

BREVE RAPPORTO DI RICERCA

Un viaggio nella Gestalt: come cambia il benessere durante il percorso gestaltico

Stefano Roti¹, Francesca Berti¹, Nino Geniola², Susanna Zajotti¹, Giulia Calvaresi¹, Matteo Defraia¹, Alessandro Cini¹

¹ IGF - Istituto Gestalt Firenze

² IGP - Istituto Gestalt Puglia



Citation

Roti S., Berti F., Geniola N., Zajotti S., Calvaresi G., Defraia M., Cini A. (2023). Un viaggio nella Gestalt: come cambia il benessere durante il percorso gestaltico
Phenomena Journal, 5, 30-37.
<https://doi.org/10.32069/pj.2021.2.204>

Direttore scientifico

Raffaele Sperandeo

Supervisore scientifico

Valeria Cioffi

Journal manager

Enrico Moretto

Contatta l'autore

Stefano Roti
stefano.roti@gmail.com

Ricevuto: 20 ottobre 2023

Accettato: 17 novembre 2023

Publicato: 28 novembre 2023

ABSTRACT

This work reports some preliminary results relative to a research project ,with the aim to investigate the relationship between the perceived well-being and the Gestalt psychotherapy treatment. Specifically, in the following article, we present some results relating to the dynamics and the changes showed by patients, who freely participated to this research, that regard their sense of well-being. This construct was investigated using a self-evaluation scale adapted and standardized to the Italian population.

METHODOLOGY. We present a qualitative experimental design that involved five patients for three months, all of them involved into a phenomenological-existential Gestalt psychotherapy. The data were collected every four psychotherapeutic sessions.

KEYWORDS

Psychotherapy; Gestalt; Well being; Efficacy; Quality of life.

ABSTRACT IN ITALIANO

Questo lavoro riporta alcuni risultati preliminari di un progetto di ricerca volto a indagare il rapporto tra il benessere percepito e il lavoro personale in psicoterapia della Gestalt. Nello specifico, presentiamo nel seguente articolo, i risultati relativi alla dinamica e ai cambiamenti che alcuni pazienti, che hanno liberamente partecipato alla ricerca, hanno mostrato riguardo al proprio senso di benessere, costruito qui indagato attraverso l'uso di una scala autovalutativa nella sua versione adattata e standardizzata per la popolazione italiana.

METODOLOGIA. Si tratta di un disegno sperimentale longitudinale qualitativo che ha coinvolto cinque pazienti per tre mesi, tutti presi in carico da psicologi psicoterapeuti di approccio Gestalt fenomenologico-esistenziale. I dati sono stati raccolti ogni quattro sedute individuali.

PAROLE CHIAVE

Psicoterapia; Gestalt; Benessere; Efficacia; Qualità di vita.



Attribution-NonCommercial 4.0
International (CC BY-NC 4.0)

1. Introduzione

La psicoterapia della Gestalt (GT) lavora principalmente sul processo che, di seduta in seduta, sottende tutto il percorso terapeutico. Questo significa che raramente si concentra sulla risoluzione del sintomo che il paziente porta in seduta. Durante il lavoro terapeutico, il campo si allarga e il sintomo diventa espressione del colorito mondo interno che man mano si palesa: emergono reti di polarità che si alternano in figura, contesti che diventano sfondi, permessi impossibili, desideri frustrati, bisogni inconfessabili e così via. Il tutto concorre a dare forma a quella meravigliosa complessità che fiorisce nell'incontro tra terapeuta e paziente. È anche per questo che, quando si vuole “portare fuori dallo studio” lo scopo con il quale il terapeuta e il paziente si muovono in seduta, si usa dire che si lavora per aiutare il paziente ad aiutarsi, perché migliori la sua qualità di vita. In psicoterapia si lavora per fare “di ciò che c'è” qualcosa di valore per il paziente, per trasformare situazioni bloccate in aperture verso qualcosa che risuoni migliore, più funzionale, più bello, più buono [1].

Il senso di questa ricerca, della quale questo articolo ne racconta solo una piccola parte, è proprio quello di fotografare, o meglio, raccontare come cambia durante un percorso terapeutico in GT la qualità della vita del paziente, dal punto di vista del paziente.

Per far ciò è stato creato un disegno sperimentale [2] che prevede di indagare la dinamica del benessere percepito attraverso due strumenti, un questionario (PWB) [3,4] nella sua versione italiana [5] e una domanda aperta ed evocativa: “Descrivi com'è cambiato il sapore della tua vita nell'ultimo mese e racconta una esperienza significativa e dettagliata”. La risposta del paziente a quest'ultima domanda verrà poi analizzata seguendo il metodo fenomenologico-esistenziale presentato da Giorgi [6,7,8], alla ricerca del senso della narrazione del paziente.

Questo articolo si concentra solo su un'analisi preliminare dei dati, ottenuti grazie alle risposte che i pazienti hanno dato al questionario PWB. I dati sono stati raccolti ogni 4 sedute.

Lo scopo di questo lavoro è quello di evidenziare la dinamica del senso di benessere percepito dal paziente. L'utilizzo del questionario PWB permette di estrapolare 6 dimensioni (autonomia, crescita personale, scopo nella vita, relazioni positive con gli altri, padronanza ambientale, autoaccettazione) che insieme concorrono a dare forma al costruito di benessere. Quello che ci si aspetta è mostrare non tanto di quanto cambia il benessere percepito, quanto riflettere sul suo andamento nel tempo. Questo permetterà quindi di ipotizzare quali siano alcuni dei punti di forza di una psicoterapia della Gestalt fenomenologico-esistenziale, ipotesi che saranno integrate nel prosieguo della nostra ricerca [2].

2. Metodo

2.1. Campionamento

Il campione è costituito da giovani adulti tra i 20 e i 36 anni (4 femmine e 1 maschio), presi in carico da psicoterapeuti formati e accreditati da IGF (Istituto Gestalt Firenze) sia privatamente che attraverso il progetto Hermes [9], un servizio che offre psicoterapia a prezzi calmierati. In questo rapporto preliminare verranno presi in considerazione i primi cinque pazienti ad aver completato i primi tre mesi di terapia.

Ad ogni paziente è stata somministrata una scheda socio-demografica all'inizio del percorso. Da questa scheda sono state raccolte informazioni sulla situazione attuale di ogni paziente, sul suo grado di soddisfazione della vita e sulla motivazione intorno alla decisione di intraprendere un percorso di psicoterapia.

Dei pazienti presi in considerazione solo una persona è convivente, mentre gli altri vivono con la famiglia oppure soli. Il grado di scolarizzazione va dal diploma alla laurea triennale e nessuno dei cinque fa uso abituale di psicofarmaci. Sono presenti sia persone al primo approccio con la psicoterapia che persone con esperienze pregresse, queste informazioni sono state raccolte all'inizio della terapia e verranno usate a fini statistici al raggiungimento di un campione più consistente.

Le richieste con cui hanno motivato il loro desiderio di fare psicoterapia sono varie: solo una persona menziona attacchi di panico e ansia, per le altre si tratta di disagi esistenziali e questioni relazionali.

2.2. Metodi e strumenti

La metodologia di ricerca adottata ha previsto l'utilizzo della "Scala del benessere psicologico a 84 item" (PWB) nella sua versione italiana [5].

Questa scala prevede che il paziente dia indicazione della sua risposta posizionandola in una scala Likert da 1 a 6 punti, dove 1 esprime il totale disaccordo e 6 il totale accordo con l'affermazione alla quale si riferisce. Alcuni degli 84 item che formano la scala sono posti in forma negativa, e il loro punteggio è stato invertito in fase di scoring, in modo tale che a un punteggio più alto corrisponda, effettivamente, un'autovalutazione maggiormente positiva.

La somministrazione della scala del benessere psicologico è avvenuta all'inizio della ricerca, come a fissare il punto 0, e riproposta ogni quattro sedute individuali (prevedendo incontri a cadenza settimanale), allo scopo di tracciare l'evoluzione nel corso del tempo delle sei dimensioni evidenziate dalla Ryff.

Le sei dimensioni sono costruite per sintetizzare e integrare i diversi modi di vedere il benessere prendendo in considerazione concetti come l'autorealizzazione, la persona pienamente funzionante, l'individuazione e la maturità, rifacendosi alla psicologia evolutiva e alla teoria del benessere legato allo stile di vita [2]. Più nello specifico, le dimensioni analizzate riguardano i seguenti argomenti:

1. **Autoaccettazione:** Accettare se stessi per come si è, comporta il prendere consapevolezza delle proprie congruenze e ambivalenze e l'accettare il proprio passato.
2. **Relazioni Positive:** Importanza del calore e della fiducia nelle relazioni e della

- capacità di amare, di sviluppare empatia, di provare sentimenti di amicizia e intimità.
3. **Autonomia:** Regolazione del proprio comportamento “dall’interno”, sviluppo di un senso di indipendenza, conoscere e rispettare i propri bisogni e i valori personali.
 4. **Padronanza Ambientale:** Capacità di scegliere o creare un ambiente adatto ai propri bisogni, abilità di manipolazione dell’ambiente, creatività.
 5. **Scopo nella Vita:** Perseguire un progetto di vita, trovare un senso alla propria esistenza, dare senso al proprio passato e al proprio presente, raggiungere la consapevolezza di motivazioni e scopi.
 6. **Crescita Personale:** Percepirsi come in cammino, in evoluzione nella propria esistenza.

2.3. Analisi dei dati

Lo scoring della PWB ha fornito i punteggi del benessere percepito da ogni paziente su ognuna delle sei dimensioni descritte dalla Ryff per quattro somministrazioni (tre mesi). I dati prodotti sono stati uniformati per far coincidere il valore della prima somministrazione con un punto 0 condiviso tra i pazienti e osservare lo spostamento del valore lungo i mesi di terapia. Successivamente sono state prodotte le medie dei valori di cambiamento delle sei dimensioni lungo le quattro somministrazioni. Infine è stata testata la correlazione lineare tra i mesi di terapia e le medie dei risultati delle dimensioni del benessere.

3. Risultati

I risultati preliminari mostrano una significativa correlazione lineare positiva tra il benessere totale (la somma delle dimensioni della PWB) e la durata della psicoterapia ($r^2=0,991$, $F=229.084$, $P=0,004$). Questo indica un miglioramento generale del benessere percepito in una o più delle sei dimensioni studiate.

Esaminando le diverse dimensioni (autonomia, crescita personale, scopo nella vita, relazioni positive con gli altri, padronanza ambientale, autoaccettazione) possiamo osservare una tendenza media al miglioramento per tutte quante, con l’eccezione della crescita personale.

Cinque delle sei dimensioni mostrano una correlazione lineare positiva. Nel grafico sottostante (Figura 1) sono riportati i valori incrementali e le rette di regressione. Allo scopo di uniformare i dati iniziali, e di proporre un grafico leggibile, i punteggi risultanti dalla prima somministrazione della PWB sono stati standardizzati a 0. Questo non permette di effettuare un confronto tra i risultati dei singoli pazienti, ma offre la possibilità di osservare la dinamica del cambiamento delle dimensioni del benessere per tutto il campione. I dati grezzi dei singoli pazienti verranno utilizzati per studi single-case.

Nella tabella sottostante (Tabella 1) sono riportati i dati della significatività della regressione lineare delle singole dimensioni e del valore totale del benessere percepito,

con $p < 0,05$. Il benessere totale, la padronanza ambientale, le relazioni positive, lo scopo nella vita e l'auto-accettazione mostrano una regressione positiva significativa. La dimensione di crescita personale non mostra una regressione positiva significativa, mentre l'autonomia, nonostante suggerisca una regressione lineare positiva, non raggiunge gli standard della significatività (probabilmente è responsabilità del campione ancora troppo piccolo).

4. Discussione e conclusioni

Prendendo in considerazione i dati raccolti è possibile osservare un generale aumento del benessere percepito da parte del paziente. In poche parole sembrerebbe aumentare la sua qualità di vita, obiettivo generale di ogni intervento psicoterapeutico.

Il fatto che dall'analisi dei dati risulti un percepibile incremento di dimensioni come padronanza ambientale, relazioni positive, scopo nella vita e autoaccettazione, riflette alcuni dei principi epistemologici della GT, cioè l'orientarsi verso una risoluzione degli eventi passati (chiusura delle Gestalt aperte), lo sviluppo del libero arbitrio, l'assunzione di responsabilità delle proprie scelte e la sperimentazione del contatto con l'ambiente.

Non è ancora chiaro perché la dimensione di crescita personale non abbia mostrato sviluppi nel tempo. È possibile che l'attuale tempistica della ricerca (tre mesi) sia troppo breve per osservare un cambiamento e che il costrutto di crescita personale sia più complesso rispetto alle altre dimensioni analizzate. È stato inoltre osservato che questa dimensione parte da un punteggio più elevato degli altri già dal momento di inizio della psicoterapia. Saranno necessari studi approfonditi per comprendere questo fenomeno tuttavia è possibile ipotizzare anche una correlazione tra l'alto punteggio di crescita personale e lo stimolo a cominciare un percorso psicoterapeutico. Aumentare il numero di somministrazioni del test potrà permettere di esplorare la dinamica di questa particolare dimensione.

La proposta per un prosieguo della ricerca è quella di ampliare il campione attraverso un campionamento ragionato che prenda in considerazione i motivi che hanno portato i pazienti in terapia, allo scopo di correlare tali motivazioni con le diverse dimensioni che concorrono a formare il benessere percepito. Ciò ridurrebbe anche la grande variabilità riscontrata e permetterebbe studi più approfonditi intrecciando anche la scheda socio-demografica e le differenze tra i pazienti.

Gli sviluppi futuri prevedono anche lo studio delle narrazioni scritte prodotte dai pazienti ogni quattro sedute, i cui risultati affiancheranno quelli già presentati in questo lavoro. Inoltre, si esplorerà ciò che effettivamente accade di seduta in seduta, dal punto di vista sia del paziente che del terapeuta, in modo tale da poter osservare meglio e direttamente il processo terapeutico.

BIBLIOGRAFIA

1. Quattrini, G.P. (2007). *Fenomenologia dell'esperienza*. Zephyro Edizioni.
2. Cini, A., Oliva, S., & Quattrini, G. P. (2019). Well-Being: a proposal research on Gestalt therapy efficacy. *Phenomena Journal-Giornale Internazionale di Psicopatologia, Neuroscienze e Psicoterapia*, 1(1), 44-53.
3. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
4. Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
5. Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). La validazione italiana delle Psychological Well-being Scales (PWB). *Rivista di psichiatria*, 38(3), 117-130.
6. Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. *Phenomenology and psychological research*, 1, 23-85.
7. Giorgi, A. (2012). The descriptive phenomenological psychological method. *Journal of Phenomenological psychology*, 43(1), 3-12.
8. Giorgi, A., Giorgi, B., & Morley, J. (2017). The descriptive phenomenological psychological method. *The sage handbook of qualitative research in psychology*, 176-192.
9. *Progetto Hermes*. (2011, March). Retrieved September 15, 2023, from <https://progettohermesfi-renze.blogspot.com/>

Appendice

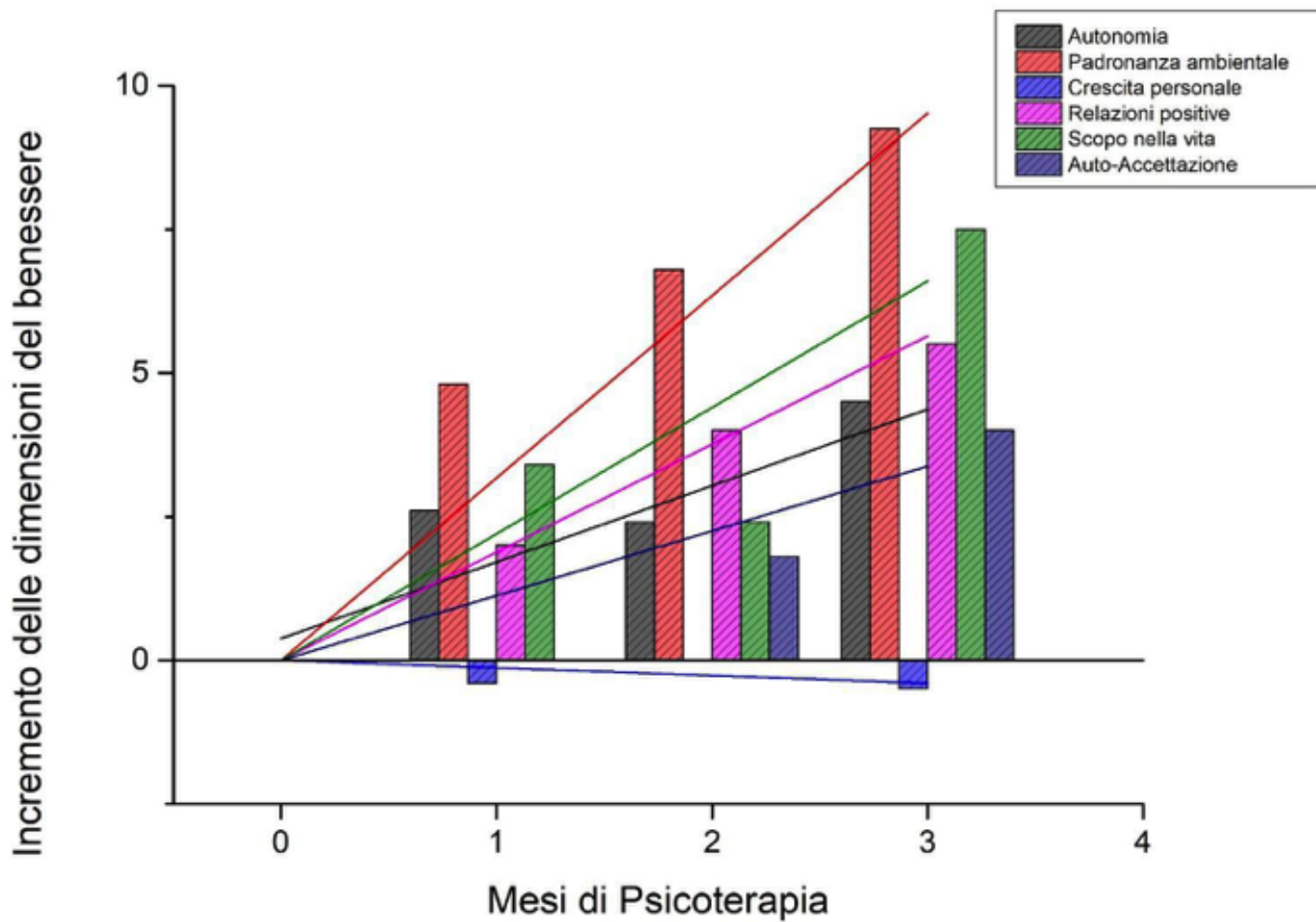


Figura 1: Variazione media delle sei dimensioni del benessere dal momento U (inizio psicoterapia). Le linee indicano l'adattamento lineare delle variabili (Autonomia, $r^2=0,866$; Padronanza ambientale, $R^2=0,959$; Crescita personale, $r^2=0,292$; Relazioni positive, $r^2=0,996$; Scopo nella vita, $r^2=0,788$; Autoaccettazione, $r^2=0,879$).

		DF	SS	MS	F	P
Benessere totale	Model	1	491,041	491,041	229,084	0,004
	Error	2	4,287	2,144		
	Total	3	495,327	165,109		
Autonomia	Model	1	8,8445	8,845	12,978	0,069
	Error	2	1,363	0,682		
	Total	3	10,208	3,402		
Padronanza Ambiente	Model	1	44,253	44,253	46,369	0,021
	Error	2	1,909	0,954		
	Total	3	46,162	15,387		
Crescita	Model	1	0,0605	0,0605	0,823	0,460
	Error	2	0,147	0,0735		
	Total	3	0,208	0,0692		
Relazioni Positive	Model	1	17,113	17,113	456,333	0,002
	Error	2	0,0375	0,0375		
	Total	3	17,188	5,729		
Scopo nella Vita	Model	1	23,112	23,112	7,414	0,113
	Error	2	6,235	3,118		
	Total	3	29,348	9,783		
Auto Accettazione	Model	1	9,522	9,522	14,560	0,062
	Error	2	1,308	0,654		
	Total	3	10,830	3,610		

Tabella 1: Significatività della regressione delle sei dimensioni e del punteggio totale di benessere percepito con il tempo in psicoterapia. Crescita personale e Autonomia non risultano significativi mentre le altre dimensioni raggiungono lo standard di significatività.