



LA VALIDAZIONE

Da un intervento della dott.ssa Maria Elena Ridolfi – ASL Fano (PU)

Luca Sasdelli – conduttore corsi Family Connections™

COS'È?

- La validazione significa comunicare alla persona che **le sue reazioni hanno un senso** e che possono essere comprese, se si tiene conto della sua condizione attuale, dei fattori ambientali e delle diverse situazioni che accadono
- *Es: «guarda, faccio schifo! Nessuno fa schifo come me!»*
- *«Mi dispiace; però se avessi il tuo vissuto, la tua storia e il tuo disturbo, probabilmente farei schifo anch'io nello stesso modo»*

A COSA SERVE?

- Riduce l'arousal emotivo negativo
 - Contrasta l'auto-invalidazione
 - Insegna l'auto-validazione
 - Rafforza l'alleanza
 - È il nocciolo della comunicazione
 - Rafforza la fiducia e rallenta le reazioni negative
 - Riduce la rabbia
 - Aumenta il rispetto per sé stessi
 - È la chiave per superare i momenti difficili della relazione
 - Trasmette una sensazione di maggiore positività sulla relazione al validante e al validato
 - Consente il problem solving, la vicinanza e altri tipi di supporto
- *Il senso è: «non ce l'ho affatto con te; c'è di mezzo un disturbo che ti rende la vita impossibile. Pertanto non svalutarti, perché non è colpa tua. Sono con te, combattiamo insieme questo terribile disturbo»*

COSA SI DEVE VALIDARE?

- La sofferenza emotiva
 - I pensieri
 - I comportamenti
 - Le difficoltà nell'impegnarsi e nel raggiungere gli obiettivi
 - Il senso di perdita di controllo
-
- *Es. la persona con DBP ha appena fracassato un bicchiere. Certamente non si valida la rottura del bicchiere, ma si valida la rabbia che l'ha causato, rabbia che ha ragione di esistere per gli eventi che l'hanno scatenata*

TRE MOMENTI DELLA VALIDAZIONE

- **Osservazione attiva:** contatto oculare, busto proteso in avanti, grande attenzione
- **Rispecchiamento:** *«ho capito bene, hai detto così?»* in modo non giudicante e partecipe
- **Validazione diretta:** individuazione di aspetti di saggezza e più funzionali. Analizzare le risposte, la naturale consequenzialità, l'appropriatezza (*«ci sta che tu abbia fatto questo»*)



VALIDAZIONE EMOTIVA

- Fornire alla persona le opportunità per **esprimere le sue emozioni**
- Aiutare la persona a **osservare e definire le sue emozioni**, con attenzione e senza giudizio
- **Leggere le emozioni della persona**, cercando le possibili cause e risposte emotive, con domande aperte
- **Comunicare** alla persona che ciò che sente è valido

VALIDAZIONE COMPORTAMENTALE

- Aiutare la persona ad **osservare e descrivere** il suo comportamento
- Aiutare la persona a **identificare le richieste comportamentali** che fa a se stesso in modo impositivo («*non posso evitarlo*») e gli standard irrealistici ai quali vorrebbe adeguare il suo comportamento per accettarlo
- **Neutralizzare** il potere degli imperativi comportamentali e comunicare che ogni comportamento è comprensibile e conseguenza di ciò che è accaduto in precedenza
- **Accettare** il comportamento della persona, compresi gli imperativi comportamentali
- **Validare il disappunto** della persona riguardo ai comportamenti attuati

VALIDAZIONE COGNITIVA

- Aiutare la persona a **osservare e descrivere i suoi schemi cognitivi** mettendoli in evidenza o facilitando il loro emergere
- Aiutare la persona a **valutare i fatti** e a distinguerli dalle interpretazioni
- Cercare di rintracciare un fondo di verità nel racconto
- Dare valore allo stato mentale della **mente saggia**
- **Rispettare i diversi principi** che possono guidarvi, senza insistere nel ribadire la validità delle proprie posizioni
- La persona con DBP vive con una prevalenza **emozionale**: forzare il dialogo sul terreno della **logica rigorosa** è quanto di più distante da ciò che sente

OBIETTIVI: CHE COSA VALIDARE

- Sensazioni o emozioni (*"mi rendo conto che sei davvero arrabbiato con me"*)
- Legittimità di un desiderio (*"So che vuoi dei soldi per decorare il tuo appartamento, perché vuoi che sia bello. Ora però non ho soldi da darti"*)
- Convinzioni, opinioni o pensieri relativi a qualcosa
- Valori relativi a qualcosa
- Difficoltà di un compito (*"comprendo quanto sia difficile per te"*)
- Sforzi per conseguire qualcosa (*"So che stai cercando di fare del tuo meglio ora"*)
- Azioni compiute (*"So che lavori sodo, ti stai davvero sforzando e questo è bene"*)
- Azioni con altri (*"sei stato molto utile a tua nonna"*)
- Sforzi compiuti (rafforzare)

SEI LIVELLI DI VALIDAZIONE

1. **Prestare attenzione**, ascolto attivo: buon contatto oculare, buona postura, ascoltare attivamente in mindfulness relazionale
2. **Rispecchiare le emozioni** in modo descrittivo e non giudicante: provate un po' di quello che prova l'altro e dimostratelo (tono di voce, espressione facciale, postura). Riferite ciò che provate
3. **Riassumere** il punto di vista altrui o il proprio in modo descrittivo: fare domande senza dissentire, né criticare o tentare di fargli cambiare idea
4. **Considerare** come quel comportamento possa essere valido per l'altro alla luce dei suoi vissuti, delle sue esperienze e del suo disturbo
5. **Cercare** gli aspetti che rendono valido quell comportamento
6. **Sincerità** radicale (*"Anch'io"*)



RAPIDE RISPOSTE VALIDANTI

1. Lo so
2. Di certo
3. Cosa è successo?
4. Anch'io!



COSE DA EVITARE

1. Minacce, aggressività
2. Non prestare attenzione
3. Minimizzare le emozioni
4. Criticare o giudicare, interpretare nel modo peggiore
5. Lasciare irrisolti i problemi di comunicazione
6. Ostinarsi sull'avere ragione
7. Insistere sulla propria soluzione al problema
8. Fare ipotesi su un'altra persona non in mindfulness
9. Cercare di vincere il confronto
10. Avere comportamenti controllanti