



Självsnäll ett ord som innebär ett eget ansvar för sitt liv, något som vi så lätt glömmer

KRÖNIKA
Tina Persson

Hur är du snäll?

Vi ska vara snälla mot varandra. Absolut, men vart går gränsen i snällhet egentligen?

Många säger att dom är alldeles för snälla, och då kan jag ställa frågan varför? Jo, men du vet jag vill ju ställa upp. Ok, men hur snällt är det egentligen? Vadå, vad menar du nu?

Du säger att du är för snäll, så hur snällt är det egentligen om du tänker efter? Om du är för snäll mot andra, hur snällt är det mot dig själv då? Är det verkligen snällt mot dig själv, att vara för snäll mot alla andra? Eller är det så osnällt det kan bli, både mot dig själv och andra?

Den snälle blir först förvirrad, men sen så faller 10-öringen ner och inser att så är det. Det är sant att det inte så snällt mot dig själv, men ändå det är ju så du gör. Jo, det är så många gör, men varför?

Varför är det så många som tror att den snällheten som slår knut på dig, är en hälsosam snällhet? Varför är det också många som tror att om du slår knut på dig själv i snällhet, kommer du att bli så mycket mer uppskattad än om du är snäll på en hälsosam nivå?

Ibland när jag föreläser så ställer jag frågan, hur många är för snälla? Många händer åker ofta upp, och då ställer jag följdfrågan varför? Har du tänkt på att snällhet kan gå över, till något dåligt vid en viss punkt?

Säg att en person hela tiden slår knut på sig, för att vara så snäll det bara går. Och där den här personen tror att detta sätt är uppskattat och värdesätts sätt, men där personen egentligen blir utnyttjad. Vilken dumdom som inte ser detta, tänker dom som utnyttjar och fortsätter.

Säg att en annan person ställer upp och anser sig vara snäll mot alla andra, men att där hemma väntar familjen på att du ska komma hem. Hur snällt är det mot dom?

Tänkt att du vrider ur det sista ur dig själv för att vara snäll, hur hälsosamt är det då mot dig själv? Du är så snäll och bär en tung soffa, trots att du vet att i morgon kommer du inte ta dig upp ur sängen. Din rygg kommer då ha slagit knut på sig och du stönar av smärta, men du var ändå snäll eller hur?

Det finns även människor som till en början visar en snäll sida, men när det är dags så kommer något annat fram. En annan personlighet, som du tar fram en sida som älskar att trycka ner den som du fått in i din fälla tack vare en ful snällhet.

Du har säkert hört den här också, att hen är så snäll. Snällare människa kan du inte hitta, men vilken snällhet är det då som erbjuds? Jo en snällhet finns där, men en snällhet som gör dig liten istället för stark. En snällhet som ber dig vara försiktigt och ta det lugnt, istället för att ge en snällhet som lyfter. En snällhet som tömmer, istället för att fylla på styrka.

Det finns otroligt många snälla människor, som med sin snällhet trycker ner istället för att lyssna mellan raderna hur hens snällhet kan ge energi och glädje.

Så absolut vi behöver bli mer snälla mot varandra, men även mot oss själv. Så hur gör vi det på riktigt?

Det första är att ta en stund där vi funderar över vad snäll är, och vad snällhet innebär för oss själva. Sen även se över hur du brukar vara snäll, och hur tar du emot andras snällhet? Är du kanske en person som utnyttjar andras snällhet, eller som överdriver din snällhet för att du tror att det är snällt och uppskattat.

Ett riktigt bra snällord, det är ordet självsnäll. Jag fick det när jag föreläste för ett tag sedan. Hon sa Tina du är självsnäll. Gissa om jag blev glad, och det är ett ord jag ofta numera använder.

Självsnäll – självsnäll – självsnäll! Självsnäll ett ord som innebär ett eget ansvar för sitt liv, något som vi så lätt glömmer. Så smaka på ordet och låt det landa ordentligt.

Så snälla är självklart att vi ska vara, men hur mycket och på vilket sätt? Så ta gärna en stund och fundera över ordet snäll, och vad det innebär för dig? Kanske kan det även bli ett samtalsämne vid fikabordet?

Det är så mycket som är självklart, men som jag brukar säga när jag föreläser. Alla vet hur en pannkaka ser ut eller? Jo, alla vet, men svaret är ändå olika! Något jag verkligen upptäckte när jag flyttade till Norrbotten.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson