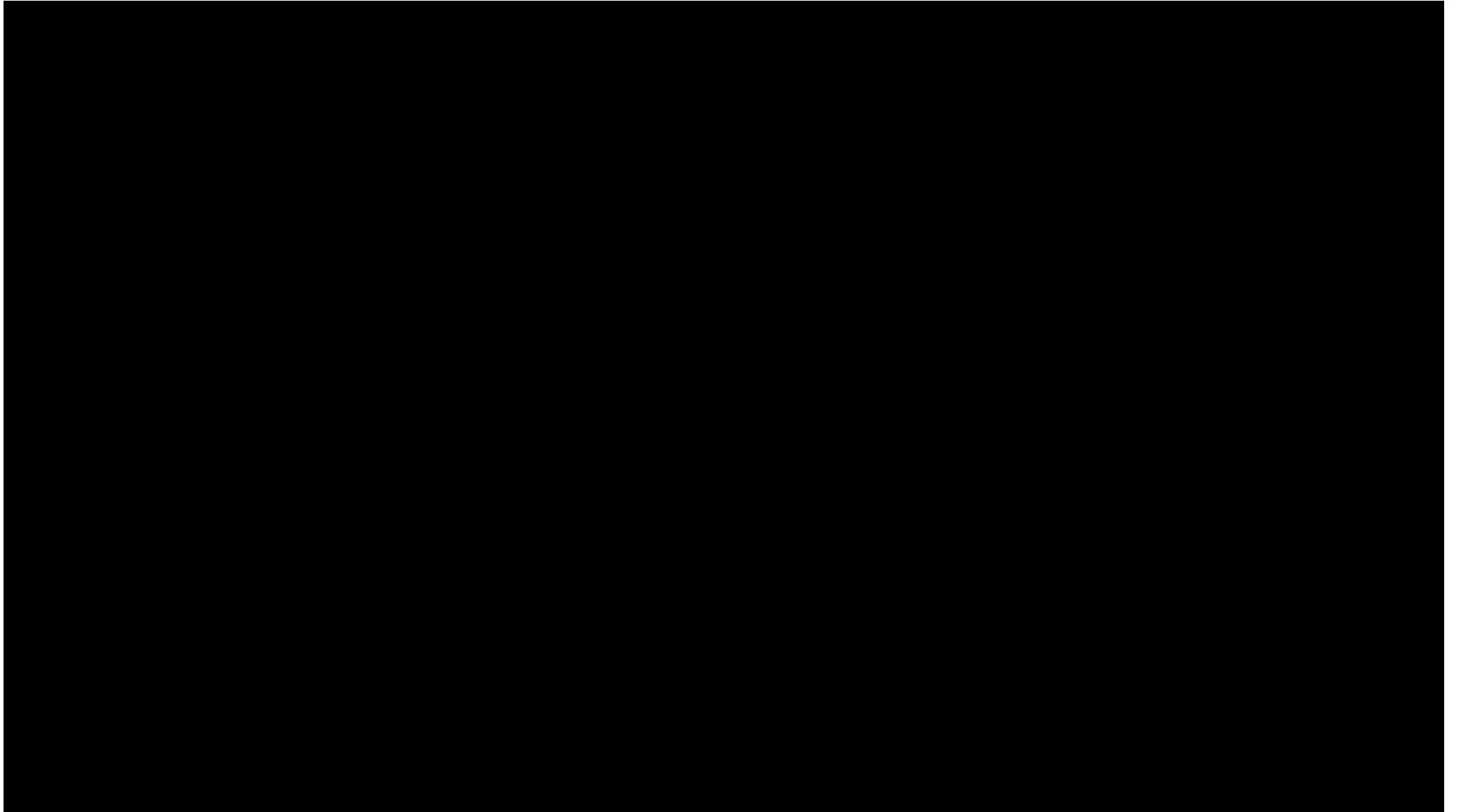


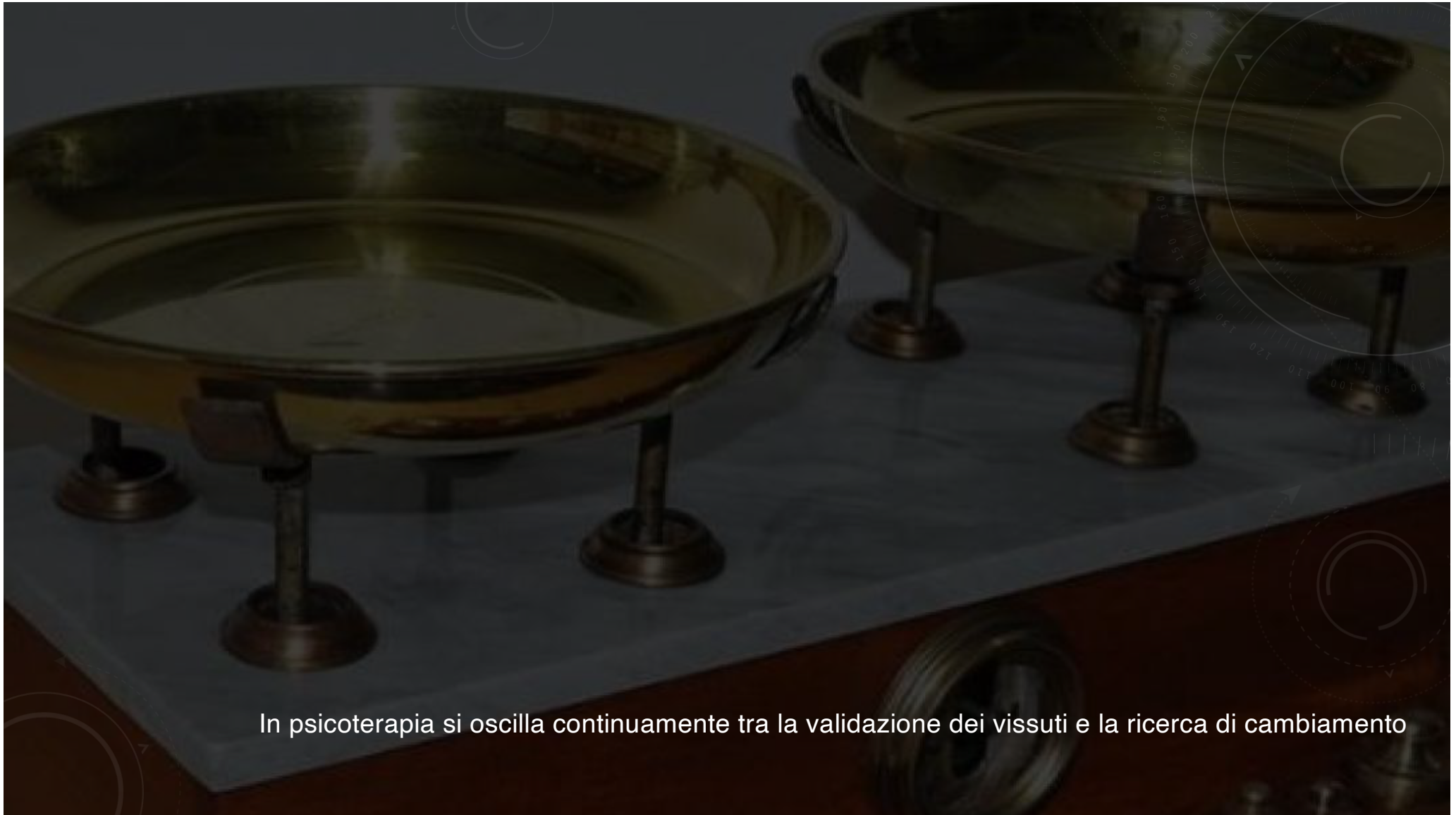


La validazione emotiva come strumento di cambiamento in terapia

Dott. Andrea Di Stefano

Psicologo-Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
Analista del Comportamento - SIACSA
Docente di Psicologia Clinica - Università di Catania





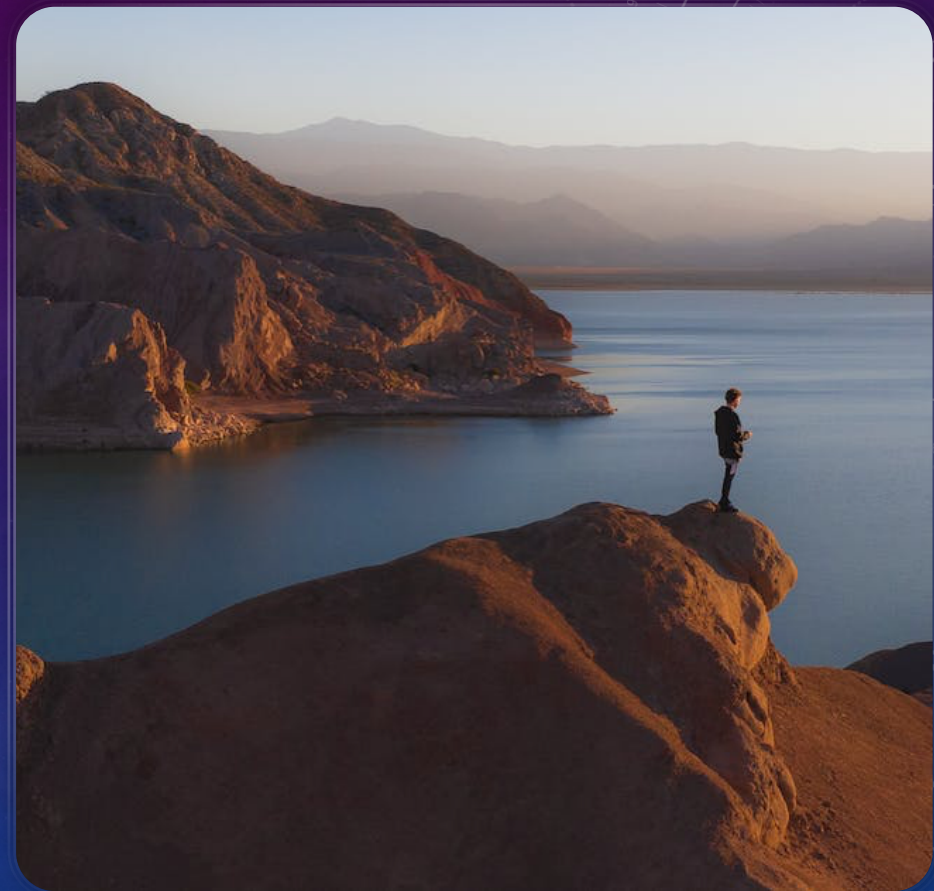
In psicoterapia si oscilla continuamente tra la validazione dei vissuti e la ricerca di cambiamento

VALIDAZIONE

- Comunicare al paziente che **le sue risposte emotive sono valide**, hanno **senso** e sono **comprensibili** all'interno del suo contesto o situazione di vita attuale
- Comunicare **l'accettazione incondizionata**

PERCHÉ È IMPORTANTE VALIDARE IL PAZIENTE?

- L'individuo si sente connesso, compreso, riconosciuto, accolto e valorizzato, e sente che il suo **vissuto ha un senso** (Swenson, 2016).
- Validare l'emozione del paziente («comprendo bene la tua tristezza») aiuta a ridurre l'intensità dell'emozione, e **predispone al cambiamento terapeutico**



CARSON-WONG ET AL, 2018

- + validazione emotiva, + emozioni positive, - emozioni negative
- - validazione emotiva, - emozioni positive, uguale emozioni negative
- Dunque, specifiche strategie di validazione possono essere correlate a modificazioni nelle emozioni e hanno implicazioni per l'identificazione di potenziali meccanismi di cambiamento.

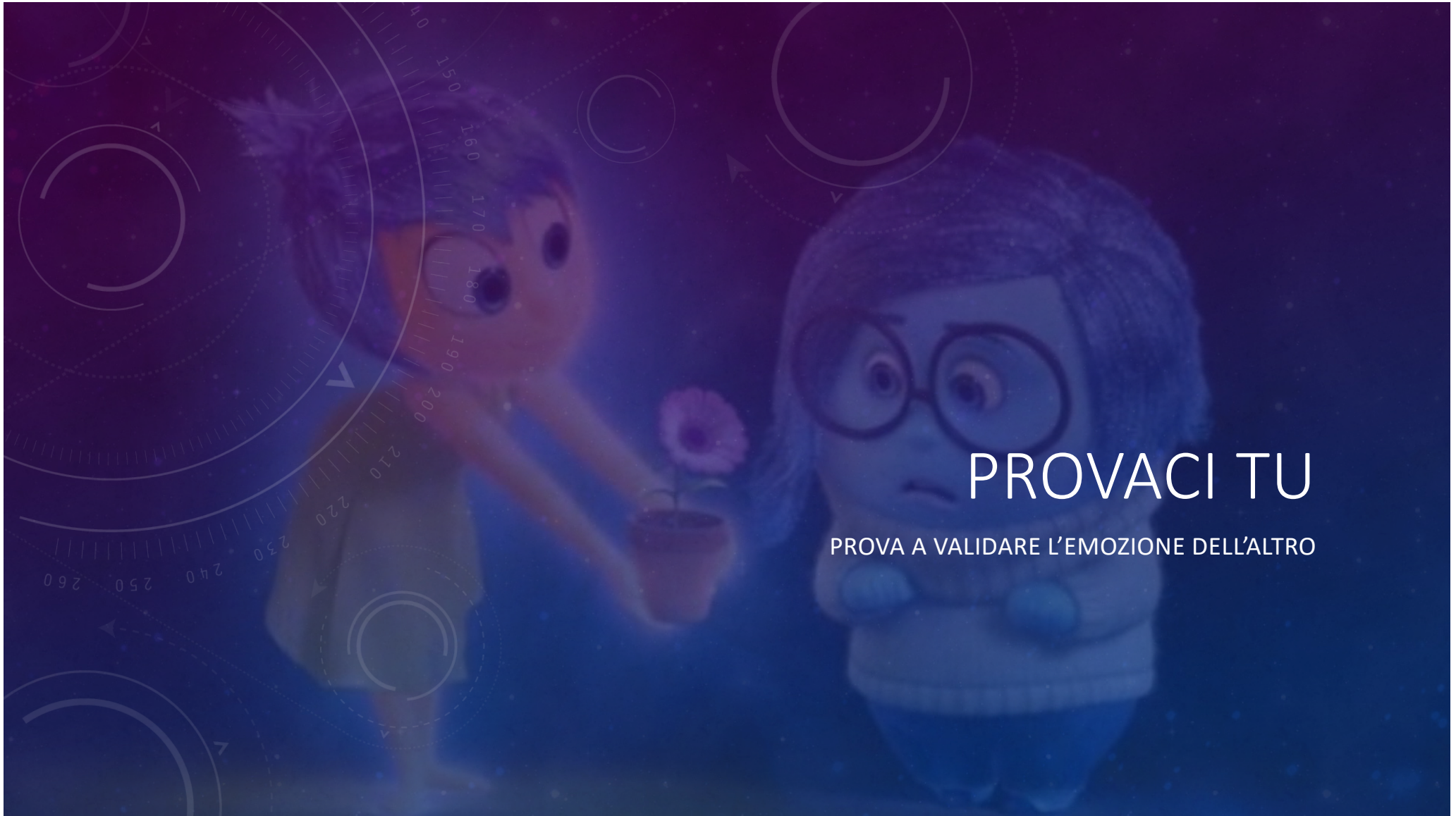


BENEFIT DELLA VALIDAZIONE IN TERAPIA

- Migliora la relazione terapeutica
- Migliora la nostra empatia verso il paziente
- Insegna al paziente, attraverso il modellamento, come validare se stesso (autovalidazione)

I 6 LIVELLI DI VALIDAZIONE EMOTIVA (LINEHAN, 1997)

1. Ascoltare e osservare: prestare attenzione, osservare il comportamento del paziente, ascoltare attivamente ciò che porta e le emozioni emergenti
2. Restituire quanto compreso: restituire, senza giudicare, ciò che è stato comunicato («dunque, se non ho compreso male, mi sta dicendo che...»)
3. Fare emergere ciò che è implicito: mostrare comprensione per ciò che è stato comunicato a livello implicito («immagino che in una situazione del genere ci si possa sentire...»)
4. Validare lo stato emotivo alla luce della storia del paziente: ciò che prova ha senso rispetto a ciò che gli è accaduto in passato (ed alle componenti biologiche)
5. Validare l'emozione rispetto al contesto attuale: «è ragionevole sentirsi spaventati/tristi/ansiosi di fronte al rischio, anche remoto, di perdere il lavoro»
6. Autenticità del terapeuta: notare le emozioni che proviamo, trattare le persone come valide, non come persone fragili, notare le proprie risposte non verbali



PROVACI TU

PROVA A VALIDARE L'EMOZIONE DELL'ALTRO



VALIDATORI IDEALI

- Bravi...se ci riusciamo davvero!
- Non sempre è facile: spesso i pazienti che presentano disregolazione emotiva, presentano resistenza alla validazione
- La terapia è il luogo in cui emerge l'esperienza di invalidazione interpersonale che il paziente sperimenta nella sua quotidianità



LA RICERCA DISFUNZIONALE DI VALIDAZIONE

ESEMPI NEL CONTESTO TERAPEUTICO

PROBLEMI



Spesso i pazienti danno per scontato che gli altri siano già a conoscenza delle modalità giuste per validarli, non riconoscendo come le altre persone possano aver bisogno di una guida per entrare in contatto con loro e validarli. Possono applicare distorsioni cognitive quali:

- Lettura del pensiero («Sai che ho bisogno di essere sostenuto, perchè non lo fai?»)»
- Personalizzazione («Ti occupi solo delle tue faccende e non mi stai a sentire»)»
- Doverizzazione («Dovresti convenire con me sull'intollerabilità di questa situazione»)»
- Catastrofizzazione («E terribile che tu non condivida il mio punto di vista e non capisca come mi sento»)»



ESAMINARE LE MODALITÀ DI RICERCA DI VALIDAZIONE

- Esagerazione delle proprie emozioni
- Lamentele eccessive
- Ripetizioni
- Accuse nei confronti degli altri
- Tentare di suscitare emozioni analoghe nell'altro
- «Tenere il broncio»
- Ritiro sociale
- Comportamenti autolesivi

INVALIDAZIONE NEL CONTESTO TERAPEUTICO

- Leahy (2001) ha ipotizzato che la non compliance e la resistenza terapeutica derivino dalla presenza di credenze peculiari sulla validazione, accompagnate da regole e strategie disfunzionali per ottenerla.
- I pazienti possono credere che le persone, per comprendere la loro situazione ed esser loro d'aiuto, debbano appoggiarli totalmente e provare il loro stesso dolore, o che sia necessario descrivere dettagliatamente ogni pensiero ed emozione per essere "capiti veramente" (Leahy, 2001, 2009).
- Il paziente può sentirsi invalidato quando, ad esempio, si propongono strategie alternative di gestione delle emozioni (il terapeuta che vuole «cambiare» le mie emozioni).
- Si oscilla continuamente tra la validazione dei vissuti e la ricerca di cambiamento.



DOMANDE DA POTER PORRE

- Le sembra che a volte io non riesca a validarla?
- Mi può fare degli esempi?
- Ci sono altre volte in cui, invece, si sente validato? Quando?
- A volte abbiamo la sensazione che la persona che abbiamo di fronte non dia credito alle nostre emozioni, o non si occupi di noi, se non dice - o non fa - qualcosa di specifico. Quali criteri usa per ritenersi validato?
- Quando ha la sensazione che ciò non accada, che cosa fa?».

A hand is shown in silhouette, reaching out from the right side of the frame towards the center. The hand is positioned just above a body of water, which reflects the hand and the sunset sky. The background is a soft, golden sunset over a body of water. Overlaid on the image are several faint, white, semi-transparent circular and dashed lines, resembling a technical or scientific diagram. A dark, semi-transparent rectangular box is centered over the image, containing white text.

OBIETTIVO

RENDERE LE REAZIONI ALL'INVALIDAZIONE CONSAPEVOLI PER PROPORRE UN
CAMBIAMENTO

IDENTIFICARE STRATEGIE PIÙ FUNZIONALI

Assertività

Problem-solving
biunivoco

Accettazione

Porre le cose
nella giusta
prospettiva

Distrazione

Autoregolazione
e
autovalidazione

AIUTARE GLI ALTRI AD AIUTARCI

- Ci si aspetta che gli altri sappiano cosa proviamo e come farsi sentire compresi e validati: pretesa irrealistica
- Aiutiamo l'altro ad aiutarci
- Problem solving biunivoco: **entrambi stiamo contribuendo al mantenimento del problema**, a causa di quello che pensiamo, diciamo o facciamo
- "Ho la sensazione che non mi capiate. Magari ci state provando, ma per me non funziona. Forse parte del problema riguarda il modo in cui mi esprimo o in cui considero la validazione, e potrei provare a usare dei modi migliori per cercare aiuto o esprimermi meglio. Ma forse, quando non mi sento capito, potrei semplicemente dire: 'Ho la sensazione di non essere ascoltato, potresti ripetere quello che ho appena detto?'.»

CONSOLIDARE LE RELAZIONI

- La disregolazione emozionale può essere parzialmente dovuta all'utilizzo di strategie interpersonali maladattive per ricercare aiuto. Il paziente può risultare effettivamente «pesante» per le persone che frequenta, aumentando il rischio di invalidazione.
- Validare l'emozione del paziente, aumentando la consapevolezza di come le sue risposte alla invalidazione possano gettarlo in un circolo vizioso in cui, effettivamente, l'altro può invalidare le sue emozioni

«VALIDARE IL VALIDATORE»

- Quando stiamo male, non siamo sempre consapevoli dell'impatto emotivo che abbiamo sugli altri.
- È importante ottenere aiuto, ma anche offrirlo: così come il paziente ha bisogno degli amici, anche loro possono in alcuni momenti aver bisogno di lui.
- A volte, magari senza volerlo, la compagnia del paziente può risultare davvero "deprimente", poiché non si rende conto che a un certo punto è necessario smettere di lamentarsi, di attaccare, di sottolineare le cose che non funzionano.
- È importante dimostrare stima agli amici, gratificarli, far sapere che lo stanno aiutando.
- **Validare il validatore.**

ESEMPI PER OTTENERE VALIDAZIONE

- Non credo di essermi spiegato bene.
- Quello che volevo dire è...
- Apprezzo davvero il tuo sforzo nel cercare di comprendermi, ma credo che tu non abbia realmente capito quello che sto passando.
- Potresti riformulare ciò che ho detto in modo da farmi capire se mi sono spiegato abbastanza chiaramente?
- Mi sentirei più capito se potessi dire o fare...
- Grazie per aver dedicato un po' del tuo tempo ad ascoltarmi e a prenderti cura di me.
- So che forse mi sono dilungato un po' troppo, ma apprezzo il tuo sforzo nello starmi a sentire.
- Il tuo sostegno significa molto per me.
- Altri esempi



ESERCIZIO: VALIDARE E PROPORRE CAMBIO DI PROSPETTIVA

Ho litigato con una mia amica, Claudia. Le ho detto che è un'egoista. L'altra sera volevo uscire, l'ho chiamata e lei mi ha detto che aveva già preso un impegno con il suo ragazzo. Nessuno capisce quanto mi senta sola in questo momento. Proprio lei che è mia amica dovrebbe capirlo!

POSSIBILI DOMANDE

- Cosa desiderava ottenere dicendole che è un'egoista? (ed es., «se stesse male quanto me, capirebbe ciò che provo»)
- Proviamo a vedere due aspetti: cosa la fa stare così male e cosa fa quando sta così male
- Validare (è normale sentirsi frustrati se pensiamo che gli altri non capiscano cosa provo, abbiamo tutti bisogno di sentirci ascoltati e compresi, il suo è un grido d'aiuto come altri) ed indentificare gli effetti (senza volerlo, per ottenere comprensione, possiamo finire per aggredire l'altro ed ottenere l'effetto opposto)
- Possiamo provare insieme a trovare un comportamento alternativo da usare quando si sente invalidata?

CONCLUDENDO...

- L'empatia, il rispecchiamento e la validazione (che hanno un ruolo primario sia nel processo di attaccamento che nel corso della vita) sono elementi chiave all'interno di diverse teorie.
- Alcuni pazienti hanno però delle **regole disfunzionali riguardo a ciò che gli altri dovrebbero fare per validarli**, e possono chiedere e ricercare validazione con **strategie e comportamenti controproducenti**.
- Nel corso della terapia, è fondamentale **bilanciare gli aspetti di cambiamento e di validazione**, anche se affrontare questi temi può rivelarsi talvolta complicato. Se in passato i pazienti sono stati criticati per ciò che provavano o sono stati fraintesi, nel corso della terapia potrebbero essere eccessivamente lamentosi, in quanto "bloccati" nella trappola della ricerca eccessiva di validazione.
- Il terapeuta deve tener conto di questi aspetti e farli diventare oggetto del trattamento, al fine di ricercare il cambiamento.

The background is a dark grey field filled with faint, light grey technical diagrams. On the left, there are circular gauges with numerical scales ranging from 140 to 260. On the right, there are several large, upward-pointing arrows. A solid dark red circle is positioned to the left of the main text.

SUPERARE L'AUTOINVALIDAZIONE

LE MIE EMOZIONI NON SONO IMPORTANTI

I MIEI BISOGNI NON SONO IMPORTANTI

- Alcuni pazienti si "auto-invalidano": non si concedono, cioè, il "diritto di provare emozioni". Ciò intensifica il loro senso di colpa o di vergogna, così come la sensazione che alcuni stati d'animo siano insensati, inesprimibili e insanabili, rendendo impossibile ottenere validazione.
- Alcune reazioni tipiche in questi casi sono la riluttanza a parlare dei propri bisogni (considerati una forma di debolezza), la dissociazione, la richiesta di scuse per i propri bisogni («devo sembrare un bambino»), la somatizzazione, il tentativo di limitare le proprie aspettative

DOMANDE DA POTER PORRE

- «Sembra che ci siano molte cose che la rendono infelice, ma non manifesta queste emozioni mentre ne parla» oppure «Sembra che, mentre parla, sminuisca le sue emozioni. Secondo lei, perché accade?».
- «Sembra che a volte neghi o minimizzi il suo diritto a provare delle emozioni dicendo [ad esempio] "Forse le mie aspettative sono troppo alte" o "Devo sembrare davvero nevrotico [lamentoso, capriccioso, infantile, ecc.]». Perché ritiene opportuno invalidarsi (o sminuirsi) in questo modo? Quali sono i vantaggi di svalutare le sue emozioni? Come ha imparato che non sono importanti?».
- «Ha avuto qualche relazione in cui i suoi bisogni non sono stati soddisfatti, in cui non aveva il ruolo principale, o in cui i suoi diritti non erano considerati importanti?»
- Nel suo contesto attuale, come reagiscono le persone per lei importanti quando racconta ciò che prova?»
- Se fosse un suo amico, sminuirebbe le sue emozioni? Perché no? Cosa gli direbbe per essere compassionevole e validante? Perché non possiamo fare la stessa cosa anche con noi stessi?»

The background is a dark purple-to-blue gradient with abstract circular patterns, including dashed lines, solid lines, and various smiley faces (happy, neutral, sad). Some of the circular patterns have numerical scales, such as 40, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, and 260.

EMOZIONE COME INDICATORE DI VALORE

RICONNETTERE LE EMOZIONI AI VALORI: LE EMOZIONI CI DICONO COSA È
IMPORTANTE PER LUI

AUTOVALIDAZIONE COMPASSIONEVOLE

- La tecnica dell'auto-validazione compassionevole, derivata dalla "terapia della mente compassionevole" (Compassionate Mind Therapy) di Gilbert, consente di offrire a se stessi sostegno emotivo e cura, generando una sensazione di conforto e di supporto che riduce l'auto-denigrazione (Gilbert, 2009, 2010).
- Stimolare l'autoproduzione di una forma di gentilezza e comprensione che qualcuno di caro potrebbe offrirci (o ci ha offerto in passato)
- Immaginare quella persona che manifesta amore e compassione per il nostro vissuto



DIFFICOLTÀ

- Il paziente è riluttante a provare compassione verso se stesso, credendo di non meritarlo, di non esserne degno: "Sto solo cercando delle scuse" o "Sono davvero patetico se devo ricorrere a questi mezzi?".
- Il paziente ha un atteggiamento ambivalente nei confronti delle "figure compassionevoli", dato che può essere stato severamente punito proprio da chi avrebbe dovuto essere affettuoso e comprensivo nei suoi confronti (Gilbert & Irons, 2005).
- Potrebbe essere utile esternare la propria compassione ad altre persone: «Immagini di avere un amico, particolarmente autocritico, a cui è molto legato e che desidera aiutare. Cosa potrebbe dirgli?». Spesso, manifestando la propria compassione nei confronti di un'altra persona, i pazienti capiscono che anche gli estranei la meritano; che, così facendo, loro stessi possono sentirsi sollevati e che, se possono essere gentili con gli altri, non c'è nulla di male nell'esserlo con se stessi. Per quanto concerne l'ambivalenza verso le figure di attaccamento, il terapeuta può aiutare il paziente a scoprire quali esperienze l'abbiano originata e a comprendere come diventare la propria fonte di auto-validazione compassionevole significando diventare il proprio "porto sicuro".