

VENTILAR y VALIDAR... EMOCIONES

De un tiempo a esta parte, se ha generalizado en el vocabulario psicológico el empleo de estos dos términos, validar y ventilar, con respecto a los estados emocionales de las personas.

La última vez que he tenido conocimiento de esta terminología ha sido al tener que realizar una contrapericia de una psicóloga que, en su informe clínico, escribió que la intervención que había realizado con su “paciente” había sido: *ventilar y validar sus emociones...* y “ya está”. En eso había consistido toda su intervención “terapéutica”, en una “consulta telefónica”.

Esto parecía ser lo que la psicóloga clínica/sanitaria consideraba una práctica terapéutica para una mujer de 52 años con diagnóstico psiquiátrico, no contrastado por ella, de “trastorno adaptativo mixto, con ansiedad y depresión”.

¡Guay! Toda una Licenciatura o grado en Psicología con máster universitario posterior para atender a una persona en una situación moderadamente grave, con **ventilación y validación de sus emociones**.

Y nos preguntamos ¿dónde y qué estudié yo, que nunca me hablaron de semejante técnica o procedimiento, supuestamente terapéutico, de una situación crónica de ansiedad y depresión?

No. En una Facultad universitaria de Psicología nadie se atrevería a proponer semejante simpleza. Porque simpleza es llevar a cabo con una persona el procedimiento siguiente (resumidamente):

Dime, ¿cómo te sientes? No guardes para ti, no reprimas, tus emociones. Dime si te sientes triste o enfadada. Si sientes ira u otra emoción con respecto a lo que te sucede.

Porque esta simpleza es lo que se conoce como “ventilar emociones”.

Digo yo que será como una analogía de “ventilar la habitación”; es decir, abrir la ventana y dejar que salga el aire de la misma.

O, también, “ventilar vuestros asuntos”; esto es: hablar claramente y sin rodeos de lo que os interesa, para aclarar vuestros puntos de vista sobre el tema que os preocupa.



Por supuesto que la “ventilación” conlleva aparejada la “validación” de la emoción “ventilada”...

Ya se cuidará mucho la “psicoterapeuta” de llevar a cabo alguna recriminación a su paciente por sentir tal o cual emoción. Antes, al contrario “la validará” con alguna frase similar a ésta: “es lógico y natural que te sientas así”. ¿Cómo te ibas a sentir si tu pareja te dice que ya no le gustas? o “es lógico que te deprimas si llevas meses sin encontrar un piso o habitación de alquiler”. Y así sucesivamente.

Así pues, la “psicoterapeuta” ignorando todos los conocimientos científicos que se le atribuyen con su titulación (grado y máster) proporciona a la “paciente” este “remedio tan simple”.

Y lo puedo asegurar: no aplicó ningún otro recurso profesional de ayuda en un caso complejo de ansiedad (indicador de estrés) y de estado depresivo (pensamientos pesimistas, inhibición motriz generalizada, anestesia del sistema emocional y algunos trastornos fisiológicos por efecto de las hormonas del estrés”.

Tal parece que podemos concluir dos cosas:

Una: esta psicóloga es una “simple”.

Dos: quienes actúan del mismo modo, hablando de ventilar y validar emociones, ponen de manifiesto un idéntico sistema “simple” de pensamiento.

Y una curiosidad: el Juzgado (jueza y fiscal) rechazaron el informe y la demanda basada en el mismo.

Por cierto, ¿ya sabes de qué estúpida y simple “escuela psicológica” proceden estos términos que una jueza ha sentenciado como carente de base científica?

(<https://www.elmundo.es/espana/2025/02/20/67b653cee85ecedc138b457a.html>)