

Vi er godkendte – nu skal vi ”blot” anerkendes af hinanden



Når et livsbegeistret barn siger: ”Se mig”, er det så anerkendende at svare: ”Ja, du er dygtig?”. Det kan du få svar på, når terapeut Gitte Lykke ved brug af mange eksempler fortæller om, hvordan vi mennesker grundlæggende er godkendte og om hvordan vi kan lære at tage imod anerkendelse og anerkende andre fx i vores familie.

Af psyko- par- og familierapeut Gitte Lykke

Vær dig selv

Lige fra vores start på livet er vi godkendt. Alligevel er min oplevelse, at mange har svært ved at føle sig tilpas og anerkendt, som det menneske de er. Mange oplever, at skulle lave sig om for at blive anerkendt.

Frøet til at vi kan komme til at opleve det sådan, kan starte fra vi er ganske små. Helt der hvor vi er spæde og ikke har noget sprog og kan sige, hvad vi har behov for. Læs endelig videre, det er aldrig for sent at ændre.

Forældre gør det bedste de kan og i bedste mening

Jeg tror på at alle forældre gør deres bedste. Det bedste de kan og har lært, for at forstå, pleje og understøtte deres børns behov. Nogen gange kommer vi ”naturligt” til at tolke og gøre ting som ikke understøtter barnets behov. Dette sker bl.a., når vi er magtesløse og/eller ikke ved bedre.

For megen ros og kritik gør os utrygge

I dag ved vi, at når vi får for meget ros bliver vi usikre, og det samme gælder hvis vi får for meget kritik.

Vi bliver splittet i vores billede af os selv. Det fordi ros og kritik kommer til at fortælle os, hvad andre

forventer, at vi bør gøre og være for at være gode nok. Vi kommer til at tro vi skal præstere for at blive værdsat som mennesker.

Det får vi så automatisk travlt med at leve op til, men prisen er, at vi undertrykke os selv.

Prøv at se forskellen. "Se mig", råber et livsbegejstret barn, der lige har lært at rulle på rulleskøjter. "Ja, du er dygtig", råber moderen/faderen tilbage.

Anerkendelse er vigtigt, fordi det skaber:

1. Tillid
2. Tryghed
3. Selvstændighed

Mange af sådanne svar kan skabe grobund for, at barnet vil søge efter andres vurdering og godkendelse. Det eneste barnet ønskede og spurgte efter var at blive set.

Moderen/faderen kunne i stedet have sagt "Ja, jeg ser dig og det ser ud til du har det sjovt" Eller hun kunne have nikket og smilet til barnet.

Anerkendelsen kan ligge i både de udtalte opmuntrende ord og/eller i det milde venlige kropssprog, som her er et nik og et smil. Anerkendelsen består i at barnet føler jeg set, mødt og accepteret, som den det er!

Mennesker har et fundamentalt behov for at blive set og anerkendt

Vi har alle brug for at i sær vores nærmeste relationer ved hvem vi er, og hvad vi gør og hvordan vi har det. Det er noget andet end at blive godkendt og bedømt.

Anerkendelse er for mig at blive set, mødt, accepteret og respekteret som det menneske jeg er. Jeg har værdi i mig selv, også selv om jeg er uenig og ikke kan og/eller vil eksempelvis løse opgaver for eller sammen med andre.

Sig noget om hvad du har brug for og ikke vil være med til – Vær personlig

Det gør ikke noget vi har kant. Prøv at se forskellen. "Du er alt for vild, gå hen og sæt dig ned og vær stille". Eller: "Jeg er træt og trænger til ro. Jeg vil, at du skal gå et andet sted hen og lege vildt.

Den sidste er en personlig og anerkendende udmelding. Den lærer barnet at tage hensyn til andre, uden at få deres person gjort til skamme. Her sætter du som forældre en grænse og en ramme for barnet. Du tager ansvar ved at sige til barnet, at "**du er træt**". I den første del kan barnet let komme til at føle, at det er forkert, ved at du siger "**Du er alt for vild**".

Anerkend og byd følelserne velkommen i stedet for at skælde ud.

Forestil dig at du er ude at handle med dit barn. Barnet vil have is, men du vil ikke give is. Barnet begynder at skrike højt og andre i butikken vender sig om.

Vi kan her komme til at opleve, at vi har et besværligt barn, men sandheden er jo, at det er besværligt for os, ik'? Mennesker er ikke besværlige! Det de gør kan blive besværligt for os. I dette tilfælde er barnet behovsstyret og det eneste lige nu for barnet er, at det vil have en is.

Hvis vi her skal anerkende barnet, kunne det lyde noget i retningen af. "Jeg kan se og høre du bliver vred og ked af, at jeg ikke vil give dig en is". Alt efter situationen kan du tage barnet på armen eller række en hånd ud til det. Du anerkender barnets virkelighed ved at fortælle, at du kan se og høre det bliver ked af det og vred. Samtidig viser du også, at du gerne vil være sammen med det. På den måde lærer barnet, at det er trygt og ok at være vred og blive ked af det.

I en sund familie oplever alle sig som ligeværdige mennesker. Samtidig med at det er de voksne, der sætter rammer og tager beslutninger.

Ovenstående er skrevet ud fra et barneperspektiv. Er du ung, voksen enlig eller i et parforhold uden børn er temaerne naturligvis anderledes! Men grundfølelser som vrede, ked-af-det-hed og bange vil være de samme, hvis ikke du mærker dig anerkendt.

Af Gitte Lykke

<http://www.gittelykke.dk/>

gitte@gittelykke.dk

