

## VALIDERING

**Målgrupp:** 14 år +

**Tidsåtgång:** Ca 45 minuter. Kan vara olika från grupp till grupp.

**Vad som behövs:** Papper och penna

Validering handlar om att kunna bekräfta någon känslomässigt. Det hjälper för att skapa närhet, förståelse, och minska risken för konflikter eller missförstånd. Det här passet innehåller både lite teori om vad validering är för något, och sedan övningar som deltagarna får testa med varandra.

### *VAD ÄR VALIDERING?*

Ibland blir det så, att ju mer man försöker undvika en tanke eller en känsla, desto mer kommer den saken att göra sig påmind. Det här betyder att det kan vara jättebra att kunna tillåta en besvärande känsla hos sig själv eller någon annan. Ett bra sätt att hjälpa någon att tillåta att känna en känsla, är att göra något som heter validering. Det betyder ungefär bekräftelse. Att man erkänner och bekräftar vad den andra säger. Det betyder inte att man måste känna samma. När man validerar någon visar man bara för den andra och sig själv att känslan är accepterad. Exempel:

Aviva:

- Och den jävla gruvan, jag fattar inte hur regeringen kunde ge tillstånd för dem att göra en gruva där, idioter, jag hatar dem

Vera:

- Ja, man blir så arg och besviken. Fy fasen! Jag fattar att det måste kännas extra tungt för dig eftersom dina släktingar kommer att drabbas av det här nu. Och allt dåligt som ligger bakom. Det blir liksom bara grädden på moset

(Vera och Aviva känner varandra väl, så Vera är ganska säker här. Hon bekräftar känslorna som hon tror att Aviva har och beskriver vad hon tror kan ligga till grund för Avivas hat, för att göra det ännu mer accepterat att känna så. Om hon hade varit osäker, hade det kunnat vara mer validerande att fråga hur hon kände och sedan bekräfta svaret.)

Ett annat exempel:

Mark:

- Jag känner mig så himla trött, det är som att det inte är någon idé att fortsätta kämpa.

Aviva:

- Åh, vad tungt. Känner du dig bara uppgiven eller är du ledsen också?

(Aviva känner inte Mark lika bra men hon märker att han ser ledsen ut när han pratar. Med orden uttrycker Mark uppgivenhet, men med ansiktet uttrycker han ledsenhet. Aviva validerar båda känslorna genom sin fråga.)

Att titta på någons ansiktsuttryck är ett bra sätt att validera någon.

### **Kroppsspråk**

Man kan också validera någon med kroppsspråk, genom att visa ett liknande ansiktsuttryck. Om någon ser ledsen ut och berättar något sorligt, blir det konstigt om den som lyssnar ler tillbaka. Det är bättre om den som lyssnar också ser lite ledsen ut, fast inte lika starkt.

Kom ihåg att validering handlar inte om att trösta någon. Man ska inte försöka säga något uppmuntrande, eller lösa problemet! Det handlar bara om att bekräfta en känsla. Även om det finns mer att säga, så gör man valideringen först, tills man känner sig säker på att personen har fått vara tillräckligt länge i sin känsla för att den ska kunna släppa. Oftast brukar personen själv börja problemlösa när den har fått vara tillräckligt länge i sin känsla.

## ÖVNING VALIDERING

1. Ta en liten stund för dig själv och tänk på någon gång då du kände något som kändes roligt, något som gjorde dig glad. Det kan handla om vad som helst. Du kan skriva ner känslan och situationen om du vill.

Jobba nu två och två:

Den ena ska berätta om den glada känslan. Den andra ska öva på att validera. Nu övar ni för första gången, och då gör det inget om det känns lite konstigt och plastigt. Prova att validera med ansiktsuttryck och ord. När ni har pratat färdigt byter ni roll så att den andra får öva på att validera.

2. Ta en liten stund för dig själv och tänk på någon gång då du kände något som kändes svårt. Det ska inte vara det värsta som hänt dig, men något lite jobbigt. Kanske någon gång då du inte kände dig förstådd. Det kan handla om miljöfrågor eller något annat. Du kan skriva ner känslan och situationen om du vill.

Jobba igen två och två:

Den ena ska berätta om den svåra känslan. Den andra ska öva på att validera. Öva på att validera med ansiktsuttryck och ord. Det gör inget om det känns konstigt och ovanligt, det här är bara en övning.



## DISKUSSION

Hur kändes det?

Var det svårt att validera?

Hur känns det när någon gör motsatsen till att validera? Vad gör den personen då?

Vet du någon som är bra på att validera dina känslor?