

PERCHE' VALIDATION NON E' UNA "TERAPIA"
L'ETA' NON CI RENDE BAMBINI, COME ALCUNI
DICONO

Il dizionario Webster definisce terapia come "... il trattamento della malattia, deriva dal greco, therapeia, curare ...". Dal 1951 al 1956, alla Columbia University di New York, ho studiato i terapeuti: Sigmund Freud, Karen Horney, Carl Jung, Carl Rogers , Alfred Adler, Eric Erikson, Erich Fromm, Abraham Maslow, e altri psicologi umanistici.

Profondamente radicato in queste terapie è il concetto che il comportamento attuale può essere compreso solo in termini del passato. Da giovane studente, ho completamente integrato il loro pensiero:

il modo in cui un essere umano ha vissuto: il modo in cui ha affrontato le sue lotte della vita biologica, sociale e psicologica, oltre alla cultura in cui vive e ha vissuto (Fromm), determinano il suo comportamento di quel momento.

"L'attenzione del terapeuta, per essere produttiva, deve essere completa e senza riserve. Comprendere il paziente è la base di tutte le tecniche ". (Horney) Gli esseri umani hanno attività psichiche inconse, che sono espresse attraverso "sogni, simboli ed errori." Il terapeuta deve prendere coscienza del proprio inconscio; deve essere non giudicante e positivo verso gli altri; deve avere una buona capacità di ascolto, e più

importante, deve utilizzare l'*empatia*, la chiave per la guarigione.

Carl Rogers, fondatore della terapia centrata sul cliente, ha descritto l'empatia come "fondamentale per il successo della terapia." Quando i terapeuti si pongono verso i clienti con "considerazione positiva incondizionata," ascoltando attivamente, *ritornando pensieri e sentimenti* con sensibilità e accuratezza, la guarigione accade. Si verifica il transfert. Il transfert si riferisce a tutti i sentimenti che il paziente sperimenta nei confronti del terapeuta. "Tutte le psicoterapie si basano, in misura maggiore o minore, su reazioni di transfert." (American Handbook of Psychiatry II) Nella analisi freudiana, il paziente rivive le reazioni emotive passate alle principali figure genitoriali. La terapia psicoanalitica mira a rendere conscio l'inconscio attraverso la libera associazione verbale e l'interpretazione dei sogni. Eliminato il peso della repressione, la proiezione e la negazione, l'ego ha più energia per affrontare e **adattarsi** al mondo esterno. Il terapeuta aiuta con interpretazioni e chiarimenti. **"La cura dipende dalla comprensione del paziente degli errori nel suo stile di vita. Esprimere le emozioni non è sufficiente. La consapevolezza è fondamentale"**. (American Handbook of Psychiatry II). Il terapeuta dà risposte sui sentimenti, non sui fatti. "Il paziente trova rilascio emozionale di sentimenti repressi fino ad allora, aumentando la consapevolezza ... e la capacità di riconoscere i

propri sentimenti apertamente, senza paura. Questo è l'inizio e la base per la consapevolezza. "(Rogers) La consapevolezza è il clic, il "Aha!" Quando il paziente ottiene una nuova percezione della causa ed effetto del suo comportamento. Consapevolezza è quando emozione e cognizione coincidono. Con la consapevolezza si cura. "Questo riorientamento e riorganizzazione del sé" (Rogers) permette al cliente di affrontare il mondo esterno, regolare, e risolvere i propri problemi.

Il paziente è motivato a cambiare. La sua sofferenza lo ha portato a **cercare la terapia.**

Ho sviluppato la teoria e il metodo Validation attraverso anni di lavoro con persone molto anziane diagnosticate con una demenza. Nel 1963, ho iniziato a lavorare con 30 residenti con deterioramento cognitivo, senza storie di malattie mentali, di età compresa tra 78-101, della Casa per anziani Montefiore a Cleveland, Ohio. I miei obiettivi erano di "rinnovare il funzionamento di autonomia, l'auto-consapevolezza, stimolare le funzioni cerebrali esistenti, migliorare la comunicazione, aumentare i controlli sociali e le sensazioni di benessere." (Feil) **Per cinque anni**, ho cercato di aiutare questi residenti in case di riposo a prendere coscienza dei comportamenti sbagliati che li avevano isolati, per ottenere consapevolezza, per orientarli alla realtà esterna. Ho usato le abilità che avevo imparato a scuola. In primo luogo, riconoscendo che ogni individuo è unico e prezioso, ho stabilito stretti rapporti

attraverso l'accettazione delle emozioni negative, mostrando rispetto.

Quando il signor Rose ha accusato l'amministratore della casa di castrarlo, ho ascoltato, senza giudizio. Mi sono resa conto della mia stessa paura di figure di autorità. Ho cercato di aiutare il signor Rose a guadagnare consapevolezza per modificare il suo comportamento, a prendere coscienza che spaventava gli altri residenti e il personale.

Ho cercato di costruire il transfert. Quando si fidava di me, gli ho dato feedback, verbalizzando le sue emozioni negative. La sua ostilità aumentò.

Quando ho ascoltato con rispetto, ha ammorbidito. Le sue diatribe diminuito. Ma non era guarito. Ha continuato. Quando lo ascoltai con rispetto e lui si ammorbidì. Le sue diatribe diminuirono. Ma non guarì. Continuò a sfogare la sua rabbia. Ho cercato di orientarlo alla realtà, per aiutarlo a confrontarsi con l'amministratore. Mr. Rose voltò le spalle e se ne andò. Ho provato altri interventi psicologici per curarlo, come ad esempio la modifica del comportamento: rinforzo positivo e negativo. Quando ingiuriava, mi allontanavo. Quando sorrideva, lo sostenevo. Ho provato diversione e re-direzionamento. Si ritirò in se stesso e morì. Mr. Rose, e molti altri come lui, mi hanno insegnato. Mr. Rose era stato picchiato da suo padre, e non si era mai ribellato. Aveva memorizzato, nel profondo, una vita piena di furia. Ora, in età avanzata, con

danni fisici al cervello, quando i suoi controlli erano evaporati, la sua rabbia esplose. Carl Jung ha scritto: "Il gatto ignorato, diventa una tigre." Emozioni represses danno dolore. Emozioni represses che si esprimono a *un ascoltatore empatico* diminuiscono. Il cliente sente liberazione e sollievo. (Rogers) Ho imparato, troppo tardi, che il signor Rose stava usando l'amministratore della casa, la figura autoritaria, come simbolo di suo padre, che aveva abusato di lui. Ora, all'età di 86 anni, ha dovuto sfogare il suo zaino di rabbia per trovare sollievo. **Voleva curarsi come meglio poteva.** Non riusciva a trasferire la sua rabbia verso di me. La sua attenzione era concentrata sempre sull'amministratore. Lui aveva bisogno che io sentissi la sua furia. Non ho mai sentito ciò che il signor Rose sentiva. Mi mancava empatia.

Lui, e le molte, molte centinaia di persone molto anziane con cui lavoro, **non vogliono consapevolezza.** Hanno bisogno di esprimere le emozioni senza **riconoscere il motivo alla base della emozione.** Manca loro la motivazione, la cognitivà e la capacità di comprendere i propri errori. *Non vogliono cambiare. Essi non vogliono adeguarsi* al mondo esterno. Sono radicati. **Non cercano la terapia.** Vogliono risolvere avendo vissuto, **senza riflettere sulla propria consapevolezza.**

Ci sono voluti cinque anni per me per imparare che non avevo mai raggiunto l'empatia. Elizabeth Grogg, all'età di 87 anni, è stata la mia prima maestra.

La posso vedere ora come si infila la sua borsa malconcia nera sotto l'ascella, accusando la compagna di stanza: "togliti i miei pantaloni di seta rosa, puttana!" Verso di me, lei strilla, sbattendomi in faccia il suo assorbente: "Fuori dalla mia strada, Fay! Devo inviare questa busta! L'ufficio postale chiude tra cinque minuti! "

Carl Jung ha scritto: .. "la psiche lavora presso i propri errori ... Le sensazioni formano il tempo ... Così riprendiamo vecchi rapporti da dove li abbiamo lasciati ..." Fay è stato un collega di lavoro presso la grande azienda elettrica dove la signora Grogg ha lavorato per 52 anni come impiegata contabile. Essere una lavoratrice eccellente è la sua ragion d'essere. La sua borsa simboleggia il suo archivio. Lei accaparra, riempiendolo di kleenex, carta igienica, matite, bicchieri di altre persone, realizzando il suo bisogno di avere tutto sotto controllo. Durante tutta la giornata, lavora. La casa di cura è diventata la sua "azienda".

Un giorno mi strattonò prendendo la camicia, urlando, "Fay, non riesco a trovare l'ufficio postale. Mi sono persa. "

La voce di Jessie Hecht stridula trafisse il soggiorno: "Non ti preoccupare, tesoro. E 'meglio quando si è pazzi. Così non importa quello che si perde. "

Ho ascoltato e sentito la paura Elizabeth Grogg e il tremore. La sua voce era stridula, alta, acuta. Ho guardato dritto nei suoi occhi, rispecchiando il panico selvaggio, la sua disperazione totale. La disperazione di un bambino sperduto, abbandonato per sempre, senza speranza. Sentivo empatia. Elisabetta Grogg e io siamo diventate una persona sola, per un attimo. La sua paura svanì. Ha camminato con me verso la sua stanza. Non ha mai perso la sua strada per l'ufficio postale di nuovo.

Edith Stein, una filosofa tedesca, scrive che l'empatia è come "innamorarsi. Quando quel momento ci rapisce, ci prende alla sprovvista ... Non è tanto un comportamento in quanto è un "happening". "

L' Operatore Validation può facilitare questo "happening", utilizzando tecniche Validation verbali e non verbali, ma quando questo succede, avviene senza consapevolezza. Il processo di cura (il rimarginarsi di una ferita) avviene quando un essere umano si collega con un altro. "Un allineamento speciale ha luogo spontaneamente." (Buber) Validation è processo di cura. E' in corso fino a quando il vecchio uomo muore. Non è cura. E' terapeutico, non "terapia".

Finalmente ho cominciato a entrare nel loro mondo. La signora Grogg, all'età di 86 anni, infila la borsetta sotto l'ascella, accusando la sua compagna di stanza di aver rubato biancheria intima, urlando: "Togliti i miei pantaloni di seta nera, puttana" Verso di me, lei urla, sbattendomi il suo assorbente in faccia:

"Fuori dai piedi, Fay! Devo timbrare questa busta e spedirla. L'ufficio postale chiude tra cinque minuti!" Ho riconosciuto l'intreccio di fattori fisici e psicologici. Con danni cerebrali in aumento, lei era "Confusa nel tempo". Il tempo della sua vita, non il tempo dell'orologio, le diceva dove si trovava. Per 58 anni, la signora Grogg ha lavorato come impiegata-contabile per una grande azienda elettrica. Questa vita è con lei adesso. Essere una lavoratrice efficiente è la sua ragione d'essere. Lei non può affrontare la realtà insopportabile di vivere in una casa di cura.