasch, Christopher, 1979. *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. New York: Warner Books.
- Lopez, Donald S., 2008. *Buddhism and Science: A Guide for the Perplexed*. Chicago: University of Chicago Press.
- McCown, Donald; Reibel, Diane & Micozzi, Marc S., 2010. *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators*. New York, Dordrecht, Heidelberg, London: Springer.
- Philip, Brigid, 2009. "Analysing the politics of self-help books on depression", in *Journal of Sociology*, vol. 45(2), 151–168.
- Richards, Graham, 2010. *Putting Psychology in Its Place: Critical Historical Perspectives*. London, New York: Routledge.
- Rieff, Philip, 1987. *The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith after Freud*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rimke, Heidi M., 2000. "Governing Citizens through Self-help Literature", in *Cultural Studies*, vol. 14, nr 1, 61–78.
- Rose, Nicholas, 1997. "Assembling the modern self", in Porter, Roy (ed.), *Rewriting the Self: Histories from the Renaissance to the Present*. London, New York: Routledge.
- Seligman, Martin E.P., 2007. *Verklig lycka: En grundbok i positiv psykologi*. Sundbyberg: Optimal.
- Åsberg, Marie, 2006. "Mindfulness-meditation: Nygammal metod för att lindra stress", i *Läkartidningen*, nr 42, vol. 103, 3175.

Analyserade självhjälpsböcker

- Germer, Christopher K., 2009. *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York, London: The Guilford Press.
- Hayes, Steven C., & Smith, Spencer, 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications Inc.
- Williams, Mark & Penman, Danny, 2011. *Mindfulness: A practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. London: Piatkus.

SUMMARY

Mindfulness and the Culture of Self-help: A Contradiction in Terms?
(Mindfulness i självhjälpskulturen – en svårtolkad motsägelse)

This article sheds light on the ways that mindfulness self-help literature carries with it a number of

built-in tensions. First, mindfulness questions whether there exists a fixed self, yet the self-help genre's focus on a You that is encouraged to change – a self that is performing work on itself – seems to reinforce the notion of a self. Second, though mindfulness is demarcated as something different than quick-fix techniques for self-improvement, the reader is presented with numerous techniques and methods for observing, assessing, testing and documenting the self. Third, while destructive thoughts and emotions are not to be “fixed” or resisted, the explicit goal is to become free of them. Finally, although mindfulness refers to our stressful and self-absorbed culture as a problem, part of

its cultural dissemination has been through a genre that more than others emphasize self-investigation as a pathway to self-improvement.

Keywords: mindfulness, therapy culture, western Buddhism, popular psychology, self-help.

Jenny Eklöf, PhD in History of Science and Ideas, currently holds a position as Assistant Professor in the research field Science, Technology and Environmental Studies, Department of Historical, Philosophical and Religious Studies, Umeå University, Umeå, Sweden.