

Att bekräfta eller inte bekräfta, det är frågan!

Vi hörde vid ett tillfälle om en stam i Afrika vars värsta straff inte är fängelse eller böter och inte heller dödsstraff. Nej, det värsta straffet de utdelade för grova brott var att personen som begått brottet fick bo kvar i byn, men ingen i byn tittade på personen, skapade ögonkontakt, tilltalade personen eller på något som helst sätt låtsades om att personen fanns över huvudtaget. De personer som blev dömda till detta blev ofta mycket sjuka efter en tid, vissa dog till och med i bristen på mänsklig bekräftelse.

Behovet av bekräftelse är en mänsklig nödvändighet och kan göra oändlig skillnad i ett barns uppväxt, en medarbetares prestation och en älskade vilja att dela ett passionerat liv. Författaren Hjalmar Söderberg skriver följande i sin bok "Doktor Glas" från 1905:

"Man vill bli älskad, i brist därpå beundrad, i brist därpå fruktad, i brist därpå avskydd och föraktad. Man vill inviga människorna någon slags känsla. Själen ryser för tomrummet och vill kontakt till vad pris som helst."

Vid ett annat tillfälle såg Markus en notis i en tidning som beskrev ett till synes ovanligt korkat rymningsförsök. Det var tre rymmare, två som hade den ursprungliga idén av vilka båda hade långa fängelsestraff kvar. Den tredje som hoppade på idén hade redan avtjänat tre års straff och hade endast ett par månader kvar till han blev frisläppt. De lyckades ta sig över den första muren men blev tillfångatagna av vakterna innan de kom över den andra och yttre muren. Väl framför domaren som skulle utdöma påföljd tillfrågade denne domare den tredje mannen varför han log så brett och varför han hade gått med på denne till synes mycket osmarta idé att ta risken att rymma med så lite tid kvar på sitt straff, varpå mannen svarade: "Bäste herr domare, när vakten tog tag i mig där på väg mot den andra muren var det första gången på nästan tre år som någon bekräftade att jag fanns och den känslan är värd allt detta."

Det är tragiskt hur ofta vi på våra arbetsplatser och även tidvis i våra hem glömmer bort att bekräfta varandra som människor mitt ibland stress och andra ting som upptar våra sinnen.

Markus: Jag tror att det är lätt hänt, speciellt när vi lever i en intim parrelation (eller åtminstone en som vi tror är intim), att över tid glömma bort att bekräfta den andra personen. Det blir många göromål och annat tänka på, kanske inslag av stress och sedan börjar det hända alla möjliga konstiga saker i relationer, oförklarliga gräl eller irritationer, som i många fall springer ur en upplevelse av att inte vara bekräftad på djupet.

Ett sätt att se på bekräftelse är nedanstående skala:

+ÄR

+GÖR

- GÖR

- ÄR

Allra innerligast och härligast är det om vi kan bli bekräftade för den vi är (+ÄR). Bara det faktum att vi fötts till denna jord gör oss till ett underverk värt att älska och uppmärksamma.

Då spelar det inte någon roll vad eller hur vi presterar, vi känner oss älskade för den vi innerst är.

Om vi inte får uppmärksamhet och bekräftelse för detta vilket på långa vägar inte är alla förunnat så tenderar vi att söka uppmärksamhet genom att göra istället. Vi blir högpresterande individer som får uppmärksamhet då vi ror deadlines och stora projekt i hamn, när vi får bra betyg eller gör flest mål (+GÖR).

Om inget av ovanstående inte fungerar för att ge oss uppmärksamhet blir en naturlig väg att gå att låta bli att göra för att få uppmärksamheten och bekräftelsen. Vi låter bli att lämna in rapporten i tid, då ser chefen mig. Jag låter bli att gå till skolan, då ser pappa mig (-GÖR).

Som en sista utväg tar vi till ett icke-varande. Vi blir någon slags icke-identitet, någon vi egentligen inte är, en bråkmakare eller vandal. Skolans rötägg eller familjens svarta får. Då ser alla oss och vi kanske till och med får skrivelser i tidningarna (-ÄR).

Markus: Jag har för egen del när jag ger bekräftelse lätt att halka ner på den nedre halvan av skalan om jag inte aktivt ser till att hålla mig på den övre halvan. I vardagens fart blir det lätt att jag lägger mest fokus på när Filippa inte har gjort någonting, till exempel glömt något vi kom överens om att hon skulle göra. Det finns till och med stunder då mitt givande av bekräftelse har halkat ända ner till botten och jag gett henne uppmärksamhet för att hon inte levt upp till den jag önskat att hon ska vara. Det är inga stunder jag är direkt stolt över och därför jobbar jag aktivt med att påminna mig själv om att bekräfta henne för det hon gör och framförallt allt underbart som hon är som person.

Det är verkligen en gåva att bli bekräftad för det jag är som människa. Det skapar för mig en slags inre ro, ibland tårar av berördhet och framförallt en enorm oövervinnlig kraft. Jim Rohn, en vis man som är en känd amerikansk affärsfilosof (spännande titel, eller hur), har sagt: *"En man som kan känna sig kvinnas armar runt sig när han gått hemifrån på morgonen, vem kan få honom på fall? Han är oövervinnlig!"*.

Vi rekommenderar dig att under en dag prova att verkligen se människorna omkring dig. Bekräfta dem för vem de är eller om det blir för svårt åtminstone för det de gör. Prova under en dag och se vilken skillnad det gör i din omgivning och ditt liv. Vill du själv ha mer uppmärksamhet och bekräftelse? Det är med detta som med kärlek och med feedback som vi ska tala om i nästa avsnitt, om du inte får tillräckligt så ge lite mer!

Filippa: Jag har upplevt att människor känner sig bekräftade när de får prata om sig själv och man ställer frågor som får dem att tänka på saker som får dem att må bra, till exempel: Vad gör dig lycklig? Vad är du stolt över? Vad är bra med det som hänt? (bra att ställa när en person har fastnat i ett negativt tankemönster). Jag är däremot försiktig med att sitta och hålla med en person för länge som sitter och grubblar över något jobbigt som hänt. Det kan leda till att personen tar sig längre ner eller väljer att vara kvar där som ett sätt att få bekräftelse.

Jag kan bekräfta mig själv genom att bekräfta andra, jag får en härlig känsla när jag ger en person som jag inte känner och troligen inte kommer att träffa en komplimang som får dem att lysa upp, tex. jag gick bakom en kvinna med en otroligt vacker kappa. Jag gick upp jämsides och sade vad jag tyckte om kappan. Hon lös verkligen upp och tackade mig för att jag gav henne komplimangen. Jag gissar att hon i sin tur tog med sig den goa känslan hem och gav den vidare till någon annan. Allt sprider sig som ringar på vattnet, du kan vara en som

startar ringarna...Jag bekräftar få för mig själv att jag kan göra skillnad i världen och att jag är betydelsefull.

Upplevelse

Avsätt en stund för dig själv till att med papper och penna reflektera över:

- När känner jag mig verkligen bekräftad som människa? I vilka situationer? Vad gör eller säger andra människor som gör att jag känner mig bekräftad?
- Hur brukar jag bekräfta andra människor? Gör jag det aktivt och medvetet eller sker det omedvetet?
- Vad fick jag bekräftelse för som barn, den jag var, det jag gjorde eller kanske när jag inte gjorde någonting?
- Välj en person som du verkligen vill ge en exceptionell bekräftelsegåva de närmaste 24 timmarna, det kan vara din livskamrat eller en god vän. Kom sedan på ett sätt som du kan ge den personen en härlig bekräftelse som människa och gå sedan i aktion på det. Gör det nu!

Denna artikel är skriven av Filippa Adolfsson och Markus Eriksson. De lever ihop och arbetar för mänsklig växt. De har tillsammans grundat medieföretaget Media for Life, www.mediaforlife.se. Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.