

Krönika

KARIN SKAGERBERG

Snällhet är en superkraft



EN TRÅKIGASTE EGENSKAP

man kunde ha när jag var tonåring var att vara snäll. Så fruktansvärt att bli beskriven som snäll när

man kunde vara smart, rolig eller snygg! Att vara snäll var ju detsamma som att vara mesig och intetsägande, att liksom inte riktigt ha någon personlighet.

Och visst, i en verklighet där arm-bågar måste vara vassa och konkurrens är allt så kan det verka – om inte tråkigt – så i alla fall dumt, ja kanske snudd på självutplånande, att pyssla med snällhet. En överdriven snällhet har i ett historiskt perspektiv säkert också inneburit en risk för att bli omsprungna av andra individer, mer intresserade av sin egen överlevnad än av trivsamheten i gruppen.

Men personligen lutar jag nu för tiden nog ändå åt att snällhet snarare är en superkraft. Mest för att det kostar på att vara en snällis. Det är absolut inte alltid enklast att ta den vänliga vägen, att orka bry sig om hur det man säger landar hos andra eller att faktiskt vara trevlig mot människor man inte känner, när det inte på ett omedelbart sätt gynnar en själv. För det måste väl ändå vara därför vi är elaka mot andra, för att vi tror att snällhet innebär något slags förlust; att vi inte på en gång kan värna andra människors välbefinnande – och vårt eget?

SVARET PÅ DEN frågan verkar tyvärr inte stå att finna i den forskning som gjorts på ämnet, även om den delvis kan förklara

Det är inte alltid enklast att ta den vänliga vägen.



Karin Skagerberg
↓

är redaktör på Modern Psykologi

varför jag tyckte att det var ointressant att vara snäll när jag var yngre: snällhet har nämligen visat sig vara en egenskap som utvecklas över tid; människor blir generellt vänligare mot andra ju äldre de blir, förmodligen för att man behöver skapa fler fungerade relationer utanför familjen och vänskretsen då. Personer med hög grad av snällhet (*agreeableness* som egenskapen kallas enligt *big five*-teorin, som klassar personligheter i fem stora drag) är empatiska och har lätt för att känna med andra, vilket i sin tur gör dem lätta att tycka om – och har varit en fördel i ett evolutionärt perspektiv. Dessutom ger forskningen vid handen att vänliga människor är bättre på att förlåta, vilket leder till att de bär på färre känslor av ilska och otillräcklighet, samt har en lägre risk för depression. Så nog finns det anledning att vara snäll, om inte annat för din alldeles egen skull.

foto Joel Nilsson