

Validare un'emozione significa legittimare quell'emozione in quel contesto.

Un esempio si può avere in questo modo: un bambino di due anni riceve un gelato dalla mamma. Per un banale motivo, il gelato cade in terra.

Il bambino scoppia a **piangere** disperato.

La reazione dell'adulto di solito può essere del tipo colpevolizzante ("*dovevi stare più attento*"), oppure minacciosa ("*non te ne compro un altro*"), o anche invalidante ("*dai, non è niente, non piangere*").

Ma per il bambino, **quell'evento è la fine del mondo**: è un fatto spaventoso, del quale non vede rimedio né soluzione.

Il primo messaggio, **colpevolizzante**, aggiunge la beffa della colpa al danno: il fatto, incidentale, diviene la conseguenza di una presunta *negligenza* volontaria, come dire che quel dolore è colpa solo sua e non verrà condiviso da altri.

Il secondo, **minaccioso**, condanna un errore che il bambino ha commesso involontariamente e tende a perpetuarne l'effetto nel futuro, ovvero quel dolore lo marcherà ancora e ancora, sommandosi a quello attuale e forse aggiungendo un giudizio implicito negativo su di lui.

Il messaggio **invalidante**, il più grave nel caso il bambino soffra di una vulnerabilità emotiva, nonostante la *buona fede* che il messaggio porta con sé (lo scopo di alleviare il dolore), passa il concetto che ciò che il bambino prova sia **sbagliato**, e per traslato sia proprio lui stesso ad essere sbagliato; gli dice che il pianto disperato, di cui è preda, è fuori luogo e che l'emozione che sta esprimendo non ha senso.

Il comportamento più adatto a una situazione simile è che l'adulto validi l'emozione del bambino, mostrandosi partecipe del suo sconcerto, condividendo il suo dispiacere (es. "*Oh, che peccato!*") e dimostrandogli che il suo pianto è motivato e ha piena ragion d'essere in quella circostanza, (cioè è successo un guaio che provoca dolore, da cui il pianto è logica conseguenza) e subito dopo cerchi di spostare l'attenzione su una possibile alternativa, poiché il bambino, a quell'età, non è ancora in grado di pensarci in autonomia e necessita di una compensazione.

Va da sé che l'opzione ulteriore di comprargliene subito un altro sarebbe **fortemente diseducativa**, perché toglierebbe importanza al prestare attenzione alle azioni, che è la causa vera del problema.

Maria Elena Ridolfi – Da un intervento in un corso Family Connections, Fano (AN) 2017

Definizione di validazione: richiede attenzione, comprensione genuina e comunica tale comprensione che viene applicata a specifici obiettivi comportamentali (ad esempio, emozioni, abilità, pensieri, ecc.).

La validazione è anche un comportamento sociale, perché lenisce l'eccitazione emotiva negativa e quindi è essenziale in qualsiasi relazione, fa parte di ogni psicoterapia moderna ed è una strategia chiave nella DBT.

Nella DBT validiamo solo i comportamenti validi; invalidare i comportamenti non validi fa parte delle strategie di cambiamento della DBT.

La validazione comunica accettazione e comprensione, costruisce la relazione terapeutica e facilita e bilancia il cambiamento.

A volte, la validazione può essere considerata un rinforzo e facilita il cambiamento e l'apprendimento.

La validazione può anche essere considerata uno stimolo elicitante, che segnala che probabilmente esistono altre risposte efficaci e invita a risposte diverse e più regolate.

Esistono diversi livelli o tipi di validazione; il tipo di validazione deve adattarsi alla situazione e agli obiettivi, oltre ad essere appropriato al modo in cui un comportamento è valido.

Alan E. Fruzzetti, Allison Ruork - Validation Principles and Practices in Dialectical Behavior Therapy, 2018