



# Validering och invalidering

## Definition av validering

Validering skulle kunna översättas med "att bekräfta det som är giltig och begripligt". Med detta menas att kunna förmedla till någon annan att du ser att personens känslor, tankar och handlingar är begripliga och går att förstå i en viss situation och/eller under dessa omständigheter. Att bli förstådd och bekräftad på ett icke dömande sätt.

## Varför ska man validera någon?

Förutom att det kan kännas väldigt bra att bli bekräftad och verkligen förstådd så har validering många andra fördelar:

Öppnar upp till ömsesidig kommunikation.

Kan vara nyckeln för att komma igenom låsningar i relationen, där en part har svårt att se den andres perspektiv.

Ger ökad självrespekt hos den som blir validerad.

Underlättar problemlösning, vilket är en förutsättning för förändring.

Bygger förtroende och allians.

Ökar möjligheten till tydligt uttryck.

Minskar stigande upprördhet (reglerar känslor) samt minskar negativa reaktioner hos båda parter i en konflikt.

## Vad kan jag validera?

Känslor och tankar

Giltigheten i att vilja/önska något

Trosuppfattning, åsikter eller tankar om något.

Värderingar om något

Hur svårt en uppgift är/känns

Hur hårt någon anstränger sig

Det jag GÖR som är effektivt utifrån situationen.

Kroppsupplevelser



## Valideringsstegen och invalidering

### V1

**Validering:** Lyssna och uppmärksamma, till exempel genom ögonkontakt.

**Invalidering:** Att ignorera eller vara ouppmärksam.

### V2

**Validering:** Summera, spegla, återge, stämma av.

**Invalidering:** Att inte delta aktivt, inte svara eller göra något annat.

### V3

**Validering:** Läsa av. Förmedla förståelse för det utsagda, använda känslighet och gissningar.

**Invalidering:** Att säga att den andre inte borde känna, tänka eller uppleva på det sätt hen gör.

### V4

**Validering:** Bekräfta och göra begripligt utifrån historia.

**Invalidering:** Att hålla med när den andre invaliderar sig själv.

### V5

**Validering:** Bekräfta och göra begripligt utifrån nuvarande situation.

**Invalidering:** Att vara kritisk eller värderande – tolka ett beteende så negativt som möjligt.

### V6

**Validering:** Behandla den andre som en jämlik och sann person.

**Invalidering:** Att behandla den andre som skör eller stämpla hen som mindre kompetent.

### V7

**Validering:** Att förmedla ömsesidig sårbarhet utan att förlora fokus på den andre.

**Invalidering:** Att lämna den andre i sticket när den öppnar sig eller visar sig sårbar.

Glöm inte bort att man också kan validera genom handling. Om någon fryser – ge personen en filt.

## Invalidering

Göra saker som minskar tryggheten.

Låta bli att reda ut missförstånd.

Förvänta sig mindre av personen än vad den har kompetens till.

Förvirra, vara oärlig, överlägsen eller håna någon.

Lägga skuld på den andre.

Insistera på att den andre känner, tänker eller menar något annat än vad hen faktiskt gör.

Hota verbalt eller fysiskt.

Alla former av våld eller övergrepp.