

## Validação

A validação consiste em expressar que a perspectiva e os sentimentos do paciente foram compreendidos. Como estratégia de comunicação, a validação ajuda a lidar com conflitos e a dialogar sobre diferenças.

De acordo com Linehan (1993), pessoas com transtorno de personalidade *borderline* muitas vezes foram criadas em ambientes familiares e sociais onde suas necessidades e seus sentimentos não foram validados e, por consequência, elas não aprenderam a confiar em sua própria vivência interior.

A validação pelos pais e por outras pessoas importantes na vida da criança é crucial para ajudá-la a desenvolver uma conexão saudável com sua vivência interna.

A validação ocorre em diferentes níveis e graus. De acordo com Linehan (1993, 1997), apenas escutar com atenção já funciona como uma forma de validação, mas, para Jacobson e Christensen (1996), é necessário algo a mais. Além do simples fato de comunicar que prestou atenção ao que o paciente falou, é preciso também deixar claro que se levou em consideração o que o ele alega. Ao comunicar que o ouvinte leva em consideração os sentimentos do outro, mesmo sem concordar, ele afirma que há algo plausível ou cabível nesse conteúdo, ao menos do ponto de vista do outro.

Essa explanação da validação como estratégia de comunicação serve como modelo para compreender como ocorre a validação da vivência do cliente por parte do terapeuta, e isso é um ingrediente importante no processo terapêutico. Como uma ação do terapeuta, a validação pode ser definida como o ato de comunicar que o ponto de vista e o sentimento expressos pelo cliente são compreensíveis (Linehan, 1993; McFarr et al., 2014).

Jacobson e Christensen (1996) enfatizam a diferença entre validar, concordar e refletir. Concordar seria expressar que a perspectiva do terapeuta é igual à do cliente. Refletir (como um espelho) seria captar o estado emocional do cliente, devolvendo para ele o que falou, usando termos que tornam mais explícitos as emoções subjacentes. Refletir, nesse sentido, é uma técnica importante que o terapeuta usa para verificar se compreendeu a vivência emocional expressa pelo cliente. O terapeuta pode também refletir especificamente o teor emocional da fala do cliente para mostrar que está sincronizado com seus sentimentos. Validar, para esses autores, vai além de refletir, pois ao validar o terapeuta mostra que considera plausível a perspectiva e os sentimentos expressos pelo cliente cabíveis, mesmo que não correspondam com a perspectiva do terapeuta.

Linehan (1997) e Koerner (2012) também distinguem validar de concordar, mas, diferente de Jacobson e Christensen (1996), acreditam que o ato de refletir os sentimentos do cliente já pode implicar certa medida de validação. Mesmo escutar com atenção já constitui um início de validação, de acordo com Linehan (1993, 1997) e Koerner (2012). As autoras concebem uma hierarquia de intervenções que representam vários graus de validação e enfatizam que o terapeuta deve procurar alcançar o grau mais avançado desejável em cada contexto.

Por sua vez, articular o sentimento que ficou implícito na fala do cliente já confere maior grau de validação que a escuta atenta por si só, por exemplo: "Ao ouvi-lo falar, entendo que está com muita raiva pelo que aconteceu". Uma forma mais avançada de validar que o ato de refletir o que o cliente sente é descrever como seu comportamento e sua vivência fazem sentido em termos de sua história passada. O terapeuta, nesse caso, comunica explicitamente que considera válidas

suas reações com semblante disfuncional ou patológico, considerando o que o cliente já viveu. Por exemplo: "Entendo que esteja com muita raiva pelo que aconteceu, pois, quando criança, você teve de aguentar situações parecidas sem poder se defender".

No próximo grau de validação, o terapeuta explica como o comportamento do cliente faz sentido lógico nas circunstâncias atuais. Esse trabalho exige uma análise racional da situação de vida do cliente. Quando se trata de sentimentos exagerados e ações que, à primeira vista, são inadequadas, o terapeuta não sente de imediato, que elas fazem sentido na atual situação. Talvez precise fazer um esforço maior para descobrir como os sentimentos podem também ser compreensíveis e cabíveis no contexto de vida atual do cliente. Por exemplo: "Posso imaginar que você fique com muita raiva porque a outra pessoa não expõe suas intenções e, assim, você não pode se defender". Embora precise fazer esse esforço intelectual para descobrir ao menos algo no momento atual que possa justificar a perspectiva do cliente, o terapeuta não deve distorcer os fatos. O comportamento validado deve verdadeiramente fazer sentido para o terapeuta depois da análise feita. Somente os aspectos realmente válidos da reação do cliente devem ser validados.

O nível mais avançado de validação, de acordo com Linehan (1993) e Koerner (2012), consiste em sentir genuinamente e comunicar espontaneamente que os atos e sentimentos do cliente fazem sentido, do ponto de vista do terapeuta, naquele momento. Para esse caso, não precisa de análise racional ou exame lógico da situação. Por exemplo: "Agora me vejo no seu lugar. Tudo isso é chocante. Posso sentir exatamente o que você está passando".

Talvez mais fundamental que validar sentimentos e comportamentos seja a validação da pessoa do cliente, quando o terapeuta deixa claro que considera o cliente capaz de assumir sua própria perspectiva e que não precisa ser ajustado para ter uma vida mais valiosa (Hayes et al., 2012). A validação pelo terapeuta é útil para ensinar o cliente a validar a si mesmo diante dos contextos de sua vida, e isso é importante porque muitos clientes não confiam na validade de seus sentimentos. Esse é o caso daqueles cujos sentimentos e pontos de vista foram com frequência invalidados por sua família (Linehan, 1993), ou pelas expectativas culturais e as regras prescritas em seu ambiente social (Jacobson & Christensen, 1996).

Para poder validar, o terapeuta precisa verificar e compreender o sentido que as reações do cliente possuem no contexto, compreender suas próprias reações ao que o cliente vivencia e expressar essa compreensão a ele (Vandenberghe & Silveira, 2013). Linehan (1993) descreve três passos para realizar esse processo. O primeiro é a observação ativa, na qual o terapeuta reúne informações sobre o que aconteceu e está acontecendo com o cliente. O terapeuta escuta e observa o que o cliente relata estar pensando, sentindo e fazendo, e é preciso despir-se de qualquer conceito e até de teorias e pontos de vista pessoais que possam atrapalhar a observação. No segundo passo, o terapeuta relata ao cliente o que observou, muitas vezes defendendo observações que o cliente já tinha feito sobre si mesmo, mas não tinha assumido como válidas, oportunizando ao cliente corrigir as percepções do terapeuta. No terceiro passo, o terapeuta esclarece o que há de relevante no comportamento e nas emoções do cliente.

Ao validar o ponto de vista do cliente, o terapeuta aceita o que ele traz para a sessão, e isso tem implicações para o processo terapêutico. A ênfase colocada em validar a perspectiva do cliente produz um paradoxo quando seu ponto de vista se opõe ao do terapeuta. A flexibilidade do terapeuta deve permitir que os clientes sejam espontâneos em expressar suas perspectivas. E o terapeuta deve ser capaz

de enxergar o que há de válido em pontos de vistas com os quais não concorda. Impor a visão do terapeuta arriscaria invalidar o que o cliente sente, por isso, o terapeuta precisa estar disposto a aceitar, inclusive, a indisposição do cliente em colaborar com a terapia, apesar de essa aceitação não significar que concorda com seu posicionamento. A validação, por parte do terapeuta, da resistência do cliente evita que ambos travem uma luta pelo controle da terapia e permite que novos caminhos de mudança sejam descobertos, os quais teriam continuado despercebidos se o profissional tivesse tentado superar a resistência dos clientes (Jacobson & Christensen, 1996).

o terapeuta que valida a vivência do cliente precisa estar intencionalmente atento ao momento presente, suspendendo a elaboração teórica, permitindo-se ser orientado pela curiosidade, pela abertura e pela aceitação emocional, além de compreender e saber contextualizar as próprias respostas emocionais, para poder separá-las da perspectiva do cliente. Assim, pode oferecer sua intervenção com base no contexto vivido do cliente, e não baseado no seu critério (Vandenberghe & Silveira, 2013)

Resumo:

Expressar que a perspectiva e os sentimentos do paciente foram compreendidos.

Apenas escutar com atenção já funciona como uma forma de validação

Prestar atenção ao que o paciente falou, é preciso também deixar claro que se levou em consideração o que o ele alega.

Levar em consideração os sentimentos do paciente, mesmo sem concordar, há algo plausível ou cabível nesse conteúdo, ao menos do ponto de vista dele.

Considere a perspectiva e os sentimentos expressos pelo cliente, mesmo que não correspondam com a sua perspectiva.

Articular o sentimento que ficou implícito na fala do cliente já confere maior grau de validação que a escuta atenta por si só.

Verificar e compreender o sentido que as reações do cliente possuem no contexto, compreender suas próprias reações ao que o cliente vivencia e expressar essa compreensão a ele.

Observação ativa:

O terapeuta reúne informações sobre o que aconteceu e está acontecendo com o paciente.

O terapeuta escuta e observa o que o cliente relata estar pensando, sentindo e fazendo.

O terapeuta relata ao cliente o que observou.

O terapeuta esclarece o que há de relevante no comportamento e nas emoções do paciente.

## REFERÊNCIAS

Jacobson, N. S. (1997). Can contextualism help? *Behavior Therapy*, 28,435-443.  
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894\(97\)80092-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(97)80092-5)

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. New York: Norton.

Koerner, K. (2012). *Doing dialectical behavior therapy: A practical guide*. New York: Guilford.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.

Linehan, M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. C. Bohart, & L. S. Greenberg (Orgs.). *Empathy reconsidered. New directions in psychotherapy* (pp. 353-392). Washington: American Psychological Association.

McFarr, L., Gaona, L., Barr, N., Ramirez, U., Henriquez, S., Farias, A., & Flores, D. (2014). Cultural considerations in dialectical behavior therapy. In A. Masuda (Org.). *Mindfulness and acceptance in multicultural competency. A contextual approach to sociocultural diversity in theory and practice*. (pp. 75-92). Oakland: New Harbinger.

Vandenberghe, L., & Silveira, J. M. (2013). Therapist self-as-context and the curative relationship. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43,159-167.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10879-012-9230-8>

Vincent, J. M. (2014). Spot the matrix: Psychological flexibility in private psychiatric practice. In K. L. Polk, & B. Schoendorff (Orgs.). *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations*. (pp. 163-180). Oakland: New Harbinger.