

Validering och invalidering

Validering

- Lyssna och observera.
- Summera, spegla, återge, förmedla korrekt förståelse.
- "Läs av" och förmedla förståelse av det utsagda.
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **historien**.
- Motverka "jag **borde** inte vara / känna / bete mig så här".
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **nuvarande** omständigheter.
- Behandla personen som en jämlik och sann person, var genuin.

Invalidering

- Göra saker som hotar tryggheten (vara aggressiv, hota, tvinga).
- Ignorera eller vara ouppmärksam, inte svara på uttalad eller underförstådd kommunikation.
- Förminska känslor eller deras giltighet.
- Vara kritisk eller nedvärderande, tolka ett beteende så negativt som möjligt.
- Låta bli att reda ut ett missförstånd
- Vara egensinnig, vilja ha rätt.
- Göra antaganden om den andre som är värderande och inte fakta.
- Inte bry sig om den andres smärta.
- Försöka kontrollera den andre.
- Förvirra, vara oärlig, vara överlägsen.
- Insistera på att den andre känner / tänker / menar något annat än hon gör.
- Behandla den andre som skör eller utan förmåga.