Comprendere la validazione nelle famiglie

Alan E. Fruzzetti, PhD

Traduzione italiana e revisione redazionale della trascrizione

Introduzione

La prossima cosa di cui voglio parlare è la validazione nelle famiglie. Vorrei farlo in modo molto pratico, affrontando diversi aspetti.

Prima una breve dichiarazione: mi fa piacere citare il mio libro, pubblicato da New Harbinger, ma per il resto non ho nulla da vendere e non ho rapporti con l'industria farmaceutica.

Vorrei spiegare che cosa significa dare a qualcuno una risposta validante invece di una risposta invalidante. Il termine "validazione" viene talvolta usato in modi che ricordano più una scenetta comica che qualcosa di realmente utile. Vorrei invece renderlo il più possibile concreto. Parlerò anche del rapporto tra validazione e disturbo borderline di personalità e porterò alcuni esempi tratti dal nostro lavoro.

Lavoro con un programma di terapia dialettico-comportamentale (DBT) che comprende due parti: un trattamento tradizionale per adolescenti e adulti con disturbo borderline di personalità e altri problemi, e un programma DBT rivolto ai familiari: genitori, coniugi e altre configurazioni familiari. È un lavoro molto utile e anche piacevole. Purtroppo, programmi di questo tipo non sono ancora molto diffusi. Vi presenterò alcuni esempi del nostro intervento.

Infine, vorrei mostrare in maniera pratica come ridurre le risposte invalidanti e aumentare quelle validanti possa fare la differenza, sia per il funzionamento della famiglia sia per il benessere dei singoli componenti.

Che cosa significa invalidare?

Che cosa sono, dunque, queste risposte e perché sono importanti? Voglio essere chiaro su un punto: quando diciamo che una risposta è invalidante non intendiamo necessariamente che sia cattiva, crudele o abusante. Naturalmente anche la crudeltà e l'abuso sono invalidanti, ma non abbiamo bisogno di un concetto nuovo per capire che fanno male.

Le risposte invalidanti non sono necessariamente trascuranti, prive di affetto o disfunzionali. Anzi, molte sono calorose e animate dalle migliori intenzioni. Questo può confondere molto le persone. Non sono neppure necessariamente patologiche: a volte non sembrano affatto negative.

In una risposta invalidante, qualcosa dell'esperienza di una persona — soprattutto ciò che desidera, prova o pensa — non viene riconosciuto, viene ignorato, minimizzato, criticato o talvolta patologizzato. C'è anche un'altra possibilità, interessante: possono essere legittimati comportamenti che non sono appropriati o efficaci. Anche questo può essere un modo di invalidare.

Pensiamo a un esempio quotidiano: le guerre per il termostato. Chi di voi ne ha avuta una in casa? La temperatura sembra una cosa semplice eppure può essere difficile negoziarla. Supponiamo che rientriate a casa infreddoliti e alziate il riscaldamento. Poco dopo arriva la persona con cui vivete, sente caldo e abbassa subito il termostato, magari esclamando: «Ma qui sembra di essere in una sauna!».

Questa è una risposta invalidante, anche se non è diretta esplicitamente a voi. L'altra persona nota soltanto il proprio caldo e reagisce senza considerare perché voi possiate avere freddo. Il messaggio indiretto è: «Il tuo bisogno di stare al caldo conta poco». Non è necessariamente un fatto gravissimo. Si può discutere, cercare una temperatura accettabile per entrambi, mettersi un maglione o toglierselo. Come terapeuta, ho visto persone trovare soluzioni di ogni genere!

Ma se, invece della temperatura della stanza, parlassimo del "clima emotivo" di casa? È molto più difficile da regolare. Quando parliamo di risposte validanti e invalidanti, spesso non ci riferiamo a qualcosa di facilmente riconoscibile come il caldo o il freddo.

Forse io sono una persona molto espressiva, entusiasta, emotivamente intensa. Magari torno a casa dopo una normale giornata di lavoro o di scuola e ho moltissime cose da raccontare, con grande energia. E forse tu sei una persona più tranquilla, meno espressiva, o le emozioni intense ti mettono a disagio. Non c'è nulla di sbagliato in nessuno dei due modi di essere: sono differenze, proprio come preferire una casa a 24 gradi oppure a 17.

Potresti pensare: «Ecco Alan, oggi ha di nuovo un sacco di cose da raccontare, e lo farà in modo molto intenso». Potresti non sentirti pronto e cercare di evitarmi o di farmi calmare. Eppure sto semplicemente manifestando entusiasmo. Magari è un entusiasmo un po' eccessivo per qualcuno che si avvicina ai cinquant'anni; lo accettiamo più facilmente in un bambino di tre anni! Ma questa è un'altra storia.

Il punto è che le risposte invalidanti possono essere estremamente sottili. Puoi volermi bene, adorarmi, apprezzarmi, e in quel momento non riuscire a sostenere la mia intensità. È di situazioni come queste che stiamo parlando.

Quando si legittima ciò che non è utile

L'altro lato della questione è che possiamo legittimare un comportamento che non sarebbe utile incoraggiare. Supponiamo che mio figlio di sei anni provi a usare le forbici e non sia ancora molto abile. È ragionevole aspettarsi che ci provi? Certamente. Se però, non appena dice «È troppo difficile», io rispondo «Hai ragione, lascia fare a me», gli trasmetto implicitamente che non è capace. Posso essergli d'aiuto senza sostituirmi a lui.

Oppure immaginiamo un adolescente che al mattino dica: «Sono stressato, ho dormito male, non posso andare a scuola». Se rispondo «È davvero troppo difficile quando sei stressato, resta pure a casa», rischio di legittimare un comportamento di evitamento che non è necessariamente giustificato. Essere responsabili significa anche fare alcune cose quando siamo stressati.

I confini sono spesso sottili e riguardano le emozioni e i desideri. Una persona può desiderare qualcosa anche sapendo che non potrà ottenerla. Vi è mai capitato che qualcuno vi dicesse: «Non

devi volerlo»? È piuttosto invalidante. Posso desiderare una cosa e, nello stesso tempo, riconoscere che non posso averla.

I diversi modi di rispondere in maniera validante

Preferisco parlare di "risposte validanti" piuttosto che di "validazione" come se fosse una cosa immobile. Ci interessa il modo in cui rispondiamo all'esperienza dell'altro: a ciò che esprime, ma talvolta anche a ciò che prova senza riuscire a dirlo.

Un primo modo è ascoltare e prestare attenzione. Se una persona esprime un pensiero, un desiderio o un'emozione, il semplice fatto di ascoltarla comunica: «La tua esperienza mi interessa».

Possiamo poi riconoscere il suo punto di vista: «Capisco che in questo momento ti senti così». Nei conflitti è particolarmente difficile. Se qualcuno mi dice: «Sei proprio uno stupido», validare non significa rispondere: «Sì, hai ragione, sono uno stupido». Quello è un giudizio, non una descrizione utile. Posso invece dire: «So che sei molto arrabbiato con me». Riconosco così l'emozione, e lascio aperta la possibilità di capire che cosa l'abbia provocata e come riparare la relazione. Posso anche aggiungere che non mi piace essere insultato.

Le risposte validanti includono fare domande con il sincero desiderio di capire. Se mi dici all'improvviso «Sei un idiota», potrei rispondere difensivamente «Non è vero!». Oppure: «Che cosa ho fatto? Come mai sei così arrabbiato con me?». Non con il tono di chi dice «Non dovresti esserlo», ma con interesse reale: «Che cosa è successo?».

A volte una reazione contiene parti perfettamente comprensibili e altre meno abituali. Non significa che queste ultime siano sbagliate; significa solo che sono meno comuni. È importante riconoscere e normalizzare ciò che è normale. Se siamo in macchina e qualcuno ci taglia la strada costringendoci a frenare bruscamente, dire «Certo che ti sei spaventato!» è validante. Chiedere «Ma perché ti spaventa tanto?» potrebbe esserlo molto meno: la ragione dello spavento è evidente.

Un'altra forma di validazione consiste nel trattare le persone come esseri umani competenti, non come creature fragili: persone alla nostra pari. Anche il contrario può essere invalidante.

Talvolta validare richiede di rispondere alla vulnerabilità dell'altro mostrando la nostra. Pensiamo a un primo appuntamento: alla fine della serata l'altra persona dice «Sono stato davvero bene; spero che ci rivedremo». Limitarsi ad annuire e ascoltare non basta. Nemmeno «Sì, sembrava proprio che ti stessi divertendo» o «Che cosa ti è piaciuto, precisamente?» coglie il punto. Se anche noi lo desideriamo, la risposta adeguata è: «Anch'io sono stato bene. Vorrei rivederti».

Sembra che stiamo semplicemente parlando di noi, ma in realtà comunichiamo che l'esperienza e l'apertura dell'altro hanno un senso e sono al sicuro nella relazione.

Un esempio meno leggero: dopo ore, giorni o mesi di litigi, il partner dice «Odio continuare a litigare. Vorrei davvero che andassimo più d'accordo, proviamo a lasciarci qualcosa alle spalle». In quel momento si sta mostrando vulnerabile. Molte persone colgono l'occasione per attaccare: «Era anche ora che te ne accorgessi!». Ma sarebbe molto più validante abbandonare l'atteggiamento d'attacco e rispondere: «Anch'io. Anche io odio litigare e vorrei provare a fare diversamente».

Infine, a volte validiamo agendo invece di parlare per ore. Se abbiamo abbassato il termostato e il partner o il figlio ha freddo, possiamo prendergli una coperta. Non serve limitarsi a dire: «Certo che hai freddo, qui ci sono solo 14 gradi». Talvolta è necessario fare qualcosa che migliori concretamente la situazione.

Validare ciò che è valido

Qual è dunque il messaggio principale? Validare ciò che è valido. L'esperienza di una persona è sempre valida nel senso che è la sua esperienza, anche se nasce da un malinteso o da un ragionamento inesatto.

Se qualcuno mi dice che il mio cane è stato investito, provo una tristezza enorme. Se poi scopro che si è sbagliato e non era il mio cane, non posso cancellare immediatamente la tristezza. Per un certo tempo ho creduto che fosse successo e quell'emozione è stata reale. Potrei aver bisogno di ore per riprendermi.

Dovremmo validare spesso ciò che è valido. Possiamo talvolta correggere ciò che non lo è: se mi dirigo verso il bagno nella direzione sbagliata, è utile che qualcuno mi fermi e mi dica «No, di là». Ma nelle situazioni emotivamente importanti è quasi sempre meglio cominciare validando la parte valida.

Quando mio figlio maggiore era alle superiori, per circa sei mesi ha insistito perché gli comprassimo un'automobile. È comprensibile che un ragazzo di sedici o diciassette anni desideri che i genitori gli comprino un'auto, soprattutto se loro hanno più soldi di lui. Posso quindi dirgli: «Capisco perfettamente perché la vuoi; se fossi al tuo posto probabilmente la vorrei anch'io. Ma non ti compreremo un'automobile».

Il fatto che sia ragionevole desiderare qualcosa non obbliga il genitore a concederla. È questa la dialettica interessante: riconoscere il desiderio e porre un limite possono coesistere.

In sintesi: validate spesso ciò che è valido; correggete ciò che non è valido solo quando serve, con molta attenzione. Evitate di invalidare le esperienze valide e di confermare comportamenti che non è utile confermare.

Che cosa accade all'attivazione emotiva: uno studio sperimentale

Perché tutto questo è importante? Vi descrivo un piccolo studio che abbiamo condotto. Se mia nonna fosse ancora viva, forse mi chiederebbe: «Vi pagano per dimostrare una cosa del genere? Lo sapevo già!». E probabilmente avrebbe ragione. Ma è utile poterlo osservare anche scientificamente.

Abbiamo misurato l'attivazione emotiva negativa con indicatori psicofisiologici — risposta galvanica della pelle, frequenza cardiaca, respirazione e altri segnali — e con le valutazioni soggettive delle emozioni. Poiché molte misure fisiologiche e i resoconti soggettivi erano correlati, li ho riassunti in una rappresentazione semplificata.

Un gruppo di giovani adulti è stato assegnato casualmente a ricevere, nel momento di massima attivazione emotiva, una risposta validante oppure invalidante. I partecipanti non conoscevano questa distinzione. Inizialmente misuravamo il loro livello di base, poi proponevamo una serie di problemi matematici apparentemente semplici ma molto difficili, con limiti di tempo. Lo scopo era creare

stress. Anche quando rispondevano correttamente, dicevamo che la risposta era sbagliata. Sì, è un po' sadico, lo ammetto.

Dopo tre prove difficili, l'attivazione aumentava progressivamente. A quel punto lo sperimentatore chiedeva: «Come sta andando?». La maggior parte delle persone rispondeva qualcosa come «È più difficile di quanto pensassi» oppure «È frustrante».

Nella condizione di validazione, lo sperimentatore diceva: «Certo, è normale. Tutti reagiscono così. Ricorda che il compito è stato progettato per essere stressante». Dieci secondi, una risposta molto semplice.

Nella condizione di invalidazione diceva invece, con una pausa: «Ah, davvero? Di solito le persone non reagiscono così». Niente insulti, soltanto il suggerimento che la reazione fosse insolita, quando in realtà era del tutto normale.

Poi tutti continuavano con altri problemi stressanti. Nel gruppo che aveva ricevuto la risposta validante, l'attivazione diminuiva progressivamente, pur restando un po' superiore al livello iniziale. Nel gruppo invalidato, invece, rimaneva sostanzialmente elevata.

Sono risultati intuitivi, ma importanti: i compiti matematici non avevano conseguenze reali. Pensate allora a quanto può incidere l'invalidazione nelle relazioni quotidiane, quando qualcuno continua a dirci che la nostra esperienza non ha senso o è sbagliata.

Questo e altri studi mostrano che, quando siamo molto attivati emotivamente, diminuisce la capacità di descrivere con precisione ciò che proviamo, desideriamo e osserviamo. Possiamo diventare emotivamente disregolati, più impulsivi e più reattivi nelle relazioni.

L'esempio del figlio che rientra tardi

Immaginiamo che vostro figlio adolescente debba tornare a casa a mezzanotte. Andate a letto, vi svegliate e sono le 00:45. La luce è ancora accesa: non è tornato. Come vi sentite? Preoccupati, naturalmente. Supponiamo che non sia una situazione abituale.

Provate a telefonargli: non risponde. Chiamate dove si trovava, poi il suo amico: nessuna risposta. All'una e un quarto siete ancora più preoccupati. Alle 01:30 sentite la chiave girare piano nella serratura. La porta si apre e compare vostro figlio sorridente, sano e salvo: «Ciao mamma, ciao papà».

Che cosa dite? Siate sinceri. Spesso la risposta è qualcosa come: «Dove diavolo sei stato?». Ecco che cosa è successo: l'attivazione emotiva è salita sempre di più e la capacità di descrivere accuratamente ciò che provavamo è scesa. Invece di dire «Tesoro, sono così contento di vederti, ero spaventatissimo», usciamo con un'accusa.

Per il ragazzo è molto difficile rispondere a quell'accusa con «Mi dispiace, vi ho fatto preoccupare». Se avessimo espresso la preoccupazione, per lui sarebbe stato molto più facile riconoscerla. Quando l'espressione è accurata è più facile validarla; quando è aggressiva, la conversazione rischia di degenerare.

La relazione tra attivazione emotiva e capacità di esprimersi non è affatto una questione secondaria. Più l'attivazione sale, più può diventare difficile riconoscere e comunicare la propria esperienza, e collegarla a ciò che sta avvenendo.

Il ciclo tra vulnerabilità emotiva e invalidazione

Torniamo ora al disturbo borderline di personalità. La proposta centrale è questa: quando l'attivazione emotiva cresce, la capacità di esprimersi in modo preciso e descrittivo diminuisce. Quando ci esprimiamo in modo impreciso, diventa molto più facile che gli altri ci invalidino, anche senza volerlo.

È venerdì sera. Tu proponi di andare a cena fuori perché non hai voglia di cucinare. Io sono stanco o non mi sento bene, ma non lo dico e rispondo soltanto: «Come vuoi». Tu interpreti la risposta come un assenso e ti entusiasmi all'idea di uscire. In questo modo la mia esperienza viene invalidata, ma non avevi informazioni per fare altrimenti. Non ogni invalidazione nasce da un comportamento cattivo o evitabile: se l'altro non comunica accuratamente, è facile fraintenderlo. Pensiamo che queste dinamiche siano frequenti nello sviluppo del disturbo borderline di personalità.

Consideriamo un modello più ampio. Tutto parte da un evento. A volte è un evento grande, come un incidente stradale o la fine di una relazione. Molto più spesso si tratta di piccoli episodi, decine o centinaia ogni giorno.

È lunedì mattina e voglio raccontare a un collega qualcosa di interessante che mi è capitato nel fine settimana. Lo saluto con entusiasmo, ma lui è al telefono, mi fa appena un cenno e prosegue. Che cosa provo? Delusione. Mi aspettavo una risposta calorosa e ne ho ricevuta una minima. La differenza tra quello che desideravo e quello che ho ottenuto è la delusione: una piccola forma di tristezza.

Se ho una buona regolazione emotiva, posso dire a me stesso: «È normale essere deluso; avevo voglia di parlargli, ma in questo momento è occupato». Mi autovalido, mi calmo, continuo a lavorare e cerco il collega più tardi.

Se invece ho una maggiore vulnerabilità emotiva — una reazione molto intensa e rapida, con difficoltà a calmarmi — posso cominciare a pensare: «Forse non gli piaccio più. Sono una persona insopportabile». Oppure: «È lui uno stronzo. È il mio migliore amico al lavoro e non trova nemmeno due minuti per salutarmi!». Comincio a giudicare me stesso o lui, e questi giudizi aumentano ulteriormente l'attivazione.

Ci sono quindi diverse fonti di attivazione: l'evento in sé, la mia vulnerabilità e i giudizi che formulo sull'evento. La vulnerabilità dipende in parte dal temperamento, ma anche dalle condizioni del momento. Ho dormito abbastanza? Ho mangiato? Ho bevuto troppo caffè? Sono al sicuro? Ho litigato con mia moglie prima di andare al lavoro? Oppure ho riposato bene e avuto una mattinata piacevole in famiglia? Alcune circostanze aumentano la vulnerabilità, altre fanno da protezione.

Quando l'attivazione supera una certa soglia, potrei irrompere nell'ufficio del collega e dire: «Come puoi trattarmi così?». Lui, occupato in una telefonata, potrebbe reagire alzando gli occhi al cielo: «Ma che cosa ti prende?». È facile capire perché. E quella risposta, a sua volta, aumenta la mia attivazione.

Un'espressione più accurata sarebbe: «Ero contento di vederti e quando mi hai salutato appena ci sono rimasto male. Eri soltanto occupato o c'è qualcosa tra noi?». Il collega potrebbe rispondere: «Scusami, ero al telefono». Io potrei dire: «Ah, capisco, scusa l'interruzione». Probabilmente poi mi chiederebbe com'è andato il fine settimana.

Ma se sono particolarmente sensibile e faccio fatica a calmarmi, può uscire l'espressione imprecisa; l'altro risponde in modo invalidante, magari soltanto con uno sguardo, e il circolo continua.

Conta molto anche la storia specifica di una relazione. In una relazione già carica di conflitti, basta che l'altra persona alzi gli occhi al cielo perché pensiamo «Ci risiamo!» e ci riempiamo di emozioni negative. Con una persona diversa, lo stesso gesto potrebbe non suscitare quasi nulla.

Ecco perché qualcuno può apparire estremamente reattivo con un familiare e subito dopo scherzare serenamente con qualcun altro. Questo può sembrare manipolatorio, ma non è necessariamente così: sono situazioni relazionali diverse che evocano risposte diverse. Quando siamo in acqua ci muoviamo in un modo, quando siamo sulla terraferma in un altro. L'ambiente cambia e con esso cambia il comportamento.

Interventi con le coppie: che cosa abbiamo osservato

Se ridurre le risposte invalidanti e aumentare quelle validanti conta tanto, dovremmo poterlo osservare anche negli interventi. Vi presento alcuni studi.

In uno studio pilota abbiamo lavorato con coppie in difficoltà. A volte una relazione è problematica ma i partner, considerati individualmente, stanno abbastanza bene. Spesso però il disagio nella relazione incide anche sul benessere personale. In alcune coppie erano presenti problemi psicologici significativi, compresi tratti o diagnosi di disturbo borderline di personalità.

L'intervento era breve: soltanto sei sedute di gruppo. Il nucleo del lavoro consisteva nell'aiutare le persone a esprimersi più accuratamente e a rispondere al partner in maniera più validante. Per farlo bisognava anche lavorare sulla regolazione delle emozioni: è difficile descriversi con precisione quando si è molto attivati ed è altrettanto difficile validare qualcuno quando si è molto arrabbiati con lui.

Abbiamo utilizzato questionari standardizzati per valutare la relazione e il benessere individuale, compresi i sintomi depressivi. Inoltre abbiamo videoregistrato conversazioni di coppia nei nostri uffici. Osservatori indipendenti, che non sapevano se i filmati fossero stati registrati prima o dopo il trattamento e non conoscevano le condizioni delle coppie, hanno valutato i comportamenti validanti e invalidanti.

Per misurare il disagio individuale abbiamo usato anche il Brief Symptom Inventory. Nelle coppie esaminate, tutte eterosessuali, le donne riportavano in media più disagio degli uomini, o ne erano più consapevoli. In entrambi i gruppi, comunque, abbiamo osservato riduzioni significative del disagio dal pretrattamento al post-trattamento, mantenute al follow-up. Anche gli uomini, che partivano da livelli mediamente più bassi, mostravano miglioramenti.

Abbiamo valutato anche la soddisfazione di coppia. All'inizio i punteggi erano poco sopra 100, indicativi di relazioni in significativa difficoltà; nel campione di comunità di riferimento la media era circa 114, con una deviazione standard di circa 14. Alla fine dell'intervento i punteggi erano intorno a 105–107: una situazione migliore ma non ancora davvero soddisfacente. La cosa interessante è che la soddisfazione ha continuato a crescere nei mesi successivi, raggiungendo al follow-up valori nell'intervallo considerato normale.

Questi effetti erano maggiori di quanto ci aspettassimo da un intervento così breve. Le analisi delle videoregistrazioni mostravano che prima del trattamento uomini e donne davano più risposte

invalidanti che validanti. Alla fine, il rapporto si era invertito: più validazione, meno invalidazione. La differenza si manteneva anche nei mesi seguenti.

Ulteriori analisi suggerivano che il cambiamento nelle risposte validanti avesse un ruolo centrale nei miglioramenti osservati. Non si trattava soltanto di un effetto immediato che svaniva appena terminato il trattamento.

Interventi con genitori e figli adulti

In un altro studio abbiamo considerato genitori e figli adulti con caratteristiche significative di disturbo borderline di personalità, anche quando non tutti soddisfacevano tutti i criteri diagnostici necessari per una diagnosi piena. Abbiamo confrontato queste famiglie con famiglie della comunità che non riferivano un disagio analogo né problemi riconducibili al disturbo borderline.

I genitori del gruppo clinico mostravano molte meno risposte validanti e più risposte invalidanti rispetto al gruppo di confronto, tenendo conto di caratteristiche come l'età e la situazione familiare.

Non si tratta di accusare i genitori. Il punto è che, quando qualcuno si esprime in modo poco accurato, è più facile invalidarlo; e quando viene invalidato, l'attivazione aumenta e diventa ancora più difficile esprimersi accuratamente. È un processo reciproco.

Abbiamo quindi avviato interventi anche con i familiari. In un numero limitato di incontri abbiamo osservato soprattutto una riduzione significativa delle risposte invalidanti, mentre l'aumento delle risposte validanti era più modesto. Dal nostro punto di vista era già un risultato importante.

La riduzione dell'invalidazione nei genitori era associata a miglioramenti nei figli: minore disagio, minori sintomi depressivi e un miglioramento delle relazioni familiari; anche i genitori riportavano meno stress e meno pressione. In pratica, lavorando soltanto con i genitori, aiutandoli a comprendere e a rispondere diversamente ai comportamenti dei figli, potevano comparire benefici anche per questi ultimi.

Alcune espressioni che i genitori invalidavano erano del tutto normali, come «Odio la scuola», cui rispondevano «Non devi odiarla». Altre situazioni erano più complesse: un figlio poteva parlare pochissimo e il genitore insisteva perché dicesse qualcosa. Sono interazioni molto sottili.

Naturalmente abbiamo bisogno di studi su campioni più grandi e con follow-up più lunghi. Questi risultati sono incoraggianti, ma non costituiscono l'ultima parola.

Una situazione familiare: la figlia che torna da scuola

Vorrei chiudere con un esempio concreto di disregolazione emotiva e invalidazione. È una situazione che riassume esperienze incontrate nel lavoro con molte famiglie.

Abbiamo un'adolescente che sta attraversando grandi difficoltà a scuola. Si è fatta del male e, poche settimane prima, ha assunto una dose eccessiva di farmaci, rischiando di morire. È stata ricoverata ed è poi tornata a scuola.

Un giorno rientra a casa. Il padre è presente. Lei entra, urta o lascia cadere una pianta, e il vaso si rompe: terra e altri oggetti finiscono sul pavimento. Esclama una parolaccia, si infuria, sale di sopra e sbatte la porta della sua stanza.

Genitori, come vi sentireste? Il padre prova almeno due emozioni diverse. Da una parte è arrabbiato: sua figlia ha lasciato il disordine senza pulire. Dall'altra è spaventato: poche settimane prima la ragazza ha rischiato di uccidersi. Sta per accadere di nuovo? Come sta davvero?

Che cosa può fare? Potrebbe non dire nulla, ma questo rischierebbe di trattarla come se fosse troppo fragile per raccogliere i cocci e pulire. Oppure potrebbe gridarle di sistemare tutto: riconoscerebbe un aspetto della situazione, il disordine, ma potrebbe perderne un altro, molto importante. La ragazza è tornata a casa già molto agitata: è successo qualcosa.

Il padre la raggiunge al piano di sopra, bussa e chiede: «Che cosa è successo?». Lei risponde: «Lasciami sola!». Lui insiste: «Hai lasciato un bel disastro di sotto». Lei ripete: «Ti ho detto di lasciarmi sola!».

Per capire la ragazza dobbiamo conoscere ciò che è accaduto a scuola. Alcune amiche l'avevano esclusa: si erano sedute a un tavolo dove c'erano soltanto due posti, facendole capire che non volevano stare con lei. Alla fine delle lezioni, quando di solito tornavano a casa insieme, le amiche non c'erano. La ragazza si era sentita malissimo e aveva iniziato a pensare di ferirsi.

Ma era in trattamento e aveva imparato che, quando si sentiva così, poteva cercare uno spazio per gestire le proprie emozioni. Per questo era tornata a casa con l'intenzione di salire in camera e calmarsi. Poi c'era stato l'incidente con la pianta. Il padre continuava a bussare e a chiederle di pulire, mentre lei si sentiva sempre più incapace e sopraffatta.

Capite la sequenza? Lui sta cercando di fare del suo meglio, ma non sa bene che cosa fare. Anche lei sta cercando di fare del suo meglio, ma non sa bene che cosa fare. Si scontrano. Le azioni di lui fanno stare peggio lei; le reazioni di lei aumentano la paura e l'attivazione del padre.

Invece di riuscire a dire «Tesoro, ti voglio bene e sono terribilmente preoccupato per te», il padre arriva a gridare: «Pulisci quella maledetta pianta!». È una reazione comprensibile, non la cosa peggiore del mondo, ma aggiunge una richiesta e un'emozione negativa quando la figlia non sa più come gestirle.

È un buon esempio della natura reciproca di queste interazioni.

Conclusioni: le famiglie possono essere parte della soluzione

Che cosa possiamo concludere? Prima di tutto, le famiglie possono avere un ruolo importante nello sviluppo e nel decorso del disturbo borderline di personalità. Possiamo dirlo senza attribuire colpe. Questo modello non è costruito per incolpare qualcuno.

Anche con le migliori intenzioni, e senza comportarci in modo manifestamente cattivo, possiamo fare cose che peggiorano la situazione. Le risposte validanti e invalidanti possono essere elementi importanti nei processi di disregolazione emotiva e nel caos interpersonale.

I familiari soffrono molto e non meritano di essere colpevolizzati. Allo stesso tempo sono importanti nel trattamento e nella prevenzione delle ricadute. Anche quando non siamo parte del problema, possiamo essere parte della soluzione. Questo è essenziale.

A mio parere le famiglie devono essere incluse nel trattamento anche per il loro stesso benessere. È difficile vivere accanto a una persona che soffre così tanto. È difficile per chi sta male, ma è difficile anche amare qualcuno che soffre. Anche i familiari hanno bisogno di sostegno.

La partecipazione dei familiari al trattamento può avere diversi effetti benefici, che qui non ho il tempo di illustrare. E naturalmente servono molte più ricerche longitudinali e controllate. Come abbiamo sentito in questi giorni, abbiamo bisogno di finanziamenti: la ricerca sul disturbo borderline di personalità è ancora fortemente sottofinanziata.

Questo era ciò di cui volevo parlarvi stamattina. Ringrazio le persone che hanno collaborato con me. Grazie.