

Snällhet är smart och livsviktigt

Medier fyller våra flöden med hotbilder. Våld, pandemi, främlingsfientlighet – allt pekar mot en värld där snällhet inte räcker. Men boken *Från gnäll till snäll* av **Birger Lycken**, pr-konsult och medgrundare till Westander, visar motsatsen. Snällhet är inte bara moraliskt gott – det ger bättre relationer, friskare kroppar, tryggare arbetsplatser och mer mening i livet.

Boken är ett engagerat försvar för snällheten, men också ett konkret verktyg för dig som vill förändra din vardag. Lycken skriver med lätt hand och vardagsnära exempel. Inga pekpinningar. Bara tydliga förslag, värme och vetenskap.

Lösningssinriktad, lyssnande kritik

Gnäll uppstår när vi inte försöker lösa något med vår kritik. I stället kan vi välja att förändra, acceptera eller lämna situationen. Lycken föreslår att vi ställer frågor istället för att anklaga, att vi ger kritik snällt, tydligt och direkt. Han tipsar om "giraffspråket" – en metod där man talar från sina behov utan att skuldbelägga. Det skapar lyssning, inte låsning.

Vår hjärna älskar snällhet

Vi minns lätt det negativa – därför behöver positiva ord särskilt vid kritik vara fler. Fem gånger fler, enligt forskningen. Samtidigt visar Lycken att hjärnan är formbar. Vi kan träna på att hälsa, ge beröm, lyssna nyfiket, säga tack, ta hjälp, visa entusiasm och våga bjuda på våra missar. Snällhet frigör oxytocin, minskar ångest, sänker blodtryck och stärker tillit. Allt detta gör oss lugnare – och klokare.

Ledarskap utan gnäll

På Westander har man infört nolltolerans mot gnäll. Kritiserar

du en kollega bakom ryggen, får du direkt frågan: "Har du sagt det till hen?" Cheferna följer upp, peppar och stöttar. Kritik ska vara konkret, lösningsfokuserad och riktad direkt till den det gäller. Så blir gnäll utveckling.

Snällhet är inte att undvika konflikter. En bra chef är tydlig med mål, ansvar och ramar. Att försöka göra alla nöjda leder till kaos och otydlighet. Det är inte snällt att vara otydlig. Det är snällt att vara rak.

Bygg en snällhetskultur

Lycken visar hur snällhet kan bli ett system. Hälsa på folk. Beröm generöst. Håll tillbaka försvar när du får kritik tills du är säker på hur du vill reagera och vad kritikern egentligen menar. Reagera på skvaller. Träna empati. Snälltolka i stället för att döma. Välj att tro gott om andras intentioner. Det gör dig själv gladare – och bygger gemenskap.

Han ger också råd för samhället: Låt snällhet synas även i politiken. Väljare uppskattar ödmjukhet, självkritik och ärlighet. En politiker som erkänner fel, berömmar motståndaren och betonar samsyn skulle vinna förtroende. Ändå är många fast i svartvitt tänkande – kanske för att det ger flest applåder från den egna hejaklacken.

När tilliten hotas – börja med snällhet

Lycken kopplar snällhet till tillit. Sverige har högst mellanmänsklig tillit i världen. Det är ett guldkapital – inte bara socialt utan också ekonomiskt. Samarbete går snabbare, billigare och bättre. Men populism, rykten och "vi och dom"-retorik hotar tilliten. Här är snällhet ett motgift.

Snällhet smittar. Den bygger spiraler av tillit och trygghet. Och tillit bygger fungerande samhällen.

Vänlighet med ryggrad

Från gnäll till snäll är en bok med hjärta och ryggrad. Lycken kombinerar psykologi, arbetslivserfarenhet och konkreta verktyg till en manual i vardagsmod. Boken passar dig som vill

förbättra ditt ledarskap, dina relationer eller bara förstå dig själv och andra bättre. Med sin personliga och tillgängliga ton är den både uppmuntrande och användbar.

Slutsatsen är enkel: Snällhet är inte mesigt. Det är modigt, smart och livsviktigt.

Text: Oskar Brandt

Från gnäll till snäll

Birger Lycken

Ekerlids, 2025

