

Snällhet förändrar världen

Författaren, föreläsaren och kursledaren Bob Hansson är aktuell med en ny bok "Snällast vinner – hur du höjer dig själv och andra". Bob vill med boken förändra världen till det bättre och uppmanar till handling. Gör du snällare saker mot andra och dig själv kan det påverka andra att göra det också för snällhet smittar. Bob ger under intervjun belysande exempel från sin egen resa mot att bli snällare och mindre självupptagen och delar sin syn på andlighet och kulturvärlden.

Text Katarina Johansson Foto Henrik Folkesson



NAMN Bob Hansson.

ÅLDER 54 år.

FAMILJ En fantastisk son.

BOR Stockholm.

YRKE Författare, föreläsare och kursledare.

MOTTO Det har jag inte.

DET SNÄLLASTE DU GJORT Svår fråga ... Det har jag inte gjort än.

AKTUELL MED Boken "Snällast vinner – hur du höjer dig själv och andra". Digital kurs i självsnällhet. Helgretreats om levande och att vara människa.

KORT OM BOB

Författaren, föreläsaren och kursledaren Bob Hansson, som också är känd i andliga sammanhang som exempelvis Ångsbacka, är aktuell med en ny bok "Snällast vinner - hur du höjer dig själv och andra". Boken vänder sig främst till personer, organisations- och företagsledare som inte är så bevandrade i andliga kontexter, men alla kan ha glädje av boken för vem kan inte bli snällare mot både andra och sig själv.

DET KAN TYCKAS självklart att vi ska vara snälla mot varandra. Vad vill du med din senaste bok "Snällast vinner"?

- Jag vill förändra allt till bättre. Jag har hybris och tror att världen blir bättre av att läsa en bok, men en bok kan förändra läsaren. En bok ska inte bara vara underhållande utan den ska förändra läsaren och inspirera till nya handlingar. Bara genom att läsa boken kommer man automatiskt göra mer snälla handlingar. Det är inget magiskt. Det man fokuserar på gör man mer av och i bästa fall sprider det sig till andra. Det är nästan omöjligt att boken inte leder till förändringar, hävdar Bob. Med boken vill jag framför allt nå de som är skeptiska mot snällhet. Visst är det härligt

att prata med folk som tycker likadant. Vi är flockdjur, men det gör mest nytta att prata med de som inte håller med. För en stor grupp människor i samhället som inte vet vill jag visa att det finns andliga terapeutiska verktyg som fungerar.

PÅ VILKET SÄTT har arbetet med boken förändrat dig beträffande snällhet?

- Jag har hållit på med boken i sex år och har på resan insett att jag inte är så snäll som jag önskar. När jag uppmärksammat att andra är mer snälla än mig har jag slagit på mig själv. Jag har sökt orsaker i min barndom, som att "ingen" var snäll mot mig, att jag inte fick hjälp och hade någon snäll att härma. Jag blev med andra ord inte utbildad i snällhet under min uppväxt.

- Under arbetet med boken har jag gjort mer snälla val eftersom jag fokuserat på snällhet. Jag har också upptäckt att samarbete är vägen till lycka och framgång, både på jobbet och i privata relationer. Jag var ensam redan i barndomen. Jag var mobbad och tänker att jag behövde bli egocentrerad för att ta mig därifrån och utvecklas. Det finns en sorg för att jag varit för självupptagen, att jag gjort för många självupptagna saker och velat förverkliga mig själv. Det gör ont för det finns så många

fördelar att fokusera på andra. Min känsla är på topp när jag hjälper andra och är här för att ge. Jag glömmer helt mig själv och är i kontakt med min kraft. Då är livet som enklast för mig. Det vill jag göra mer av.

BOB HAR BEFUNNIT sig i både andliga kontexter och kulturvärlden i många år. Med kulturvärlden avser Bob en intellektuell elitistisk akademisk kulturvärld inom litteratur.

- Människor i båda dessa världar är självupptagna, säger Bob. Kulturvärlden är dysfunktionell. Många lider av självupptagenhet och offermentalitet. Den är fylld av människor som upplever att de ger mer än vad de får, vilket delvis beror på brist på resurser, men leder till konkurrens och att man ser andra som ett hot. De flesta är "uppe i huvudet" och ser ner på andlighet. Man vill visa sig smart och tror att man inte behöver göra jobbet som krävs för att bli vis. Det har länge varit tabu att prata om det andliga i den politiska kulturella världen, men det håller på att luckras upp. Det har också skett en förflyttning i den intellektuella sfären när det gäller en mer kristen traditionell tro.

INOM DEN ANDLIGA världen har många också varit självupptagna och framhållit självför-



GIVARE, TAGARE OCH MATCHARE

Professorn i framgång *Adam Grant* har kategoriserat människor på arbetsplatser i tre olika typer: givare, tagare och matchare. Vilken typ är du?

Givare ger andra mer än vad de själva får. Fokus ligger på vad de kan bidra med och de delar gärna med sig till andra oavsett om det är av tid, idéer, kontakter eller cred. Omgivningen upplever dem genuint snälla.

Tagare fokuserar på att ge sig själva så mycket som de kan. De delar sällan med sig av något värdefullt om de inte tror att de kan få något ännu mer värdefullt tillbaka. Kollegor upplevs som hot och konkurrenter som de ska vinna över. Tagare säger att det är naivt att tro andra om gott eftersom de tror att alla andra är lika egoistiska som de själva.

Matchare ger gärna men enligt formeln "hjälper du mig så hjälper jag dig". Matchare håller räkning och söker jämvikt och rättvisa. Vid obalans blir det obekvämt. Matchare kan ha svårt för att be om hjälp eftersom det skapar obalans och kan ge skuld känslor.

Vem det går bäst respektive sämst för enligt studier kan du läsa mer om i Bobs bok "Snällast vinner" med den något avslöjande titeln.

Snälltips

Här följer några snälltips från Bob som kan förgylla både din och andras vardag. Det är också snällt att lyssna på sig själv och vara självsnäll:

- 🕒 Tänk på snälla handlingar som du och andra har gjort.
- 📅 Skriv tacksamhetsdagbok. Välj tre nya saker varje dag som du är tacksam för.
- 📧 Skriv tackmejl varje morgon till någon annan. När jag ibland inte får ett tackmejl tillbaka händer något underbart, precis där och då. Just det. Jag är här för att ge, inte för att få.
- 💰 Har du pengar över, unna dig en upplevelse, helst tillsammans med någon annan.
- 🕒 Planera in kul grejer i god tid och tänk på dem ofta, både före och efteråt.
- 🧘 Meditera.

” All snällhet är god för du är snäll i stunden. Efteråt kan det komma andra tankar, men glädjen i stunden är alltid ett plus.

verkligande. Fokus börjar förflyttas i riktning mot andra och världen.

- Andliga ledare i framkan- ten kan numera också öppet medge att de inte uppnått upplysning eller perfektion utan är i en process, men att de har hittat verktyg som kan vara hjälpsamma. Det friskaste sammanhang som jag har varit i när det gäller självutvecklingen är ett ben i andlighet och ett ben i psykologi/terapi. En del har dock fortfarande patriarkala ideal. De tror att "pappa vet bäst" och dras till ledare som talar om hur det är, men min mänskliga hjärna fattar inte hur det ligger till och inte deras heller.

- Hjärnan är emotionellt styrd och vill känna att den har kontroll fast vi kan inte ha kontroll. Det finns inga svar på de stora frågorna och det får man stå ut med. Jag är mer en mystiker åt buddhism. Målet är att se världen som den verkligen är. Att se vad som är sant bortom projektioner och idéer om mig själv och världen.

I BOKEN "Snällast vinner" har Bob hur som helst ett evolutionistiskt perspektiv och menar att snällhet lönar sig. Titeln kan också tyckas vara paradoxal. Snällast vinner. Hur ser du på det?

- Det har framhållits att människan innerst inne är ond, våldsam och egoistisk, men antagandet att vi till vår natur är själviska stämmer inte. Vi är de snällaste apdjuren som funnits. Empirisk forskning visar att männi-

skor i situationer av panik, liv och död, inte bara tänker på sig själva utan hjälper varandra och håller samman.

- En tolkning av Darwin är att vår art överlevde för att vi var bättre än andra på att samarbeta och hjälpa varandra. Faran med att föra berättelser om att människan är egoistisk och barbarisk vidare är att de också verkar förstärkande fast i motsatt riktning. Vi blir mer pessimistiska, själviska och tror att vi måste armbåga oss fram för att nå högre status eller bli en bättre ledare. Det är en myt för vilka går det bäst för? Enligt studier går det inte bara bättre för människor som är hjälpsamma och snälla utan de får högre status. Sägna vad man vill om religioner, men alla har så vitt jag vet gemensamt att älska din nästa som dig själv. Alla profeter har också sagt något liknande.

VARFÖR ÄR VI då inte snällare mot varandra om vi enligt evolutionen vinner på det?

- Vi är överlag snälla, förtydligar Bob. Det är inte krig i de flesta länder. I trafiken har vi tillit till våra medtrafikanter. Frågar du efter vägen får du vanligtvis hjälp och blir inte slagen. Vi är överens om att vara snäll är att vara en god människa. Vad som enligt forskning hindrar oss från att följa en impuls att vara snäll är att vi tror att det kan bli fel. Vi underskattar vanligtvis hur mycket andra uppskattar små snälla saker som vi gör.

VI KAN OCKSÅ överskatta oss själva och tro att vi är snällare än andra.

- Då blandar vi ihop snällhet med att leka affär. Du bakar en kaka till mig, så bakar jag en kaka till dig, men får du ingen kaka tillbaka kan du bli bitter. Vad du kanske inte vet är att personen i fråga kan ha bakat en kaka och gett vidare till någon annan.

DU VILL OCKSÅ framhålla mjuka värden framför hårda värden samtidigt som du i boken använder dig av mer "hårda" eller mätbara värden om snällhet i olika former.

- Jag gillar både motsättningar och verkligheten. Jag har alltid gillat mjuka värden. Gud, vad jag har känt att mina värden är sanna, men det gjorde nog Hitler också. Vad jag ville se var validerad forskning som visar att det som jag tror funkar stämmer med den mätbara verkligheten. Jag är nämligen också en stor fan av det mätbara och på senare år har man ju börjat mäta mjuka värden, men för att nå Gud och kärlek, även i två- eller flersamhet, måste man lämna det mätbara.

- Man måste välja tillit och lita på världen och andra människor. Det kan komma att göra ont. Du kan inte lita på att du får tillit tillbaka men du måste ändå välja tillit. Du klarar av att det gör ont. Det har du klarat tidigare. Du har överlevt. Vi vill skydda oss mot smärta, vi stänger av eller tröstar bort det, men kan vi acceptera att det kan göra ont kanske vi vågar göra ett "jump of faith".

FINNS DET GOD och mindre god och kanske rent av falsk snällhet? Är det genuin snällhet att ge för att man själv mår bra av att ge till andra?

- All snällhet är god för du är snäll i stunden. Efteråt kan det komma andra tankar, men glädjen i stunden är alltid ett plus. Den del av dig som känner sig osäker kan börja tvivla och söka bekräftelse. Alla människor behöver bli sedda. Omvärlden behöver visa att du är värdefull, men i de flesta sammanhang glömer vi bort att ge varandra komplimanger och bekräfta varandra. Vi tolkar varandras beteende fel och ger för att få tillbaka. Får vi inte något tillbaka undrar vi varför. Är något fel? Trots min framgång kan jag känna mig värdelös och vara rädd för att misslyckas. Får jag inte bekräftelse direkt efter en föreläsning blir jag osäker. Efter 15 minuter kan det vara

för sent. Vi kan alla trilla ner i hålet och bli tre år igen. Då behöver vi vara snälla mot den som har trillat ner, även mot oss själva när det är en själv som har trillat ner.

VAD ÄR DEN FRÄMSTA svårigheten eller utmaningen med att vara snäll?

- Det är att vi förväxlar snällhet med mesighet och väntar på att någon annan ska börja, men för att få en bättre värld behöver vi börja själva. Vi är ju vuxna och har ansvar. Är du den mest andliga i grupp eller har mer status behöver du ta första steget till förändring.

"Mest andlig" låter onekligen värderande.

- Ja och jag kan förakta människor som är stängda. Jag dömer alltså andra för de är fördömande!

DU LYFTER OCKSÅ att snällhet i form av empati ger högre status i en grupp

men att status kan göra oss självupptagna och mindre empatiska.

- Ju mer empati vi ger andra desto mer gillar de oss. Vi gillar människor som premierar oss och inte sig själva, men vi har stirrat oss blinda på berättelser där självupptagenhet leder till framgång. Status oavsett hur den erhålls kan också göra att "empatiska delar i hjärnan" stängs ner. När jag var på turné och var stjärnan i gänget zoomade jag exempelvis ut när min bästa vän började prata om sin Afrikaresa. En annan gång när publiken jublade agerade jag som att de andra i bandet bakom min rygg inte fanns. När bandet splittrades förstod jag hur självupptagen jag varit. Det var smärtsamt. Jag vill inte ge intryck av att vara självupptagen utan ödmjuk. ☺

En dikt

Gör något snällt idag.

Den stora världen är svår att påverka.

Den lilla världen är omöjlig att inte påverka.

Så du är viktigare än du tror.

Gör något snällt idag.

Beröm någon som förtjänar det.

Hjälp någon som behöver det.

Sjung för den som sång tycker om.

Men glöm för guds skull inte det snälla för dig själv.

Krama dig när ingen ser.

Ät choklad och njut högt som en vulkan.

Gå in på toaletten och ge dig tolv komplimanger om dan.

Lata dig inte.

För du är viktigare än du tror.

- Bob Hansson

Plus mer

www.bobhansson.se
"Snällast vinner - hur du höjer dig själv och andra", Bob Hansson (The Book Affair 2024).

Vinn!

Free lottar ut 3 ex av boken "Snällast vinner" i samarbete med The Book Affair. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning".





DU MÅSTE INTE NÖJA DIG MED DET DU HAR
JAG HJÄLPER DIG ATT TÄNKA STÖRRE

Konsultationer & events online · Kurser & retreats

Rosens väg · Feminin andlighet · Lyckliga pengar · Atlantis arv · Läkande lugn



TrueSelf Maria Nylov
info@trueself.se · www.marianylov.se

 TrueSelf
 Maria Nylov

 TRUESELF
MARIA NYLOW