VALIDAZIONE E MENTALIZZAZIONE

Una guida semplice per capire le differenze, i punti in comune e come usarle nelle relazioni quotidiane.

In poche parole

Validare significa riconoscere che ciò che l'altra persona vive può avere un senso, anche se non siamo d'accordo con lei.

Mentalizzare significa provare a comprendere ciò che accade nella nostra mente e in quella dell'altro, ricordando che possiamo sbagliarci.

Schema a confronto

ASPETTO	VALIDAZIONE (DBT)	MENTALIZZAZIONE (MBT)
Scopo	Far sentire riconosciuta e compresa l'esperienza.	Comprendere gli stati mentali che influenzano i comportamenti.
Su cosa si concentra	Emozioni, pensieri, vissuti e reazioni nel loro contesto.	Pensieri, emozioni, desideri, intenzioni e convinzioni propri e altrui.
Atteggiamento	Ascolto, comprensione, autenticità e assenza di giudizio.	Curiosità, apertura e consapevolezza di poter sbagliare.
Cosa NON significa	Dare ragione, approvare ogni comportamento o imporre un'emozione.	Leggere nella mente dell'altro o pretendere di sapere perché agisce così.

Un esempio: «Non mi capisci mai!»

Validazione: «Mi dispiace che tu ti sia sentita poco capita». Riconosco l'esperienza senza decidere chi ha ragione.

Mentalizzazione: «Vorrei capire cosa ti ha fatto sentire così. È stato qualcosa che ho detto?» Esploro un'ipotesi, senza presentarla come certezza.

Insieme: «Mi dispiace che tu ti sia sentita poco capita. Se ti va, vorrei capire meglio cosa è successo».

Un secondo esempio: rabbia e limiti

Una persona urla dopo un litigio.

Validazione con limite: «Capisco che questa situazione ti abbia fatto stare molto male. Non posso però accettare che tu mi urli contro».

Mentalizzazione: «Forse ti sei sentita ignorata, ma potrei aver capito male». L'ipotesi va verificata, non imposta.

Tre errori da evitare

1. Scambiare validazione e accordo. Comprendere un’emozione non obbliga ad approvare una reazione.

2. Dire «So esattamente cosa provi». Anche quando intuiamo un’emozione, possiamo sbagliarci.

3. Insistere durante una crisi intensa. Se la persona non è disponibile a parlare, può essere più utile mantenere calma e sicurezza e riprendere il dialogo in seguito.

La precisazione più importante

Validazione e mentalizzazione non sono contrapposte. Nella DBT la validazione può comprendere anche il riconoscimento di emozioni non dette: questo richiede sensibilità, ma non autorizza a imporre interpretazioni. La mentalizzazione, a sua volta, può aiutare a validare con maggiore attenzione.

Da ricordare

«Ti ascolto e riconosco ciò che vivi» è l’intenzione della validazione. «Provo a capire cosa succede dentro di noi, senza dare nulla per scontato» è l’atteggiamento della mentalizzazione.

Nota: schema divulgativo basato sui principi generali della DBT (Marsha Linehan) e della MBT (Anthony Bateman e Peter Fonagy).