

Fint om snällhet men samhällsperspektivet saknas

Snällast vinner – hur du höjer dig själv och andra av Bob Hansson fyller mig med dubbla känslor. Den har väldigt många, lättlästa tips om hur du är snäll mot andra. Men tipsen kommer mestadels utan hänsyn till klassamhällets påverkan på oss.

Snällhet och samarbete – grunden för framgång

Empati är medfödd men kan tränas enligt boken. Vi människor överlevde inte för att vi var starkast utan för att vi var bäst på att samarbeta. Våra ögonvitor gör att vi kan läsa varandras avsikter, det hjälpte oss att bygga relationer och skapa allianser. I historien har grupper av vanliga människor ofta vunnit över ensamma genier. Även idag är det samarbete, inte individuell briljans, som skapar framgång.

Framgångsrika team bygger på trygghet och snällhet

De bästa teamen är inte de smartaste, utan de där människor hjälper varandra, menar Bob Hansson. Efter 9/11 såg man att amerikanska underrättelsetjänster missade viktig information eftersom de inte samarbetade. Google upptäckte att psykologisk trygghet är nyckeln till framgång – team där medlemmar vågar visa svagheter och ställa frågor presterar bäst. Zlatan är ett exempel på hur ett starkt "jag" kan skapa osäkerhet i ett lag. När Zlatan började fokusera på laget gick det bättre för alla. Komplimanger och trygghet ökar prestationer och idéflöde. De gör arbetsplatser och samhällen starkare.

"Snällast vinner" visar att lyckliga chefer och medarbetare är mer produktiva, har färre konflikter och samarbetar bättre. Optimism förbättrar förhandlingar och problemlösning. Lyckliga människor är mer hjälpsamma och företag med snällare arbetsmiljö får både gladare medarbetare och högre vinst.

Små elakheter har stora konsekvenser

Att ignorera snällhet påverkar både prestation och hälsa visar boken. Social exkludering triggar samma hjärnområden som fysiskt våld. Arbetsplatser med brist på vänlighet har sämre resultat och lägre lojalitet. Studier visar att människor som hjälper andra kan hamna både på botten och i toppen av framgångsskalan – de mest framgångsrika balanserar sin snällhet med att sätta gränser. Snällhet belönas biologiskt genom hormonet oxytocin som minskar stress och stärker gemenskap. Att hjälpa andra gör oss lyckligare och mer motståndskraftiga mot negativa känslor.

Snällhet smittar och sprider sig

När vi ser eller upplever snällhet ökar vår egen vilja att vara generösa berättar författaren. Marknadsföring har insett detta och kopplar ofta varumärken till omtanke och samhällsansvar. Relationer är viktigare än prestation, och att hjälpa andra att lyckas ger större tillfredsställelse än att bara jaga egen framgång.

Makt kan minska empati

Vi ger oftast makt till dem som bryr sig om andra, men makt kan också göra oss mindre empatiska. Ju högre status vi får, desto sämre blir vi ofta på att förstå och bry oss om andra, avslöjar boken. I samhällen med ökande hierarkier minskar empatin. Men den går att träna, exempelvis genom aktivt lyssnande, att läsa skönlitteratur och genom Compassion Meditation – en metod där man önskar väl för sig själv, en vän, ett djur, någon man irriterar sig på och hela världen. Studier visar att detta också minskar stress och till och med kan bromsa åldrande.

Vi är ofta snällare mot andra än mot oss själva

Många ser självempati som en svaghet. Men brist på självsnällhet ökar risken för depression och försämrade relationer, säger Bob Hansson. Lyckligare människor har starkare sociala nätverk, bättre relationer, tjänar ofta mer och fattar bättre beslut. En enkel rutin för att stärka sig själv är att varje kväll tänka på vad man faktiskt åstadkommit

under dagen och varje morgon skriva ner vad man kan göra för sig själv – som att ta en paus, be om hjälp eller unna sig något.

Att ta hand om sig själv är att ta hand om andra

Boken liknar mot slutet självsnällhet vid säkerhetsgenomgången på flyggresan – sätt på dig din egen syrgasmask innan du hjälper någon annan. Om vi inte tar hand om oss själva blir vi sämre på att hjälpa andra.

För lite helhetsperspektiv stressar

Jag har några invändningar mot bokens upplägg. Både den sociologiska översikten *Jämlikhetsanden* av **Richard Wilkinson** och **Kate Pickett** samt samhällsteoretikern Karl Marx (1818–1883) konstaterade att vi beter oss sämre mot varandra och fungerar sämre socialt i mer ojämlika samhällen. Karl Marx lade även till att ju mer ojämlikt ett samhälle är desto mer tvingas den enskilde agera egoistiskt och kapitalistiskt som inte själv vill bli proletär. En proletär är en låglönearbetare som bara tjänar så att hen precis överlever och kan skapa ny arbetskraft. Bob Hanssons alla tips om snällhet kunde i början kännas som hårda krav utan ett helhetsperspektiv.

Se upp för jantelagen

Jag vill också nämna diskussionen mellan den konservativa tänkaren **Georg Wilhelm Friedrich Hegel** (1770–1831) och Marx om den enskilda människan kan agera moraliskt även om materiella förutsättningar saknas. Högern brukar ta Hegels perspektiv att detta är möjligt, medan vänstern lutar sig mot Marx perspektiv att detta är svårt eller omöjligt särskilt för de mest utsatta respektive klassresenärer.

För den som växt upp längst ned i ett samhälle, kan det finnas mycket drabbande jantelag om någon som vill göra en klassresa. Vi ska inte vara elaka mot varandra, men om vi lyssnar för mycket på andra kan vi få höra mycket som sänker oss.

Om boken varvat samhällsrealiteter med tips lite mera regelbundet, hade den varit ännu bättre och snällare mot läsaren.

Sensmoralen i boken

Var snäll mot dig själv och andra genom små handlingar som ögonkontakt, komplimanger och oväntade vänligheter. Ta hand om dig själv för att orka ta hand om andra – vila, fira dig själv och sätt gränser mot negativitet. Lycka och empati förstärks genom att ge, så sprid omtanke och vänlighet varje dag.

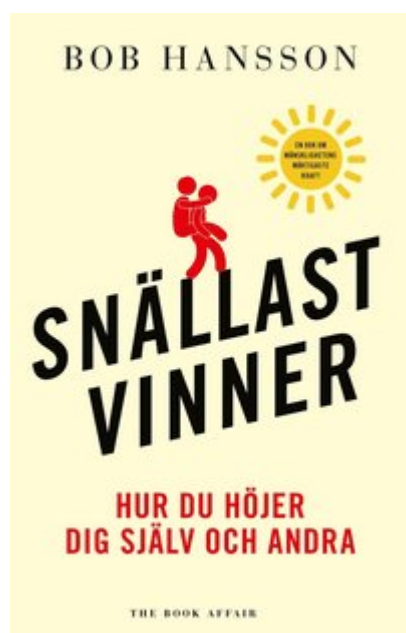
Snällast vinner är en viktig och välskriven bok med mycket matnyttigheter. Men i kapitlet om snällhet mot andra, hade Bob Hansson kunnat påminna mer om att ingen är perfekt. Varken läsaren eller hans kollegor och vänner lyckas alltid vara snälla och det är okej. Ingen kan göra mer än så gott vi kan och alla behöver förlåtelse.

Text: Oskar Brandt

Snällast vinner – hur du höjer dig själv och andra

Bob Hansson

The Book Affair, 2024



Bob Hansson (född 1970), är poet, författare och scenkonstnär, känd för sin varma och humoristiska stil. Han har vunnit SM i

poetry slam, skrivit flera böcker, samarbetat med musiker och turnerat med föreställningar.