

ATT BERÖMMA ELLER ATT BEKRÄFTA MEDVETENHET OM DET GODA?

Att berömma har vanligtvis syftet att uppmuntra, man vill förstärka den andras självkänsla. Man berömmar människan eller prestationen.

Att bekräfta medvetenhet om det goda, dvs. mänskliga rikedomar; kunskaper, åsikter, erfarenheter, goda handlingar, livets möjligheter är mera specifikt och konkret än beröm. Uppmärksamheten avser inte att värdera människan utan att förstärka medvetenhet om det goda som finns i människan, eller det goda som hon har gjort.

När man berömmar den andra finns det **vissa risker**:

- När berömmet fokuseras på prestationen kan det upplevas som krav på att vara ännu duktigare. Den som får berömmet kan utveckla konstanta duktighetskrav. Den som inte är uppmuntrad, upplever sig lätt sämre.
- Ibland vill man få beröm för att få uppleva sig mer existerande; man finns till genom andra människors accepterande. Detta löser inte problemet, dvs. känslan av att inte finnas till, och behovet av beröm blir en flykt från medvetenheten. Som en elev konstaterade: "När jag presterade bra i något ämne i skolan fick jag beröm för det, utan detta var jag ingenting. Om jag inte fick höra att jag var duktig trodde jag att jag var dålig. Att vara dålig betyder att man är värdelös som människa".
- Den som berömmar tar sig rätten och förmågan att värdera andra och det kan kännas nedlåtande för den som får berömmet. Man upplever någon typ av övermänniska. Ibland har den som själv berömmar ett behov av att få vara i centrum för uppmärksamhet.
- Beröm leder lätt till jämförelse; jag som människa jämförd med andra. Man vill vara bäst i gruppen och då blir man lätt klassificerad eller diagnostiserad. Man odlar konkurrensmentalitet, inte alls samarbete och solidaritet.
- Att berömma görs ofta i all hast och det kan bli en vana, som ofta görs med generaliseringar och överdrivenhet. Det blir då mycket ytligt och inte alls trovärdigt och upplevs lätt som oärligt och obehagligt nedlåtande.
- Beröm kan ge näring till storhetsvaninne, perfektionism och egocentricitet.
- Ett gammalt talesätt: Eget beröm luktar illa. Kan man säga att detta gäller också andras beröm?

Att **bekräfta medvetenhet om det goda** betyder att man lyfter fram medvetenhet om mänskliga rikedomar som vi alla har, till exempel kreativitet, kärleksfullhet, ärlighet, mod, självdisciplin, initiativ, tacksamhet, uthållighet, pålitlighet, styrka samt ens goda handlingar; det goda som personen har bidragit med i kollektivet. Att bekräfta känns mera påtagligt och trovärdigt än vanligt beröm och är svårare att vifta bort. Det upplevs inte så lätt som krav och man känner sig inte klassificerad. Det är mera ödmjukt.

Förutsättningen för att kunna se mänskliga rikedomar hos den andra är att man accepterar den andra som hon är. Detta är en nödvändig grund för att kunna hjälpa.