

Validering på avveie



Vi trenger å ta et oppgjør med vår valideringspraksis.

TEKST

Zemir Popovac

ILLUSTRASJON

Hilde Thomsen

PUBLISERT 27. mars 2024

EMNER

validering

frustrasjon

psykologisering

foreldrerolle

valideringspraksis

Vi fødes med følelser, men uten medfødte ferdigheter til å regulere eller forstå dem. Barn trenger andre til å bekrefte og gyldiggjøre deres følelser slik at de gradvis kan få grep om seg selv. Det er dette som er essensen i validering. Men barn trenger også andre til å hjelpe dem med å se at følelser ikke alltid speiler den ytre virkeligheten – «ikke alt er slik du føler». Det er dette som er essensen i optimal frustrering. Validering er viktig, men uten frustrering – ingen vekst.

Validering betyr ikke nødvendigvis fravær av frustrering, men misforstått eller feilslått validering gjør. Den sidestiller i altfor stor grad følelser med virkelighet, og på den måten gir barnets følelser definisjonsmakt på hva som er reelt og ikke. Barn blir ikke lykkelige av dette. De blir utrygge, skjøre og tyranniserende overfor sine omgivelser. Jeg mener at vi stadig oftere ser eksempler på dette. Vi, voksne, trenger å ta et oppgjør med vår valideringspraksis.

Foreldre uten autoritet

Vi lever i valideringens tid. Barn tas med på råd, det lyttes mer til deres følelser, brukermedvirkningen er blitt styrket, og retten til selvbestemmelse tas mer hensyn til. Den autoritære voksenfiguren er nesten ikke lenger å se, verken på skolen, i barnehagen eller hjemme (Popovac, 2021a). Det har aldri vært lagt så mye vekt på anerkjennelse av barns følelser som i nyere tid, og fortsatt er det så mange barn som ikke har det bra. De siste årene har vi også sett en økning i foreldre som søker hjelp for å bli tryggere i situasjoner der de stiller krav og setter grenser for sine barn. Barnets protest, motvilje eller vegring i slike situasjoner vekker en usikkerhet i foreldre. «Gjør jeg noe galt, eller er det noe galt med barnet?»

Ved å fordrive den autoritære voksne ut av barneoppdragelsen har vi kanskje gjort foreldre og omsorgspersoner usikre på deres autoritetsrolle. Som om den voksne autoriteten ikke lenger trengs. Kanskje har vi skapt en skjult forventning om at validering av barnets følelser i seg selv vil være nok for at barnet vil endre sin atferd: «Når du ser at jeg empatisk bekrefter dine følelser og forstår din reaksjon, så vil dette i seg selv regulere deg ned eller gjøre at du endrer din atferd».

Følelser versus virkelighet

Barn og ungdom kan på sin side ha en annen forventning. De kan oftere være i en tilstand av psykisk ekvivalens – å oppleve at deres følelser speiler den ytre virkelighet – og dermed tenke «hvis du bekrefter mine følelser, så bekrefter du også min virkelighetsoppfatning – du er altså enig med meg!». For eksempel Marthe på 15 år som sier til sin mor: «Læreren min er en kald bitch. Jeg nekter å gå på skolen – bare på grunn av henne! Du skjønner hva jeg mener, du har jo møtt henne.»

«Frustrasjon er en del av det å vokse»

Det å introdusere et annet perspektiv – «hva om det er du som tar feil av læreren» – kan lett øke temperatur og skape frustrasjon.

Validering handler om å anerkjenne følelser, men ikke nødvendigvis om å unngå frustrasjon. Å høre at andre ikke er enig med deg, er frustrerende. Det samme er det med å ikke få viljen sin, eller tape i spill, vente på tur, eller se andre få det til, men ikke du. Dette er viktige utviklingspsykologiske erfaringer for barn. Og frustrasjonen har en viktig rolle her. Det er nettopp den som tvinger barnet ut av likevekt, som igangsetter en indre bevegelse og påkaller en tilpasning. En endring. Enten endrer du noe utenfor deg selv – «krever at læreren skal slutte i jobben», eller så endrer du noe inni deg selv – din egen innstilling.

Frustrasjon gir vekst

Når barn opplever frustrasjon, vil de ofte legge press på den ytre verden; det er den som skal endres etter barnets følelser. Dette er en del av normalpsykologi – det er helt

naturlig å lete etter kilden til ubehag utenfor seg selv. Men det å endre verden etter barnets følelser er ikke det samme som å validere følelser, *det er å likestille følelsene med virkelighet*. Dette må ikke vrangleses som at følelser aldri speiler virkeligheten, eller at det ytre aldri skal endres. Det er mange eksempler hvor dette er nødvendig (Popovac, 2021b).

Men det er ofte det motsatte som er en slagside av misforstått validering – det er når den ytre verden uhensiktsmessig tilpasses barnets følelser. Vi hører oftere nå enn før at det er læreren, fostermoren eller akkurat den ene miljøterapeuten som må byttes ut; noe *i det ytre* må endres for at den unge skal ha det bedre. Barnet får en bekreftelse på at det vonde kommer utenfra, og forventer følgelig at endringen skal skje der ute. Dette bidrar til at barnet blir stående impotent i møte med sin egen frustrasjon (barnet klarer ikke å holde den ut og regulere den), med mindre det ytre endrer seg. Samtidig vil det samme barnet fremstå som omnipotent i sitt press på ytre omgivelser – det frustrerte barnet blir en tyrann for omverdenen. Dette kan være med på å berede grunnen for utvikling av en alloplastisk type personlighet – «det er verden som skal tilpasse seg meg, og ikke omvendt» (Alexander, 1930).

Når barnet derimot opplever at frustrasjonen ikke truer barnets relasjon til andre mennesker, at de andre holder den ut, at de klarer å knytte adekvat mening til frustrasjonen, samt opprettholder krav og gir barnet støtte, så vil presset på å endre seg ligge på barnet og ikke på den ytre verden. Istedenfor å forvente at «verden skal tilpasse seg meg», vil barnet nå erfare at endring også kan skje på innsiden. Verden er den samme, men følelsene er endret. Dette bereder grunnen for utvikling av en mer autoplastisk personlighet. Det er dette som er vekst.

Den validerende og frustrerende voksne

Å validere barnets følelser betyr ikke nødvendigvis å adlyde dem. Følelsene kan være knyttet til barnets ønsker, som kan være noe annet enn barnets behov. Den voksne vil ofte, i kraft av sine livserfaringer, vite at det barnet selv ønsker, kan være noe annet enn det barnet trenger. Sønnen ønsker seg en is, mens pappa vet at gutten trenger å få i seg middagsmat. Asymmetrien i relasjonen, altså den voksnes kompetanse, forplikter den voksne til å være nettopp den voksne i relasjonen. Å gi barnet det barnet trenger, og ikke alltid det barnet ønsker, er en etisk plikt og viktig forutsetning for barnets normative utvikling (Vetlesen & Foros, 2015). Denne forpliktelsen innebærer også å evne å møte barnets motvilje.

Ulydighet og motvilje er en del av normalpsykologi. Dette bør vi minne oss oftere på. Barnets protest og opposisjon trenger verken å bety at foreldrene ikke er gode nok, eller at barnet skal ha en diagnose. Kan hende at alt er som det skal være. Frustrasjon er en del av det å vokse. Validering er nødvendig, men uten frustrering – ingen vekst.

Det *skal* være frustrerende å ikke få viljen sin, eller måtte vente på tur, eller bli satt grenser for. Vi vil at våre barn skal knytte følelser til sin vilje, at de virkelig *vil* noe med hele seg, og at de ikke er likegyldige når de ikke får det som de vil. Det ligger en vitalitet i frustrasjonen. Vi skal ikke underkue den, men vi skal heller ikke la den styre verden

(for eksempel la barnet omsette den til vold). Et sted å starte er å akseptere den som en del av normalpsykologi.

Utviklingspsykologiske erfaringer

Ulykkelige barn er ikke ulykkelige på grunn av for mye validering, men på grunn av at vi uhensiktsmessig likestiller deres følelser med den ytre virkelighet. «Føler du at læreren er en dust, da er han en dust.» Da forsterkes det en uoppnåelig forventning i barnet om at den ytre verden må endres for at barnet skal ha det bra. Dette er ikke alltid mulig å få til, og barnet er «dømt» til å være ulykkelig. Om barnet opplever seg selv overveldet og maktesløst i møte med sin egen frustrasjon, og i tillegg opplever at den ytre verden bukker under for barnets følelser, vil ikke dette gjøre barnet lykkelig, men utrygt: «Ingen klarer å stå imot følelsene i meg.»

Når barn derimot opplever at frustrasjonen ikke får verden til å bukke under, at de andres kjærlighet for barnet ikke blir ødelagt, så vil barnet erfare at «frustrasjon er ubehagelig, men ikke farlig». Dette betyr ikke at foreldre og omsorgspersoner aldri skal være sinte på barnet, men at de også skal gi barnet opplevelse av at sinne ikke betyr tap av kjærlighet.

Omsorgspersonenes sinne er ikke en trussel om straff eller forvarsel om brudd i relasjonen, men en markering av grenseoverskridelse. Utover det å forstå at grensen er nådd, vil barnet ved hjelp av foreldrenes irritasjon erfare at grensen er nådd. Erfaring går noen ganger forut for forståelse – kognisjon. For at en norm skal læres, må den noen ganger også erfares. Ikke bare forstås. Så, når man som voksen har hevet stemmen over barnet, er bare halve jobben gjort. Den andre halve handler om å inngi barnet en opplevelse av at relasjonen ikke er ødelagt. Slik vil barnet lære – nettopp via erfaring – at gode relasjoner også kan romme frustrasjon. Dette styrker deres evne til å tåle uenighet uten å føle seg krenket, tørre å stå frem med sine tanker og utøve sunn selvheldelse. Det innebærer også en større sjanse for at barnet vil utvikle en autoplastisk fremfor alloplastisk personlighet – altså at barnet som voksen kan evne å tilpasse seg ytre krav fremfor å legge press på at verden skal tilpasse seg ens egne følelser.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 4, 2024, side 254-257

TEKST

Zemir Popovac

KONTAKT: Zemir@favne.no

ILLUSTRASJON

Hilde Thomsen

+ [Vis referanser](#)

Alexander, F. (1930). The Neurotic Character. *International Journal of Psychoanalysis*, 11, 292-311.

Popovac, Z. (2021a). Om økte helseplager hos barn og unge. UNICEF Norge.
<https://www.unicef.no/denene/psykisk-helse/hvorfor>

Popovac, Z. (2021b). Psykisk helse hos flerkulturelle barn og unge. UNICEF Norge.
<https://www.unicef.no/denene/tema/kultur>

Vetlesen, A.J. & Foros, P.B. (2015). *Angsten for oppdragelse*. Universitetsforlaget.