

RESEARCH ARTICLE

Well-Being: a proposal research on Gestalt Therapy efficacy

Alessandro Cini¹, Silvio Oliva¹, Giovanni Paolo Quattrini¹

¹ Istituto Gestalt Firenze, Italy



Citation

Cini A., Oliva S., Quattrini G.P. (2019).
Well-Being: a proposal research
on Gestalt Therapy efficacy
Phenomena Journal, 1, 44-53.
<https://doi.org/10.32069/pj.2019.1.36>

Direttore scientifico

Raffaele Sperandeo

Supervisore scientifico

Valeria Cioffi

Journal manager

Enrico Moretto

Contatta l'autore

Alessandro Cini
alesscini@gmail.com

Ricevuto: 26 aprile 2019

Accettato: 4 giugno 2019

Publicato: 10 giugno 2019

ABSTRACT

What happens during a psychotherapy treatment is something complex and difficult to describe. What can be expected is that the client comes to experience a higher quality of his life compared to the beginning of his journey. The aim of this paper is to introduce a research proposal to monitorate and to value the dynamics of well-being as perceived by the client along the psychotherapeutic relationship, in order to highlight the efficacy of Gestalt therapy in this way.

We designed a longitudinal experimental framework using a qualitative and phenomenological-existential methodology. We propose a combinatory use of a self-assessment scale to investigate the well-being construct (an Italian adaptation of Psychological Well-Being scale) and the text analysis according to the guidelines suggested by the existential phenomenological method. The sample will be of 50 patients followed by phenomenological existential Gestalt psychotherapists. The data will be taken every 2 months (8 individual therapeutic sessions) from the beginning to the end of psychotherapy treatment (when the patient, in agreement with the therapist, decide to end the therapeutic relationship). In addition to the temporal dynamics of well-being, we will analyze the distributions and correlations between the classical six dimensions emerging from the Psychological Well-Being and some personal factors collected through a sociodemographic card defined ad hoc.

KEYWORDS

Psychotherapy, Gestalt, Well-being, Phenomenological existential method, self-narration.

ABSTRACT IN ITALIANO

Ciò che succede durante un percorso psicoterapeutico è qualcosa di complesso e difficile da descrivere. Quello che ci si può aspettare è che il paziente arrivi man mano a sperimentare una migliore qualità di vita rispetto all'inizio del suo percorso. In questo lavoro viene presentata una proposta di ricerca volta a descrivere la dinamica del benessere, così come percepito dal paziente lungo tutto il percorso psicoterapeutico, e in questa ottica sottolineare l'efficacia della terapia della Gestalt.

Abbiamo progettato un disegno sperimentale longitudinale, affiancando alla metodologia squisitamente qualitativa il metodo fenomenologico-esistenziale. Proponiamo quindi un uso combinato di una scala autovalutativa per indagare il costrutto del benessere (Psychological-well-being scale nella sua versione adattata e standardizzata per la popolazione italiana) e l'analisi di auto-narrazioni prodotte in forma scritta dal paziente secondo le linee guida suggerite dal metodo fenomenologico-esistenziale. Il campione sarà di 50 pazienti, tutti presi in carico da psicologi psicoterapeuti di approccio Gestalt fenomenologico-esistenziale. I dati saranno raccolti all'inizio del percorso e ogni 8 sedute individuali (e.g. 2 mesi, prevedendo sedute settimanali) fino alla fine della relazione psicoterapeutica, quando il paziente, in accordo col terapeuta, decide di concludere il proprio percorso. Oltre alle dinamiche temporali del benessere, analizzeremo le distribuzioni e le correlazioni tra le sei dimensioni emergenti dalla Psychological Well-Being e alcuni fattori personali raccolti attraverso una scheda socio-demografica costruita ad hoc.

PAROLE CHIAVE

Psicoterapia, Gestalt, Benessere, Metodo fenomenologico esistenziale, Autonarrazione.

1. Introduction

L'approccio gestaltico, forte delle sue fondamenta fenomenologiche esistenziali, affonda con entrambi i piedi nell'esistenza individuale, nell'esperienza e nel vissuto che riverbera in chi esperisce. Se questo è vero per il paziente, tanto vero è per il terapeuta che, sposando questa visione del mondo, accompagna la persona che a lui si rivolge nella ricerca di senso all'interno della sua vita.

Alla psicoterapia della Gestalt (PdG) manca volutamente un'idea precisa e predefinita di uomo sano al quale avvicinare il paziente, applicando, di seduta in seduta, tecniche o protocolli rigidi e verificati. Mancando questo, il terapeuta lavora muovendosi nel labirinto del senso, frutto della mescolanza tra il proprio sentire, quello del paziente, e quello che emerge dalla relazione tra i due. L'orizzonte verso il quale dirigersi è quello del valore, che dà qualità alla vita [1]. La bussola che orienta è proprio il sentire, il percepire che la vita aumenta di qualità mentre si cresce in consapevolezza personale, assumendosi la responsabilità delle scelte che si fanno e aprendosi all'esperienza, man mano che ci si avvicina a diventare quello che si è [2].

Resta il difficile compito di misurare l'efficacia della terapia gestaltica [3], e a tal scopo il presente articolo propone un'idea di ricerca qualitativa [4] per valutare come cambia il benessere percepito dal paziente lungo il suo percorso di crescita personale, benessere che diventa, giocando con le parole, un ben-esistere, un esistere i cui ingredienti principali siano il bello, il buono, il logico.

2. Evidenze Della Letteratura

Come approccio fenomenologico esistenziale, la PdG ha lo scopo generale di aiutare il paziente ad aiutarsi, e di far sì che sperimenti una soddisfacente qualità di vita. Il concetto psicologico che più si avvicina all'orizzonte terapeutico della PdG è quello del benessere. Questo costrutto è stato definito dall'organizzazione mondiale della sanità come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non solamente l'assenza di disagio o malattia" [5]. Il benessere è qualcosa che riguarda lo stato dell'intero organismo, e forse è qualcosa di più semplicemente esperibile che esplicabile. Credo che, data la complessità di questo costrutto, valga la pena addentrarsi nel suo significato per creare così un terreno stabile sopra il quale procedere, definendo cosa si intende qui per benessere per poi giustificare la scelta dello strumento con il quale misurarlo.

Una caratteristica sulla quale è interessante soffermarsi è la differenza tra il benessere edonistico e il benessere eudemonico [6]. Il primo si basa essenzialmente sulla felicità, e in quest'ottica coincide con il raggiungimento del piacere e l'evitamento del dolore. Il benessere eudemonico ha come ingredienti fondamentali il valore e l'auto-realizzazione, ed è inteso come qualcosa che riguarda l'intera persona. Raggiungere il benessere diventa il fine della vita stessa.

Pur appartenendo a due visioni abbastanza diverse per tradizioni e implicazioni, il punto di vista edonico e quello eudemonico concorrono insieme a definire il costrutto del benessere a tutto tondo. Come dire che il benessere non dipende necessariamente

dall'assenza del malessere, ma è legato a doppio filo ad una sorta di sviluppo e crescita personale. Entrambi infatti entrano in gioco nella teoria dell'autodeterminazione [7], secondo la quale il benessere è correlato alla percezione di un buon funzionamento psicologico piuttosto che alla frequenza di esperienze piacevoli [8]. Secondo tale teoria l'essere umano è costantemente spinto alla crescita, per cui tende a esplorare e a ricercare nuove esperienze, che verranno poi interiorizzate, integrate e organizzate nel suo mondo interno, coerentemente ai suoi interessi e al suo sistema di valori. Il benessere dipende così dalla soddisfazione e dall'equilibrio dei bisogni fondamentali, e diventa base sicura da dove partire per avventurarsi nel mondo.

Nella teoria dell'autodeterminazione emerge chiaramente come ci sia una sorta di gerarchia tra il vivere edonico e il vivere eudemonico: le esperienze piacevoli, quelle in cui il piacere è la componente maggiore, devono comunque rispondere ad un sistema di valori personale, con il quale verranno coerentemente integrate. In definitiva il benessere dipenderebbe sia dal piacere che si prova nel soddisfare il proprio bisogno, sia dal modo in cui lo si soddisfa.

La PdG invita il paziente a muoversi in uno spazio decisionale abitato da criteri etici e non morali, ovvero i criteri del bello/brutto, buono/cattivo, logico/illogico [9]. Diventare se stessi, concetto alla base del cambiamento paradossale [2] e del benessere in Gestalt, significa iniziare a riconoscere ciò di cui si ha davvero bisogno, i desideri autentici, accettando e cavalcando le emozioni che li accompagnano. Per fare ciò, per scoprire cosa è bello/buono/logico, il paziente deve giungere a un contatto autentico con se stesso, a sentirsi nella totalità delle sue sfaccettature, a accoglierle tutte senza giudicarle né sacrificarle, integrandole in un insieme che è più della somma delle parti.

3. Obiettivo

Il disegno di ricerca, al quale questo articolo fa da introduzione, ha lo scopo di evidenziare l'efficacia di un percorso gestaltico nell'aiutare il paziente a migliorare la qualità della propria vita. Nello specifico si vuole descrivere come cambia il senso di benessere personale percepito dal paziente, e su cosa si appoggia tale cambiamento, sottolineando i cambiamenti e le dinamiche temporali di questo costruito durante un percorso terapeutico ad approccio fenomenologico esistenziale.

4. Riferimenti Epistemologici Del Modello

Sono due i capisaldi epistemologici su cui si appoggia l'idea di ricerca presentata in questo articolo: il metodo fenomenologico esistenziale e i principi della psicologia umanistica.

L'approccio fenomenologico esistenziale detta una metodologia di interrogazione della realtà, metodologia che la PdG ha fatto propria nel suo fare psicoterapeutico. Proprio in quanto metodo di interrogazione del reale, l'approccio fenomenologico può essere utilizzato ai fini di una ricerca scientifica. Questo è quello che in buona sostanza sostiene e ha proposto Giorgi [10, 11, 12]: attraverso uno sguardo fenome-

nologico si cerca di far emergere propriamente il senso che il soggetto sperimentale dà all'esperienza che vive.

Questo metodo va dalla descrizione concreta dell'esperienza alla sua collocazione nel contesto generale dell'esistenza di chi la descrive. Ci si rivolge all'esperienza per intero, all'insieme e alle parti. Si tratta di un'applicazione rigorosa del metodo fenomenologico, il quale è descrittivo (evita tutti i tipi di analisi affrettata o di costrutti esplicativi che derivano dal punto di vista teorico del ricercatore), usa la riduzione (coglie il senso di ogni esperienza esattamente per come appare e si presenta alla coscienza), interroga l'esperienza (per far emergere il tutto e gli elementi del fenomeno sotto studio), ed è focalizzato sull'intenzionalità (si riferisce all'atto intenzionale attraverso il quale ognuno si relaziona al mondo).

Giorgi delinea le linee guida del protocollo di indagine fenomenologica esistenziale. Si tratta di raccogliere la testimonianza in forma scritta prodotta dal soggetto sperimentale riguardo all'esperienza che si vuole indagare. Successivamente il ricercatore divide il testo così prodotto in unità di senso, che saranno poi analizzate per evidenziare sia gli elementi emergenti, sia il senso totale dell'esperienza riportata. A partire da queste si può fare poi una descrizione generale del fenomeno [10].

La prima cosa che viene raccomandata al ricercatore che si trova davanti il testo è quella di cercare di coglierne l'intero senso, leggerlo, per così dire, con gli occhi della persona che lo ha scritto, piuttosto che andare a cercare ciò che confermerebbe o disconfermerebbe la sua teoria. Per applicare il metodo fenomenologico esistenziale il ricercatore deve calarsi nell'esperienza che si trova narrata davanti ai suoi occhi, deve cogliere l'intenzione che emerge dal racconto, sentire l'effetto che fa utilizzare il linguaggio che la persona ha scelto di usare per descrivere il suo vissuto.

Dopo questa prima fase preparatoria, il ricercatore divide il testo in unità di senso, raggruppando dentro la stessa unità termini chiave, aspetti, attitudini o valori che emergono naturalmente nella narrazione, e che esprimono lo stesso senso. Si tratta di una semplificazione che ha lo scopo di rendere più maneggiabile l'analisi del testo, che però mantiene la ricchezza della complessità dell'intera narrazione, in quanto viene fatta "mettendosi nei panni dell'altro" e riferendosi sempre al contesto, vale a dire al senso globale che emerge dalla narrazione.

Solo a questo punto il ricercatore può "tradurre" il senso generale che emerge dalle unità di senso in un linguaggio che abbia a che fare con le ipotesi che stanno alla base del disegno di ricerca; si tratta di una trasformazione che non è raggiunta attraverso il pensiero astratto, ma che passa attraverso le espressioni concrete e il linguaggio che il soggetto sperimentale ha utilizzato, e che porta alla descrizione degli "elementi situati", legati all'esperienza specifica riportata nella narrazione, e degli "elementi generali", che raccoglie tutti quegli aspetti che vanno oltre la specifica situazione, al fine di una comprensione trascendente e esistenziale.

Se da una parte il metodo fenomenologico esistenziale si scontra con il rigore preteso dal mondo scientifico, mostrando il fianco alla replicabilità e alla validità di ciò a cui giunge (in quanto lo "strumento di rilevazione" dei dati è un essere umano, il ri-

cercatore), la sua applicazione riflette un fare scientifico “caldo”, in cui il coinvolgimento diretto e intersoggettivo del terapeuta e del paziente diventa prassi chiave. D’altro canto questo metodo permette di accedere all’esperienza del paziente passando per le sue parole, fenomenologicamente parlando, senza la pretesa di dover dimostrare nulla, se non descrivere il fenomeno oggetto di indagine.

La psicologia umanistica aiuta a definire e indagare il costrutto del benessere psicologico, che è frutto non tanto, e non solo, di esperienze edonistiche. In quest’ottica il piacere non è diretto predittore di un buon funzionamento psicologico, quanto piuttosto ne è la conseguenza. Il benessere nasce da movimenti interni alla persona, da qualcosa che cambia nelle relazioni che mette su con le parti che popolano il suo mondo interno, da qualcosa che riverbera nella sua relazione con il mondo.

La scelta è ricaduta quindi su uno strumento figlio di quel tempo, che misurasse il senso di benessere percepito. Nello specifico ci si riferisce alla Psychological Well-Being (PWB) Scale [13], che negli anni successivi alla sua creazione è stata rivista e ridotta [14, 15, 16] e utilizzata ampiamente anche in ambito clinico [17, 18, 19]. Si tratta di un questionario autovalutativo, composto nella sua prima versione da 120 item suddivisi in 6 dimensioni. L’autrice ha cercato di sintetizzare e integrare i diversi modi di vedere il benessere, attingendo alla psicologia umanistica e ai suoi maggiori esponenti. Prende in considerazione il concetto di autorealizzazione [20], la persona pienamente funzionante [21], il concetto di individuazione [22], quello di maturità [23] e, rifacendosi alle idee della psicologia evolutiva, la teoria del benessere legato allo stadio di vita [24].

Essendo profondamente radicate nella cultura umanistica degli anni ’70, le sei dimensioni che emergono dallo studio della Ryff [13] hanno molto in comune con alcuni principi e scopi generali della PdG, che proprio in quegli anni ha trovato terreno fertile per la sua diffusione.

L’autoaccettazione è una caratteristica centrale della salute mentale e del benessere che ritorna spesso nelle prospettive legate all’autorealizzazione, alla maturità e al funzionamento ottimale. Accettare se stessi significa prendere consapevolezza di tutte le proprie incongruenze, ambivalenze e conflitti, conviverci piuttosto che cercare di nascondarli o risolverli. In buona sostanza è la capacità di diventare e realizzare se stessi. L’autoaccettazione è legata anche all’accettare il proprio passato, e in PdG grande interesse riceve il lavoro con le gestalt aperte [25], situazioni in cui si è rimasti come congelati, senza raggiungere la piena soddisfazione di quei bisogni che sono emersi allora, e che ancora chiedono ascolto.

La dimensione relativa alle relazioni positive con gli altri si riferisce all’importanza del calore e della fiducia nelle relazioni interpersonali. Al suo interno rientrano la capacità di amare, di provare sentimenti di empatia, di affetto, di amicizia e intimità. Richiama l’importanza che nella PdG ha il sentire, come primo strumento di conoscenza del mondo così come il punto da cui partire per la consapevolezza e la soddisfazione dei propri bisogni, per abitare la distanza [26] che ci separa dal mondo. Ha a che fare con la capacità di entrare in relazione con l’altro, e con il contatto autentico

e partecipato [27].

Nell'autonomia rientra tutto ciò che si può far risalire all'autodeterminazione, ad una sorta di regolazione del proprio comportamento come dall'interno, ad un senso di indipendenza come funzionamento autonomo, rispondendo a ciò che l'ambiente offre tenendo in considerazione i propri valori personali senza sentirsi schiacciati dalle norme sociali e culturali nel condurre la vita quotidiana. Questa dimensione è molto simile allo sviluppo dell'etica personale che avviene in PdG [28], del valore del "voglio" rispetto al "devo", della scelta e del coltivare i propri valori personali, che si tra-ducono, nel percorso terapeutico, nell'aiutare il paziente a diventare "kalòskaia-gathòs", prendendo come metafora l'ideale della perfezione umana nella antica Grecia.

Per padronanza ambientale qui si intende la capacità di scegliere o di creare un ambiente adatto ai propri bisogni e ai propri desideri, come la capacità di manipolare ambienti complessi. Questa dimensione ha a che fare con lo sviluppo della creatività, cosa che in PdG diventa l'aiutare il paziente a sviluppare il suo adattamento creativo, ad accrescere il senso di responsabilità inteso come abilità a rispondere (responsability) e accettando le conseguenze di ciò che sceglie [9, 25]. In Gestalt tutto ciò si traduce con il concetto di partecipazione, per cui la persona sente di avere un peso e un posto nell'ambiente che lo circonda e che contribuisce a creare, una sorta di percezione di un ambiente in cui si può trovare attivamente soddisfazione ai propri bisogni.

Con "scopo nella vita" si intende il percepire la vita come se avesse una direzione. Significa percepirne la rotta, apprezzarla come piena di senso, significativa. Avere uno scopo nella vita ha a che fare con il dare senso al proprio passato e al proprio presente, e in PdG uno dei lavori ricorrenti è quello di aiutare il paziente a sviluppare la trama di ciò che porta in seduta, a dare una sorta di filo narrativo alla propria esistenza [29]. Si lavora sul "qui e ora", unico istante realmente esperibile e momento in cui si intrecciano passato, presente e futuro: allargando lo sguardo, abbracciando motivazioni e scopi, la nebbia si dissolve, e la vita diventa ricca di risorse, da sviluppare per tendere verso un futuro che si fa orizzonte di vita.

La dimensione "crescita personale" si basa sull'idea che il benessere dipenda anche dal percepirsi come in evoluzione, come in movimento lungo il cammino del proprio sviluppo. L'essere umano ha in sé un potenziale che resta perennemente "in potenza", che di fatto non giunge mai ad una piena realizzazione, che non si esaurisce nel breve tempo di una vita. Forse tutto diventa più comprensibile se si pensa alla crescita psicologica e fisiologica di un individuo, il quale lungo le fasi della propria vita incontra questioni e sfide sempre nuove, proprie di quella specifica età che sta vivendo [24]. Nella crescita personale rientra il percepirsi in evoluzione, il rendersi conto della continua espansione del proprio potenziale, che sfocia nell'apertura all'esperienza, nella capacità di viverla pienamente per come essa si presenta, e per l'effetto che fa. Tutto ciò si sposa pienamente con la PdG, dove uno degli orizzonti terapeutici è che il paziente scopra che può fare molte più cose di quelle che pensa di poter e saper

fare [30].

I ponti tra le dimensioni dallo studio della Ryff e ciò che può offrire un percorso psicoterapeutico gestaltico di stampo fenomenologico esistenziale giustificano la scelta della PWB come uno strumento capace di misurare un concetto qualitativo come il benessere percepito nella propria vita, ed è lecito aspettarsi che le dimensioni evidenziate dalla scala guadagnino consistenza grazie al lavoro su se stessi caratteristico della PdG.

5. Metodo

Il campione sarà costituito da pazienti maggiorenni, sia afferenti al progetto Hermes (<http://progettohermesfirenze.blogspot.it>) che presi in carico da psicoterapeuti privati formati e accreditati da IGF (Istituto Gestalt Firenze), per un numero pari a circa 50 pazienti.

Non si applica un criterio rigido e rigoroso di inclusione nel campione (nessun tipo di test diagnostico verrà utilizzato per selezionare il campione). Tuttavia a inizio percorso verranno comunque raccolte informazioni sulla situazione attuale di ogni paziente, sul suo grado di soddisfazione nella vita e sulla motivazione intorno alla sua decisione di intraprendere un percorso di psicoterapia attraverso una scheda socio-demografica costruita ad hoc, che verrà proposta ad ogni paziente insieme al modulo per la privacy e quello relativo al consenso a partecipare alla ricerca.

La metodologia di ricerca adottata prevederà l'utilizzo della "Scala del benessere psicologico a 84 item" nella sua versione italiana [31] unitamente all'impiego del metodo fenomenologico esistenziale di Giorgi [10, 11, 12, 32].

La scala adottata (PWB) prevede che la risposta data dal paziente sia da esprimersi attraverso l'utilizzo di una scala Likert da 0 a 6 punti, dove 0 esprime il totale disaccordo e 6 il totale accordo con l'affermazione alla quale si riferisce. Alcuni degli 84 item che danno forma alla scala sono posti in forma negativa, e il punteggio di questi verrà invertito in fase di scoring, in modo che a un punteggio più alto corrisponda un'autovalutazione maggiormente positiva.

Per quanto riguarda l'utilizzo del metodo fenomenologico esistenziale, si prevede di stimolare il paziente a produrre in forma scritta una narrazione di sé rispondendo alla seguente domanda: "Descrivi come è cambiato il sapore della tua vita negli ultimi 2 mesi e racconta un'esperienza significativa e dettagliata". Tale descrizione verrà poi analizzata seguendo le linee guida del metodo suggerito da Giorgi [10, 11, 12, 32] da un gruppo di terapeuti esperti formati all'interno della scuola IGF, che supervisionerà la ricerca per una verifica intersoggettiva di quanto emerge dalla narrazione che il paziente fa di sé.

La somministrazione della scala del benessere psicologico avviene all'inizio del percorso e prosegue, riproponendo la PWB e l'invito a produrre una narrazione di sé ogni 8 sedute individuali (prevedendo incontri a cadenza settimanale), allo scopo di tracciare l'evoluzione nel corso del tempo delle sei dimensioni evidenziate dalla Ryff. Anche l'utilizzo del metodo fenomenologico esistenziale segue la stessa scala tem-

porale, con lo scopo di evidenziare la dinamicità dei cambiamenti delle unità di senso che emergono dal testo prodotto dal paziente.

Particolare attenzione verrà riservata all'osservazione dell'andamento e della dinamica nel tempo delle dimensioni emergenti dalla somministrazione ripetuta della Psychological Well-Being Scale. Verranno analizzate le distribuzioni di frequenza, le varianze, le regressioni e le correlazioni tra ciò che emerge dalla PWB e i dati di ogni paziente raccolti attraverso la scheda socio-demografica. Saranno descritte le distribuzioni di frequenza degli elementi generali e situati, emergenti dal testo prodotto dal paziente che verrà analizzato seguendo le linee guida del metodo fenomenologico esistenziale di Giorgi [10, 11, 12, 32]. Verranno messi a confronto percorsi di diversa durata, i cambiamenti e le dinamiche evidenziate dall'analisi dei dati, tenendo conto della situazione iniziale di ogni paziente e delle diverse motivazioni che lo hanno portato a intraprendere un percorso psicoterapeutico.

Parallelamente, viene richiesto al terapeuta la compilazione di una scheda alla fine di ogni seduta. In tale scheda egli descriverà brevemente il processo che ha preso forma durante l'incontro (i.e. quale è stato il suo sentire, il suo volere e il suo fare, cioè come ha immaginato il progetto terapeutico della seduta appena conclusa e come ha messo in piedi l'esperienza attraverso la quale ha accompagnato il paziente).

Oltre ad avere come scopo il verificare l'andamento della seduta, nonché fornire al terapeuta un pratico strumento di auto-supervisione, la scheda compilata come appena descritto permetterà di mettere in relazione le diverse tecniche utilizzate dal terapeuta: sedia vuota, le esperienze guidate, il lavoro con le metafore, con il corpo, con il respiro, etc... [9] con i cambiamenti rilevati dall'analisi dei dati. Ogni otto sedute, in contemporanea alla raccolta dei dati proposta al paziente, verranno messi insieme resoconti singoli di ogni seduta, andando a rappresentare così il racconto, dal punto di vista del terapeuta, del processo terapeutico lungo i 2 mesi di sedute.

6. Risultati Attesi

I risultati attesi sono un miglioramento nel senso del benessere percepito dal paziente durante il percorso terapeutico, tenendo congiuntamente in considerazione sia la misura qualitativa fornita dalla scala del benessere psicologico che l'analisi delle unità di senso del metodo fenomenologico esistenziale di Giorgi.

7. Conclusioni

La PdG si muove all'interno di un universo esistenziale in cui il paziente è protagonista partecipe della sua vita, dipendente e indipendente dal mondo che lo circonda, mondo che contribuisce attivamente a creare. Il fare gestaltico si colora giocoforza di libertà, intesa come assenza di confini rigidi, di categorie e di protocolli. Nella visione gestaltica, l'uomo è dotato di libero arbitrio e sono proprio le sue scelte ad avere quasi tutto il peso nella qualità della sua vita. È con questa libertà che potrà fare scelte di valore, scelte di cui assumersi la responsabilità, scelte che avranno lo scopo ben preciso di aumentare la qualità della sua vita, per scoprirsi padrone di un

potere creativo che gli permetta di scrivere la propria storia.

La PdG gode di un fare terapeutico per certi versi “anarchico”, e sembra perciò indispensabile utilizzare metodologie di ricerca “morbide”, che pur mantenendo una rigerosità necessaria alla presentazione e condivisione dei risultati non la imbriglino in rigidi protocolli e procedure. La proposta è quella di unire la metodologia qualitativa a un’analisi fenomenologica del punto di vista e del vissuto del paziente, convinti che i capisaldi alla base del fare terapeutico gestaltico (consapevolezza, responsabilità, creatività, intersoggettività) siano ingredienti indispensabili per migliorare la propria qualità di vita.

BIBLIOGRAFIA

1. Quattrini, G.P. (2007). *Fenomenologia dell’esperienza*. Milano: Zephyro Edizioni.
2. Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. *Gestalt therapy now*, 77-80.
3. Brownell, P. (Ed.). (2019). *Handbook for theory, research, and practice in Gestalt therapy*. Cambridge Scholars Publishing.
4. Del Corno, F. (2010). *La ricerca qualitativa in psicologia clinica: teoria, pratica, vincoli metodologici*. Milano: Raffaello Cortina Ed..
5. World Health Organization (1948). *Constitution of World Health Organization*. Geneva: World Health Organization.
6. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of re-search on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). *Self-determination*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
8. Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17.
9. Quattrini, G. P. (2013). *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*. Firenze: Giunti Editore.
10. Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. *Phenomenology and psychological research*, 1, 23-85.
11. Castro, A. D. (2003). Introduction to Giorgi’s existential phenomenological research method. *Psicología desde el Caribe*, (11).
12. Giorgi, A., Giorgi, B., & Morley, J. (2017). The descriptive phenomenological psychological method. *The sage handbook of qualitative research in psychology*, 176-192.
13. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
14. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
15. Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
16. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
17. Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*, 11(6), e0158092.
18. Fava, G. A., Cosci, F., Guidi, J., & Tomba, E. (2017). Well-being therapy in depression: New insights into the role of psychological well-being in the clinical process. *Depression and anxiety*, 34(9), 801-808.
19. Brandel, M., Vescovelli, F., & Ruini, C. (2017). Beyond Ryff’s scale: Comprehensive measures

- of eudaimonic well-being in clinical populations. A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(6), O1524-O1546.
20. Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
 21. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Muffin
 22. Jung, C.G. (1933). *Modern man in search of a soul* (W.S. Dell & C.F. Baynes, Trans.). New York: Harcourt, Brace, & World.
 23. Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
 24. Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18-164.
 25. Perls, F., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. New York: Julian Press
 26. Rovatti, P. A. (2007). *Abitare la distanza. Per una pratica della filosofia*. Milano: Raffaello Cortina.
 27. Buber, M. (1958). I and thou (RG Smith, Trans.). *New York: Scribner*, 11.
 28. Quattrini, G.P. (2007). *Fenomenologia dell'esperienza*. Milano: Zephyro Edizioni.
 29. Perls, L. (1992). *Living at the boundary: Collected works of Laura Perls*. New York: Gestalt Journal Press Bookstore.
 30. Perls, F. (1977). *L'approccio della Gestalt*. Roma: Astrolabio.
 31. 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.
 32. Giorgi, A. (2012). The descriptive phenomenological psychological method. *Journal of Phenomenologicalpsychology*, 43(1), 3-12.