



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA**

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA**

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione  
(DPSS)

Corso Magistrale di Psicologia di comunità, della promozione del benessere e del  
cambiamento sociale

LM-51 - Classe delle lauree magistrali in Psicologia

Laurea Magistrale

**Il Ruolo dell'Esperienza Artistica nella Promozione del Benessere  
Individuale e di Comunità**

The Role of Artistic Experience in Promoting Individual and Community Well-Being

Tesi di Laurea di  
Fanti Elena Alessandra  
2048633

Relatore

Prof. De Vogli Roberto

Anno Accademico 2023 – 2024

*Devi divenire una nota nella grande orchestra [...]*  
*Ti dissolverai come in una goccia d'acqua, ma non hai nulla di cui preoccuparti,*  
*diventerai oceano.*  
- Osho, 1999

## Sommario

Introduzione.....	5
CAPITOLO 1. L'ARTE E GLI INTERVENTI ARTISTICI .....	7
1.1 L'Arte come Terapia .....	7
1.2 L'Arte come Terapia ad Approccio Positivo.....	10
1.3 L'Arte come Approccio di Comunità.....	10
1.4 Arte o Interventi Artistici?.....	11
CAPITOLO 2. BACKGROUND TEORICO: APPROCCIO DI COMUNITA' E L'APPROCCIO POSITIVO ALLA SALUTE .....	14
2.1 Focus sulla prevenzione del disagio e sulla promozione della salute.....	14
2.2 L'approccio positivo: benessere individuale e di comunità .....	17
2.3 Una realtà integrata.....	20
2.4 Domanda di Ricerca .....	21
CAPITOLO 3: L'ARTE COME DETERMINANTE DELLA SALUTE .....	22
Emozioni Positive.....	22
Coinvolgimento .....	26
Significato.....	27
Realizzazione.....	29
Relazioni Positive.....	30
4. LA CRESCITA PERSONALE .....	36
4.1 La Crescita Personale e il Benessere .....	36
4.2 La Crescita Personale Nell'esperienza Artistica.....	39
CAPITOLO 5: LA PARTECIPAZIONE SOCIALE .....	42
5.1 La Partecipazione Sociale e il Benessere.....	42
5.2 La Partecipazione Sociale nell'Esperienza Artistica .....	45
CAPITOLO 6: CASE STUDY .....	48
6.1 Il Background Teorico.....	49
6.2 Obiettivi.....	50
6.3 Metodo.....	50
6.4 Analisi dei Dati.....	51
6.5 Risultati.....	55
CONCLUSIONI .....	60
BIBLIOGRAFIA .....	65
APPENDICE: .....	83
APPENDICE A: Diagramma concettuale .....	83
APPENDICE B: Consenso informato, dati anagrafici e schedule.....	84

APPENDICE C: Trascrizione Focus Group..... 87

## Introduzione

L'arte, definita come "l'espressione o l'applicazione della capacità creativa umana<sup>1</sup>, dell'immaginazione<sup>2</sup> e delle idee, con l'obiettivo di stimolare riflessione, suscitare emozioni e trasmettere significati" (Oxford English Dictionary, 2023), ha sempre occupato uno spazio privilegiato nella vita e nella guarigione dell'umanità.

Fin dall'antichità, infatti, l'arte è stata un elemento cruciale nei riti e nelle pratiche terapeutiche, diventando una forma di trattamento preventivo e riparativo (McNiff, 1981; 1992). Nell'Antico Egitto, ad esempio, l'attività artistica veniva incoraggiata per alleviare i disagi mentali (Fleshman & Fryrear, 1981). In Grecia, teatro e musica erano utilizzati per le loro proprietà terapeutiche (Gladding, 1992), mentre in Mesopotamia e in molte culture del Medio ed Estremo Oriente, la musica era considerata una "scienza divina" dell'armonia nel culto: attraverso canti e inni sacri, si cercava di evocare l'energia rigeneratrice della natura e il potere degli Dei per curare affanni e malattie umane (De Luca, 1996).

Questi sono solo alcuni esempi delle origini dell'uso dell'arte come strumento di salute, le cui tracce si perdono nella storia dell'umanità e della civiltà.

Solo a metà del XX secolo, l'arte come mezzo di promozione del benessere o terapia iniziò a formalizzarsi come disciplina, basata sulla convinzione che il processo creativo potesse favorire la riabilitazione, il cambiamento e la cura, specialmente in ambito psichiatrico.

Oggi, l'arte è persino "prescritta dal medico": nel Regno Unito, ad esempio, esiste da circa vent'anni il programma "Art on Prescription", parte del programma di promozione della salute e prevenzione del disagio. Questo programma indirizza individui con problemi psicologici o psicosociali a un link-worker, un operatore di collegamento che li connette alle attività comunitarie, comprese quelle artistiche (Cura e Salute, n.d.).

Recentemente, l'attività artistica è stata integrata in vari contesti di salute mentale, sia come terapia primaria che aggiuntiva, e viene utilizzata nei contesti riabilitativi e medici per la promozione del benessere e la prevenzione del disagio.

---

<sup>1</sup> "L'uso dell'immaginazione o idee originali per creare. qualcosa; inventiva." (Oxford Advanced Learner's Dictionary, n.d.)

<sup>2</sup> Definita genericamente, l'immaginazione è la facoltà di formare immagini mentali, di trasformarle, di svilupparle e anche di deformarle. Nel linguaggio psicologico, immaginazione indica una particolare forma di pensiero che non segue regole fisse né legami logici, ma si presenta come riproduzione ed elaborazione libera del contenuto di un dato sensoriale presente o passato, legata a un determinato stato affettivo e, spesso, orientata attorno a un tema. Dal punto di vista della scienza cognitiva, le immagini mentali mostrano come la memoria non soltanto codifichi i dati frutto della percezione, ma li organizza in categorie, generalizzandoli e interpretandoli. (Treccani, n.d.)

Questa diffusione porta alla necessità di comprendere, concettualizzare e definire le progettualità metodologiche di intervento, attraverso la comprensione e la concettualizzazione dei meccanismi sottesi all'esperienza artistica che possono promuovere il benessere degli utenti e del gruppo.

## CAPITOLO 1. L'ARTE E GLI INTERVENTI ARTISTICI

La ricerca sulla salute ha classificato le arti utilizzate in tale ambito in cinque categorie principali (Davies et al., 2012): le arti performative (teatro, danza, canto, musica, cinema), le arti visive, design e artigianato (pittura, fotografia, scultura, tessile, design e artigianato), la letteratura (scrittura, lettura, partecipazione a festival letterari), la cultura (musei, gallerie, mostre d'arte, concerti, teatro, eventi comunitari, festival e fiere culturali) e le arti online, digitali ed elettroniche (animazioni, video-making, computer grafica).

Queste modalità di processo artistico possono essere distinte in forme attive e passive (o ricettive). Il processo artistico attivo prevede il coinvolgimento diretto della persona nella creazione artistica, mentre il processo artistico passivo comporta un coinvolgimento indiretto, come l'osservazione di una performance o l'ascolto di musica.

Questa distinzione è stata studiata da Davies e colleghi (2012) con l'obiettivo di definire l'impegno o coinvolgimento artistico (Art Engagement), all'interno di uno studio trasversale (cross-sectional study).

Attraverso l'analisi fattoriale condotta è stata evidenziata la distinzione tra attività artistiche attive, come il fare, il creare, lo scrivere e l'insegnare, e passive, come il visitare, il partecipare, l'ascoltare, il vedere, il guardare e il discutere di arte.

Secondo lo studio, le attività artistiche attive forniscono livelli di coinvolgimento e impegno più elevati rispetto alle attività passive.

In questa sede, verranno esaminate le attività artistiche che prevedono la partecipazione attiva (o active participation) delle persone, definita come un processo in cui l'individuo è impegnato attivamente e fisicamente nell'atto creativo.

Le prospettive che coinvolgono l'utilizzo dell'arte nella promozione della salute sono molteplici, e in questa sede verranno distinti in: l'arte come terapia (e affiancamento terapeutico), l'arte come terapia ad approccio positivo e l'arte come approccio di comunità.

### 1.1 L'Arte come Terapia

Le "Terapie Espressive" (TE), note anche come terapie artistiche o psicoterapie espressive, comprendono interventi che utilizzano l'arte, la musica, la danza/movimento, il teatro, la poesia/scrittura creativa, il gioco e il sandtray, nel contesto psicoterapeutico, della consulenza, della

riabilitazione o dell'assistenza sanitaria. Queste terapie sfruttano l'espressione creativa per facilitare il processo terapeutico e promuovere il benessere.

Nonostante le TE possano essere considerate un ambito unico, è possibile distinguere diversi rami in base alla tipologia di attività artistica utilizzata (Malchiodi, 2005):

- L'Arteterapia (Art Therapy) è una forma di psicoterapia che utilizza l'arte visiva come strumento per l'espressione e la comunicazione terapeutica (British Association of Art Therapists, 2015).
- La Musicoterapia (Music Therapy) impiega la musica per apportare cambiamenti positivi nel funzionamento dell'individuo (American Music Therapy Association, 2004).
- La Dramma Terapia (Drama Therapy) utilizza i processi teatrali per raggiungere obiettivi terapeutici (National Drama Therapy Association, 2004).
- La Danza-Movimento Terapia (Dance-Movement Therapy) si serve del movimento e dell'espressione corporea come mezzo terapeutico (National Coalition of Creative Arts Therapies Associations, 2004a).
- La Poesia Terapia e Biblioterapia (Poetry Therapy and Bibliotherapy) prevedono l'uso della poesia e della letteratura per la guarigione e la crescita personale (National Coalition of Creative Arts Therapies Associations, 2004b).
- L'Approccio Artistico Integrato o Intermodale (Integrated Arts Approach or Intermodal Therapy) si basa sull'interazione di diverse attività artistiche per raggiungere scopi terapeutici (Knill et al., 1995).

Oltre a queste principali forme di terapia espressiva, esistono altre varianti come la terapia del gioco o ludoterapia (Play Therapy), che sfrutta il gioco nel processo terapeutico (Boyd-Webb, 1999); la terapia del gioco della sabbia (Sandplay Therapy), una forma creativa di psicoterapia che utilizza una sandbox e miniature per costruire immagini di sabbia; la scrittura terapeutica (Writing Therapy) che è un'altra forma di terapia espressiva che utilizza la scrittura a scopi terapeutici, con il all'interno delle sedute o come esercizio terapeutico individuale (Singer & Singer, 2008).

Queste distinzioni si basano sulle differenze intrinseche di ogni forma d'arte: ogni tipo di TE ha le sue proprietà e ruoli specifici nel lavoro terapeutico, variando a seconda della natura della stessa, dell'applicazione, del professionista, del cliente, del contesto e degli obiettivi terapeutici (Malchiodi, 2005). Le TE sono definite come "terapie d'azione" (Weiner, 1999), poiché sono metodi partecipativi

che richiedono l'investimento di energie da parte degli individui per esplorare i problemi e comunicare pensieri e sentimenti.

Uno degli obiettivi principali delle TE è incoraggiare i clienti a diventare partecipanti attivi nel processo terapeutico, sia attraverso l'attività artistica e quindi anche la comunicazione non verbale, sia attraverso la comunicazione verbale, quando possibile, per l'elaborazione del processo creativo. I professionisti delle TE operano in una varietà di contesti, tra cui ospedali, istituti scolastici, strutture comunitarie di salute mentale, carceri, ospizi e studi privati.

Le terapie espressive (TE) sono caratterizzate da quattro elementi specifici, identificati da Malchiodi (2005):

- **Espressione del sé (Self Expression):** Le terapie espressive incoraggiano gli individui a impegnarsi nell'autoesplorazione, utilizzando l'espressione di sé come parte centrale del processo terapeutico. I terapeuti facilitano la scoperta di significato e la comprensione di sé, aiutando il cliente a "esibire e praticare comportamenti nuovi ed adattivi" (Gladding, 1992).
- **Partecipazione attiva (Active Participation):** Le attività artistiche richiedono una partecipazione attiva, spingendo gli individui a esplorare i propri problemi e a comunicare pensieri e sentimenti. I professionisti incoraggiano i clienti a diventare partecipanti attivi nel processo terapeutico.
- **Immaginazione (Imagination):** McNiff (1981; 1992) ritiene che l'immaginazione sia un agente curativo, poiché consente agli individui di superare le convinzioni preconcepite, sperimentando nuovi modi di comunicazione ed esperienze.
- **Connessioni mente-corpo (Mind-Body Connections):** Le TE sfruttano l'uso dei sensi per promuovere il cambiamento, integrando il corpo e la mente nel processo terapeutico.

È importante inoltre distinguere tra Terapie Artistiche Creative (CAT) e Terapie Espressive (TE). Il termine "Creative Arts Therapies" (CAT) è un termine generico utilizzato all'interno delle professioni sanitarie per definire gli interventi che utilizzano il processo creativo ed espressivo dell'arte per migliorare e potenziare il benessere psicologico e sociale di individui di tutte le età e condizioni di salute (Shafir et al., 2020). A differenza delle TE, utilizzate nel lavoro terapeutico come parte della prestazione clinica, le CAT vengono proposte all'interno del contesto sanitario come affiancamento e supporto alle cure (Jones, 2005). Secondo la revisione della letteratura di De Witte e colleghi (2021), se opportunamente strutturata, le CAT aiutano le e i pazienti a modulare le loro emozioni, a

riconsiderare e ristrutturare i loro pensieri e credenze e migliorare le competenze interpersonali e la connettività sociale, influenzando così il cambiamento terapeutico dei e delle pazienti.

### 1.2 L'Arte come Terapia ad Approccio Positivo

L'Arteterapia Positiva, che in questa sede chiameremo Terapia Espressiva Positiva (TEP), rappresenta un movimento che esplora l'interazione tra psicologia positiva e terapia espressiva. L'obiettivo principale di questo approccio è promuovere il funzionamento ottimale<sup>3</sup> attraverso il potere del processo creativo. Diversamente dal modello tradizionale basato sui deficit, la TEP si concentra sul miglioramento della qualità della vita degli individui, dei gruppi e delle comunità.

In questo contesto, il terapeuta assume un ruolo proattivo nell'aiutare i clienti a condurre vite più piacevoli, significative e coinvolgenti. L'attenzione si sposta dal contesto di cura alla mobilitazione dei punti di forza personali, favorendo un maggiore benessere complessivo.

La Terapia Espressiva Positiva, infatti, può contribuire alla "fioritura" umana attraverso tre principali benefici: la promozione di senso padronanza e stato di flusso, il miglioramento dell'umore, la generazione di significato (Wilkinson e Chilton, 2013), incoraggiare l'autorealizzazione e la crescita personale, e il miglioramento della vita (Manheim, 1998).

### 1.3 L'Arte come Approccio di Comunità

Parallelamente alle Terapie Espressive (TE), alla Terapia Espressiva Positiva (TEP) e alle Terapie Artistiche Creative (CAT), si è sviluppato il movimento delle arti per la salute. Mentre le terapie espressive diventavano sempre più professionalizzate, con corsi di formazione avanzati, enti professionali, riviste e organismi di ricerca, è emerso un movimento parallelo: le arti comunitarie. Questo movimento, definito alla fine degli anni '60, ha preso piede in vari paesi come Stati Uniti, Canada, Paesi Bassi, Regno Unito, Irlanda e Australia.

L'Arte Comunitaria, o Community Art, nota anche come arte sociale, arte impegnata nella comunità, arte basata sulla comunità e raramente arte dialogica, è una forma di arte pubblica caratterizzata dalla sua natura esperienziale e inclusiva. In questo approccio, artisti collaborano con non artisti in contesti locali, creando opere d'arte nell'interesse pubblico (Raven, 1993). L'arte comunitaria si distingue per il suo carattere collaborativo, coinvolgendo gli individui in un processo creativo collettivo (Lowe, 2000).

---

<sup>3</sup> Vedi capitolo 2, pagina 18

Questa metodologia offre una struttura rituale per l'interazione sociale, riunendo individui con un obiettivo condiviso per la progettazione di simboli comunitari (Collins, 1988). Le opere create in questo contesto variano ampiamente: dalla realizzazione di murali in quartieri o scuole, a progetti di drammatizzazione culturale che utilizzano poesia, teatro, musica e danza, fino all'uso della fotografia come strumento di sviluppo comunitario, come nei progetti di fotografia ad azione sociale o nella metodologia del PhotoVoice.

Il valore dell'arte comunitaria risiede nel riconoscere l'importanza della comunità come fondamento dell'espressione culturale e spazio di interazione sociale. Attraverso l'arte, le comunità possono esprimere il loro senso di luogo, affermare valori e differenze, e comunicare aspirazioni. La produzione artistica collaborativa diventa un potente veicolo per l'apprendimento esperienziale, l'apprezzamento di diversi sistemi di valori e la creazione di significato nella vita degli individui (Williams, 1997). In tal modo, l'arte comunitaria aiuta le persone a costruire e riconoscere la propria comunità, liberando energia creativa e trasformando prospettive, organizzazioni, istituzioni e società (Williams, 1997).

La ricerca sul potere delle arti per lo sviluppo di comunità, ha portato alla crescita di organizzazioni locali che collaborano con i cittadini per creare percorsi in cui l'attività artistica diventa un rituale sociale. Questo ambiente facilita lo sviluppo di comunità, senso di appartenenza, solidarietà e promuove l'identità individuale e collettiva (Lowe, 2000).

In risposta alla crescente evidenza di tale potere, nel 2021 è stata fondata CAN, "The Community Arts Network", una piattaforma globale che mira a consentire, coinvolgere e responsabilizzare individui, organizzazioni e comunità attraverso le arti e il lavoro di rete, per generare cambiamenti significativi e plasmare un futuro umano insieme.

Recentemente, si sono sviluppate anche altre pratiche artistiche nella salute pubblica note come Arti Partecipative (Participatory Art). Queste attività artistiche socialmente orientate, sono facilitate dagli o dalle artiste coinvolgendo attivamente gli utenti nella forma d'arte scelta, con l'obiettivo di migliorare l'inclusione sociale.

#### 1.4 Arte o Interventi Artistici?

In tutti questi ultimi contesti di intervento non è necessaria la presenza di professionisti della salute, ma le attività artistiche vengono spesso guidate e facilitate da artiste.

Risulta fondamentale che tutti gli interventi artistici per la salute o per la coesione sociale, compresi quelli non terapeutici, seguano dei principi guida, che permettono, inoltre, di distinguerli da qualsiasi altra forma di incontro o lezione di arte:

#### Enfasi sul Processo

Negli interventi artistici per la salute, il focus è sul processo creativo piuttosto che sul risultato finale. Mentre i gruppi d'arte tradizionali si concentrano sulla produzione di un'opera d'arte, come un quadro, una canzone, una scultura o uno spettacolo teatrale, gli interventi artistici per la salute valorizzano il processo creativo in sé. Questo processo promuove la riflessione sugli aspetti personali, sulle emozioni e sulla consapevolezza del proprio stato interiore e delle relazioni con gli altri. L'importanza del processo creativo risiede nella sua capacità di facilitare la crescita personale e la consapevolezza, indipendentemente dal prodotto finale.

#### L'importanza del Professionista

Il ruolo del professionista negli interventi artistici è cruciale. Il professionista stabilisce la relazione terapeutica e non, guidando il processo di cura o di promozione del benessere. Nelle sessioni individuali, il professionista svolge un ruolo simile a quello di un terapeuta tradizionale, dirigendo l'attenzione del cliente verso gli obiettivi terapeutici e facilitando i processi di crescita personale e il coinvolgimento ottimale (flow) durante l'attività. McNiff (1981) e Malchiodi (2005) sottolineano il ruolo del terapeuta come facilitatore del processo creativo, incoraggiando l'esplorazione senza giudizio e offrendo un ambiente sicuro per l'espressione artistica.

Anche negli interventi di gruppo, il professionista è un leader ispiratore e facilitatore della costruzione di relazioni (Lamont et al., 2017; Poulos et al., 2018). L'esperienza e la formazione come professionista sono fondamentali all'interno degli interventi, in quanto si potrebbero riscontrare anche effetti negativi o ricadute date da una dipendenza eccessiva nei confronti degli e delle esperti.

#### L'importanza del Gruppo

Negli interventi che coinvolgono un gruppo, l'arte viene percepita come un "creatore di un interesse condiviso che facilita la connessione tra le persone e lo sviluppo di amicizie" (Poulos et al., 2018, p. 7). Il gruppo diventa un "prezioso mezzo di supporto" (Heenan, 2006, p. 184), offrendo uno spazio sicuro per esplorare e affrontare questioni personali. La dinamica di gruppo può potenziare il processo terapeutico, favorendo il senso di appartenenza e supporto reciproco tra i partecipanti.

In conclusione, gli interventi artistici per la salute si distinguono dalle lezioni di arte tradizionali per l'enfasi sul processo creativo, l'importanza del ruolo del professionista e il valore del gruppo. Questi elementi rendono gli interventi artistici un potente strumento per la promozione del benessere e la crescita personale.

## CAPITOLO 2. BACKGROUND TEORICO: APPROCCIO DI COMUNITA' E L'APPROCCIO POSITIVO ALLA SALUTE

### 2.1 Focus sulla prevenzione del disagio e sulla promozione della salute

La definizione di salute, nella concezione occidentale, ha avuto una notevole evoluzione nell'ultimo secolo: passando da un paradigma basato sui deficit, in cui la salute era individuata attraverso l'assenza di malattia o infermità fisica, ad una concezione di salute più ampia, descritta come una condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale (World Health Organization, 1948).

Si è passati quindi, da un "Modello Biomedico", in cui la malattia è causata da fattori biologici come virus, batteri o anomalie, ad un "Modello Biopsicosociale" (BPS, fig. 2.1) (Engel, 1977), in cui la malattia, così come la salute, è il risultato della complessa interazione tra fattori biologici, come per esempio, i fattori genetici; psicologici, come i comportamenti; e sociali, come il contesto culturale o familiare.

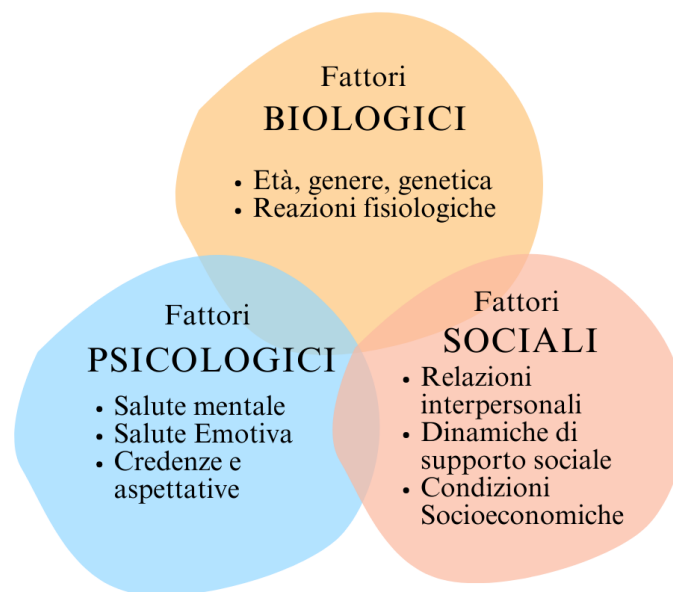


Fig 2.1 Modello Biopsicosociale (Engel, 1977)

L'adozione di questo approccio ha messo in evidenza la possibilità di agire a diversi livelli della vita dell'individuo, e la possibilità di intervenire prima dell'insorgenza della patologia attraverso azioni di **prevenzione** e di **promozione della salute**.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO), la promozione della salute è un processo sia politico globale che sociale, che va oltre il semplice rafforzamento delle competenze individuali. Essa include anche l'intervento per modificare le condizioni sociali, ambientali ed economiche, al fine di ridurre il loro impatto sulla salute individuale e collettiva. Questo processo permette alle

persone di avere un maggiore controllo sui fattori che influenzano la salute, contribuendo così a un miglioramento complessivo della salute (World Health Organization, 1986).

Con determinanti della salute si intendono tutti quei fattori che influenzano lo stato di salute di un individuo e, più in generale, di una comunità o di una popolazione.

La figura 2.2 mostra una stima dei principali fattori che determinano lo stato di salute:

- Il 50% dei determinanti della salute è rappresentato dalle condizioni socio-economiche;
- Il 25% circa è rappresentato al contesto di cura e l'assistenza sanitaria;
- Il 10% dalle condizioni ambientali;
- E il 15% da fattori genetici.

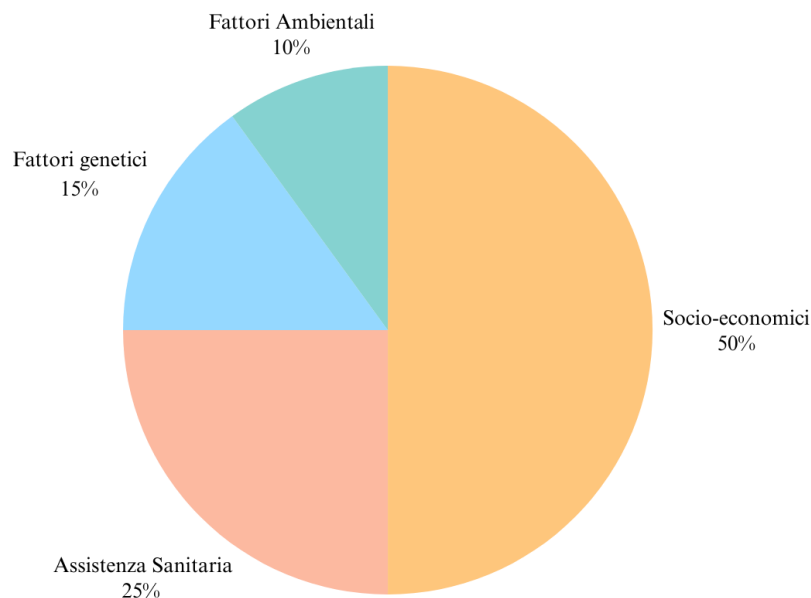


Fig. 2.2 Canadian Institute of Advanced Research (2010)  
Tratto da: Marmot & Allen (2014)

Vediamo quindi, che la salute e il disagio sono determinati da una struttura sistemica, in cui il funzionamento del contesto individuale, sociale e sanitario hanno un'importante impatto.

Un notevole contributo, a questo spostamento paradigmatico dell'intervento dalla cura alla prevenzione (Caplan, 1964), è stato quello della **psicologia di comunità**: una disciplina, sviluppatasi verso la fine degli anni Sessanta, che si occupa di individuare e mettere in atto interventi e strategie professionali per agire all'interno di quei contesti di vita degli individui, che possono avere importanti ripercussioni comportamentali e di salute sugli stessi.

Seguendo la “**metafora ecologica**” di James Kelly (1966), uno dei principi fondanti della disciplina, “le cause dei problemi vengono considerate come risultato dell'interazione nel tempo tra individui,

setting e sistemi, e possono essere efficacemente affrontati attuando cambiamenti nei contesti di vita e promuovendo la capacità delle persone di utilizzarne le risorse” (Santinello et al., 2018, p. 27).

Quando parliamo di setting o sistemi, vediamo come è possibile distinguere diversi livelli di analisi in psicologia di comunità, e quindi molteplici livelli in cui è possibile intervenire (fig. 2.2).

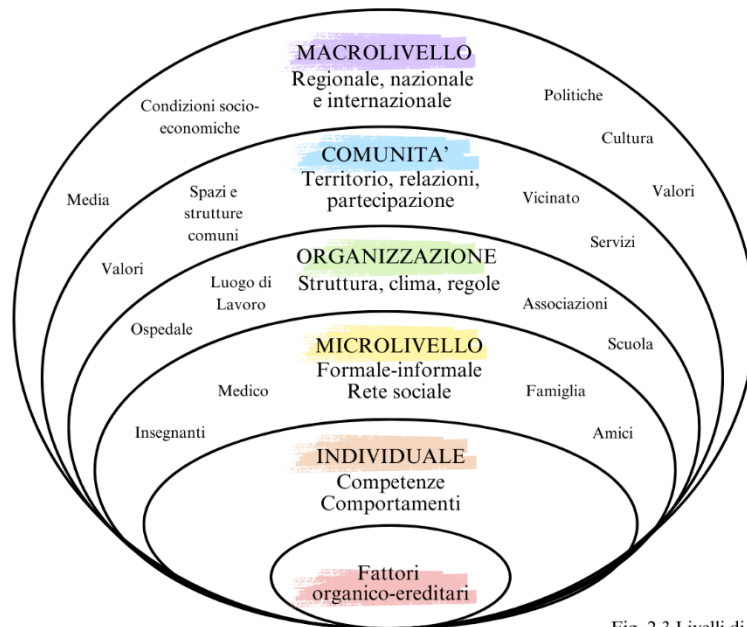


Fig. 2.3 Livelli di analisi in psicologia di comunità (Santinello et al., 2018, p.68)

La promozione della salute ha, quindi, l’obiettivo di creare le condizioni per favorire o aumentare una condizione di salute. Così, uno dei compiti dello psicologo di comunità è quello “di porsi come attivatore” (Santinello et al., 2018, p. 34) delle risorse all’interno della comunità, accompagnando gli individui a comprendere i propri obiettivi ed elaborare strategie per raggiungerli.

Quando si parla di **prevenzione**, invece, si comprendono tutti quegli interventi e azioni che mirano a prevenire l’insorgenza delle malattie e a fermare la progressione di una condizione di salute già esistente, oltre che a minimizzarne le conseguenze (World Health Organization, 1984).

Per quanto riguarda la salute mentale, Caplan (1964), distingue tre tipi di prevenzione fondamentali: la prevenzione primaria, volta a ridurre la probabilità che insorgano disturbi (incidenza); la prevenzione secondaria, volta a ridurre la durata e la diffusione del disturbo (prevalenza); e la prevenzione terziaria, volta a ridurre le conseguenze e l’impatto di un particolare disturbo (cronicizzazione, handicap).

Tutto questo è possibile intervenendo a diversi livelli del contesto di vita degli individui, agendo cioè ecologicamente, sui diversi determinanti della salute.

Lavorare in ottica preventiva e di promozione della salute significa, quindi, “porsi in un’ottica proattiva di fronte alla pianificazione dei servizi, valutando i bisogni della comunità e promuovendo le risorse dei suoi membri” (Santinello et al., 2018, p. 28), agendo per eliminare o ridurre i fattori che aumentano la probabilità che un disturbo si manifesti (fattori di rischio) e per aumentare i fattori che limitano la probabilità che un disturbo si manifesti (fattori di protezione).

## 2.2 L’approccio positivo: benessere individuale e di comunità

Insieme all’attenzione per l’individuo-nel-contesto, si è sviluppato anche un notevole interesse sulla comprensione degli aspetti positivi dell’esistenza, ossia tutti quei processi psicologici, comportamentali e condizioni ambientali che possono rendere le persone felici. In altre parole ci si è chiesti: cosa fa star bene le persone e cosa rende le persone felici?

È qui che nasce la distinzione tra prospettiva edonica della felicità, dove la felicità e la massimizzazione di questa, diventano lo scopo della vita (minimizzando il dolore), e prospettiva eudemonica della felicità, per la quale la felicità è frutto “dell’attuazione piena delle potenzialità individuali” (Laudadio & Mancuso, 2015, p. 109).

Questa corrente di ricerca e di intervento prende il nome di psicologia positiva, che introduce così una visione più ampia di guardare alla salute, attraverso la concettualizzazione del costrutto di Benessere (Seligman, 2011).

Il benessere è qui inteso come il raggiungimento di uno stato di soddisfazione rispetto alla propria esistenza, uno stato di ricerca, un percorso di conoscenza del proprio sé e di ciò che ci circonda, caratterizzata da uno sguardo di ottimismo e di fiducia verso il mondo e il cambiamento.

Parliamo, quindi, di promozione della salute, di un processo che mira a favorire lo sviluppo positivo dell’individuo. Infatti, con il termine “Flourish”, letteralmente, fiorire, si intende il raggiungimento del funzionamento ottimale dell’individuo, “uno stato caratterizzato dal “sentirsi bene e dal funzionare efficacemente” (Laudadio & Mancuso, 2015, p. 122).

In questo processo, l’individuo è attore partecipe e attivo dell’intervento: al fine di promuovere lo sviluppo e attivare delle risorse individuali, a prescindere dalla presenza di problemi.

Diversi autori e autrici, come Carol Ryff (1989) e Martin E. P. Seligman (2011) hanno definito il costrutto di benessere attraverso diverse dimensioni distinte ma interdipendenti, che costituiscono una descrizione del costrutto, ma non una prescrizione: ciò vuol dire che non esiste una formula esatta e valida per tutti.

In questa sede, verrà considerata la “Teoria del Benessere” di Seligman (2011) come esito di salute e teoria di riferimento. Questa teoria definisce il benessere attraverso il modello PERMA (fig. 2.4), un costrutto multidimensionale dato da cinque componenti:

- **Emozioni positive** (Positive Emotion): si fa riferimento a ciò che di positivo le persone provano, alla gioia, al piacere, al calore, alle gratificazioni derivanti dai sensi.

Quando si parla di emozioni positive, non si intende cancellare l'esistenza di quelle negative. Infatti, la salute mentale ottimale è associata all'equilibrio tra affetto positivo e negativo e alla capacità di gestione delle proprie emozioni. (Fredrickson e Losada, 2005).

Secondo la “Broaden and Build Theory” (Fredrickson, 2001), le emozioni positive costruiscono delle risorse fisiche e psicologiche, poiché ampliano le percezioni, che ci rendono più accettativi e ricettivi agli altri, promuovendo la scoperta di idee e azioni innovative e creative. Infatti, le emozioni positive ispirano il gioco, l'esplorazione e le connessioni sociali. Inoltre, hanno un impatto positivo sul benessere promuovendo maggiore ottimismo, maggiore controllo percepito e maggiore senso di significato, che a loro volta portano a un minor rischio di malattie cardiovascolari, infezioni e malattie croniche, oltre a un migliore adattamento a queste malattie e a una maggiore velocità di recupero da esse (Cohen, 2006; Pressman e Cohen, 2005).

Allo stesso tempo le emozioni positive presentano un “Undoing Effect” (Fredrickson, 2004), ossia, riducono l'impatto delle esperienze negative e, costruendo risorse che promuovono ottimismo, creando una spirale verso un maggiore benessere.

- **Coinvolgimento** (Engagement): riguarda le attività che permettono di vivere uno stato di massima concentrazione e assorbimento all'interno del flusso o flow, (Cs'ikszentmihalyi, 1991), all'essere un tutt'uno con quello che si sta facendo, al fermarsi del tempo, al fondersi con l'oggetto e al sentirsi pieno di energia. Attraverso diverse interviste, Cs'ikszentmihalyi e colleghi (1993) riuscirono a raggiungere una descrizione dello stato di flusso, le cui caratteristiche esperite più comuni riguardavano la condizione in cui:

- il compito costituiva una sfida e richiedeva la messa in gioco di abilità;
- era presente un alto grado di concentrazione;
- gli obiettivi risultano chiari;
- era fornito un feedback immediato;
- l'individuo provava un coinvolgimento profondo e istintivo;
- l'individuo riferiva un senso di controllo in ciò che sta facendo;

- la percezione del tempo era distorta;
- era presente la perdita dell'autoconsapevolezza (Cs'ikszentmihalyi & Rathunde, 1993).
- **Significato** (Meaning): si fa riferimento a tutto ciò che riguarda la ricerca di un senso, di uno scopo nella vita, al sentire di far parte di qualcosa di più grande della propria individualità, allo sfruttare le proprie caratteristiche a servizio degli altri, contribuendo così al benessere del mondo in generale. Riguarda anche il modo in cui si percepiscono e si affrontano gli eventi stressanti o traumatici (Park, 2010), ed influenza il modo in cui decidiamo di vivere la vita;
- **Realizzazione** (Accomplishment): riguarda la riuscita, la realizzazione dei propri scopi e ambizioni;
- **Relazioni positive** (Relationship): l'emozione umana positiva è prevalentemente sociale, orientata alla relazione.

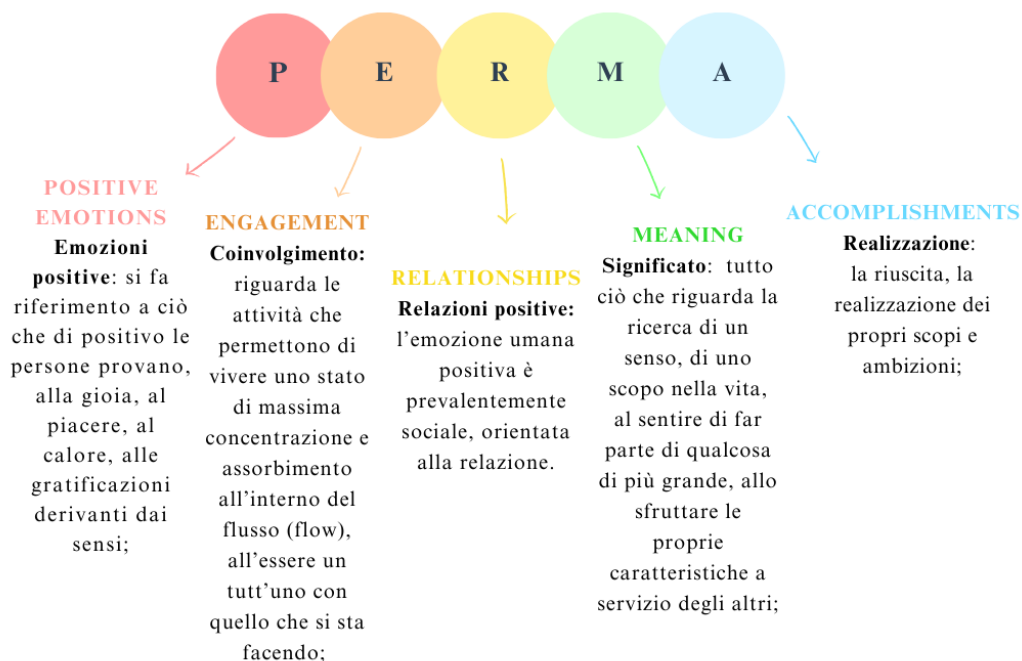


Fig. 2.4 Modello PERMA (Seligman, 2011)

Ogni elemento del modello PERMA deve rispettare alcune proprietà per poter essere considerato parte della teoria:

- Deve contribuire al benessere;
- Le persone devono sceglierlo per il proprio bene e non solo come metodo per ottenere una qualsiasi delle altre variabili;

- Deve essere definito e misurato in maniera indipendente rispetto alle altre variabili del modello.

Ogni dimensione, inoltre, dal punto di vista strutturale, non “definisce in modo esaustivo” da solo il costrutto di benessere, ma tutte “vi contribuiscono” (Seligman, 2011, p. 29) e si influenzano reciprocamente.

### 2.3 Una realtà integrata

La psicologia di comunità e la psicologia positiva presentano notevoli punti in comune:

- **l’enfasi sulle risorse**, e non solo sui problemi, attraverso azioni ed interventi mirati alla prevenzione del disagio e alla promozione del benessere dei singoli e della comunità.
- Entrambe le discipline, inoltre, considerano come fondamentale il **valore delle relazioni sociali**, infatti, uno degli obiettivi della psicologia positiva è quello di promuovere nell’individuo quelle competenze che promuovono la creazione di legami sociali di qualità, caratterizzati da rispetto, fiducia e collaborazione (es. gratitudine, perdono, ottimismo). Mentre in psicologia di comunità, l’obiettivo diventa quello di agire sui contesti di vita dell’individuo-nel-contesto, promuovendo la creazione di legami sociali e benessere individuale.

Il professionista diventa risorsa e fornisce gli strumenti che permetterà ai singoli e al gruppo di risolvere autonomamente le questioni presenti e future. Risulta quindi importante il principio di autodeterminazione o di empowerment, poiché il singolo o la comunità, agendo attivamente e mobilitandosi per far fronte alle avversità, si responsabilizza e percepisce un maggiore controllo sulla propria vita, promovendo così consapevolezza e il cambiamento.

Con empowerment ci si riferisce alla possibilità che, la comunità e i singoli, identifichino i problemi riguardanti la salute e acquisiscano controllo sui modi per risolverli, di raggiungere il proprio funzionamento ottimale.

In tutto questo, la partecipazione è uno degli ingredienti principali del processo di empowerment.

La partecipazione è stata definita in psicologia di comunità come un “processo in cui i soggetti prendono attivamente parte ai processi decisionali nelle istituzioni, nei programmi e negli ambienti che li riguardano.” (Santinello et al, 2018, p. 120)

La partecipazione quindi risulta un processo per condividere decisioni e si stabilisce come diritto per tutta la popolazione, (Hart, 1992) si riferisce all’impegno e alla responsabilità del singolo nel macro,

ma anche all'interno di un gruppo o in progetti volti a raggiungere uno o più obiettivi collettivamente determinati (Wandersman e Florin, 2000).

La partecipazione, o come direbbe Seligman (2011) il coinvolgimento dell'individuo, nella sua vita e nella vita di comunità, è uno dei processi che permette di promuovere il senso di comunità, il sentimento di riconoscersi come membri di una comunità, di sentirsi simili e interdipendenti rispetto agli altri, di sentirsi importanti gli uni per gli altri, e “una fiducia condivisa che i bisogni dei membri saranno soddisfatti del loro impegno a essere insieme” (McMillan e Chavis, 1986, p. 9). Un costrutto che si avvicina alla dimensione del significato della teoria del benessere di Seligman (2011).

Studi nazionali (Vieno, 2005) e internazionali (Fischer, Sonn e Bishop, 2002) hanno confermato che il senso di comunità risulti legato ad un alto livello di benessere individuale, ad effetti piacevoli, a livelli più bassi di solitudine e ritiro depressivo e alla promozione della capacità di risolvere problemi e fronteggiare eventi stressanti.

Emerge, quindi, la natura strettamente connessa delle due discipline, che se integrate potrebbero portare a innumerevoli effetti positivi.

#### 2.4 Domanda di Ricerca

Il seguente elaborato ha l'obiettivo di indagare, attraverso la letteratura esistente, quali e come gli interventi di promozione del benessere, prevenzione del disagio e cura, che utilizzano il mezzo artistico e culturale come mezzo privilegiato dell'intervento, possano promuovere il benessere di chi partecipata agli stessi. Si esamina, inoltre, il contributo della crescita personale e della partecipazione sociale nell'attività artistica.

In altre parole, la domanda di ricerca è: “Il processo artistico, soprattutto, in gruppo, degli interventi di cura, promozione della salute e prevenzione del disagio, può promuovere il benessere individuale e di comunità? Possono la partecipazione sociale e il processo di crescita personale condiviso nel gruppo e nella comunità, essere mediatori del modello?”

L'ipotesi della ricerca è che la partecipazione alle attività artistiche, nei programmi di prevenzione, promozione della salute e cura, possa promuovere il benessere individuale e di comunità, attraverso la partecipazione sociale stessa nell'attività del gruppo, e attraverso un processo di crescita personale, individuale o condiviso all'interno del gruppo e nella comunità.

Diagramma concettuale in appendice A

## CAPITOLO 3: L'ARTE COME DETERMINANTE DELLA SALUTE

Dovunque l'anima sia nel bisogno,  
l'arte si presenta come guaritore pieno di risorse.

(McNiff, 2004, p. 5)

Ci sono sempre più prove in letteratura, sul ruolo della partecipazione alle attività artistiche creative nel promuovere la salute e il benessere individuale e della comunità (Gillam, 2018).

Infatti, partecipare ad attività creative è associato a miglioramenti nella qualità della vita e nel benessere generale (Fancourt & Finn, 2019).

Tenendo in considerazione la Teoria del Benessere di Seligman (2011), l'attività artistica proposta negli interventi determina il benessere promuovendo:

### Emozioni Positive

Il ruolo dell'attività artistica nell'influenzare l'umore è un tema discusso e studiato in letteratura, che presenta differenze individuali e dipende dalla natura dell'attività artistica coinvolta e dal tipo di compito artistico.

Nella dimensione terapeutica, McNiff (1992; 2004) esplora il potere guaritivo dell'arte come medicina per l'anima, sottolineando come l'immaginazione creativa possa positivamente influenzare le emozioni e migliorare il benessere emotivo complessivo. L'arteterapia, secondo Malchiodi (2006), offre un processo fondamentale per la concettualizzazione, comprensione, espressione e rilascio delle emozioni. In questo processo, risulta fondamentale il ruolo del professionista come facilitatore del percorso di consapevolezza ed elaborazione emotiva.

Infatti, lo sviluppo della fiducia relazionale tra cliente/clienti e terapeuta, offre uno spazio psicologico di sostegno che porta alla rivelazione delle emozioni, attraverso il mezzo artistico.

L'arte diventa un modo di esprimere emozioni offrendo chiarezza e condivisione emotiva (Chilton et al., 2015): l'arte agisce come catalizzatore per la comunicazione e la generazione di emozioni attraverso simboli e metafore, diventando strumento di ampliamento delle emozioni positive e, in questo modo, contribuendo al benessere psicologico.

A livello esperienziale, l'arte influenza significativamente la dimensione affettiva, associando il fare arte a un effetto positivo sull'umore (Holt, 2017). Diverse ricerche confermano un miglioramento

dell'umore negli adulti e negli studenti universitari attraverso varie attività creative (Bell & Robbins, 2007; De Petrillo & Winner, 2005; Drake et al., 2011; Drake & Winner, 2012).

In questi ultimi studi, sono state confrontate tre diverse strategie di riparazione dell'umore negativo (indotto) all'interno del processo creativo: lo sfogo delle emozioni negative (venting), la distrazione positiva (positive distraction) e la distrazione (distraction).

La prima strategia presuppone l'espressione degli affetti negativi attraverso l'espressione del sé che consente lo scarico di tali sentimenti, attraverso l'attività artistica; la seconda, prevede la raffigurazione di emozioni positive o di qualcosa di piacevole, con l'obiettivo di allontanarsi e distrarsi dallo stimolo negativo, rifocalizzando l'attenzione verso le esperienze o emozioni positive; mentre la terza strategia riguarda la mera distrazione ed il compito artistico è su uno stimolo neutro.

I risultati mostrano come la creazione artistica utilizzata come strategia di distrazione positiva sia il mezzo più efficace per riparare l'umore a breve termine. Infatti, la strategia dello sfogo e dell'espressione di sé attraverso l'attività artistica, per esempio attraverso la scrittura dopo un'esperienza traumatica, ha un effetto positivo sull'umore a lungo termine, ma l'evidenza a breve termine è associata a una pressione sanguigna relativamente più alta e stati d'animo negativi (Pennebaker & Beall, 1986). Inoltre alcune evidenze mostrano un legame con la ruminazione, attività che, se eccessiva, presenta esiti negativi sul benessere (Nolen-Hoeksema, 2000). Questo ci mostra come l'attività artistica come espressione di sé, per quanto riguarda la scrittura, può avere effetti terapeutici positivi a lungo termine, attraverso la continuità dell'intervento (Drake et al., 2011).

Diversamente, la distrazione con una rifocalizzazione delle emozioni verso un'esperienza o sensazione positiva, consente di sfuggire dal proprio stato negativo, in una situazione immaginata più piacevole, rappresentando così una strategia più efficace come mezzo per riparare l'umore negativo a breve termine (Dalebroux et al., 2008).

A sostegno di tale evidenza, Dalebroux e colleghi (2008), confrontano due gruppi sperimentali e un gruppo di controllo per la riparazione dell'umore negativo (indotto). Il primo gruppo aveva il compito di creare un disegno che esprimesse il loro umore (condizione di sfogo), il secondo avrebbe dovuto raffigurare qualcosa di piacevole (condizione di distrazione positiva), e il gruppo di controllo doveva scansionare un foglio con simboli specifici (condizione di distrazione). Le evidenze mostrano che la condizione più efficace per il miglioramento dell'umore a breve termine è la condizione di distrazione positiva, mentre, migliorare l'umore, attraverso l'espressione delle proprie emozioni negative, non è

maggior rispetto alla condizione di controllo, che non risulta un mezzo efficace per riparare l'umore a breve termine (Lischetzke e Eid, 2003).

Per spiegare questa evidenza, Fredrikson e colleghi (2004) parlano di 'effetto tampone', ossia della capacità delle emozioni positive di mitigare gli effetti negativi dello stress, favorendo un recupero più rapido e costruendo risorse che aumentano la resilienza. Coerentemente, secondo Dalebroux e colleghi (2008) "creare un'opera che esprima più emozioni positive di quelle che si sentono in realtà è la strategia di coping più efficace" (p. 294).

Quando si parla di emozioni positive, è importante considerare il rischio della 'soppressione delle emozioni'. Questo processo porta le persone a concentrarsi esclusivamente su pensieri e stati affettivi positivi, etichettando le emozioni negative come indesiderabili o 'cattive'. Questa forma di positività eccessiva, nota anche come 'positività tossica' (Goodman, 2021), definita come "generalizzazione eccessiva di uno stato felice e ottimista che porta alla negazione, minimizzazione e invalidazione dell'esperienza emotiva autentica dell'essere umano." (p. 23)

Seguendo questa prospettiva, sopprimere le emozioni negative non solo è controproducente, ma può anche portare a un accumulo di stress e disagio emotivo. La ricerca di Fredrickson e Losada (2005) sottolinea che un equilibrio tra emozioni positive e negative è cruciale per il benessere emotivo. Ignorare le emozioni negative o reprimerle può peggiorare la situazione, portando a problemi psicologici come ansia e depressione.

La positività tossica può anche influire negativamente sulle relazioni interpersonali. Quando le persone si sentono obbligate a mostrare solo emozioni positive, possono diventare meno autentiche e meno capaci di connettersi profondamente con gli altri. Questa mancanza di autenticità può danneggiare le relazioni, poiché la capacità di esprimere e condividere emozioni autentiche, comprese quelle negative, è essenziale per costruire legami emotivi forti e genuini (Gross & John, 2003).

In generale, per quanto riguarda la partecipazione artistica e comunitaria, le evidenze mostrano come, la partecipazione e il coinvolgimento in attività artistiche, come la musica, la danza, l'artigianato, la scrittura creativa e la partecipazione ad eventi culturali, possano ridurre lo stress, l'ansia e i sintomi depressivi, e promuovere miglioramenti nel benessere emotivo (Toma et al., 2014), generando emozioni positive come gioia e soddisfazione, in diversi ambiti e in diversi target.

Nell'anzianità, si può vedere come attività di artigianato, per esempio, possano produrre un effetto positivo sul benessere emotivo e sulla qualità di vita degli anziani (Toma et al., 2014). Un ulteriore esempio è riportato da Lamont e colleghi (2017), che, in uno studio longitudinale nel contesto corale comunitario, mostra come: le prove diventavano “il momento clou della mia settimana”, e cantare diventa “come una droga, una droga meravigliosa”.

È l'impegno e il raggiungimento degli obiettivi nell'attività artistica che permette di esperire emozioni positive: infatti, il superamento del compito artistico, e quindi della sfida artistica, promuove sentimenti di autostima, felicità (Seligman, 1995) e una maggiore percezione di controllo e padronanza sulle proprie capacità, che, se ripetuta, aiuta a costruire un atteggiamento di ottimismo (Hallowell, 2002). La percezione di padronanza e lo stato di flusso, durante la creazione artistica, promuovono ottimismo e felicità, e hanno come effetto indiretto, l'aumento delle emozioni positive, che aiutano a costruire resilienza e capitale emotivo per il futuro (Seligman, 1995).

Nell'esperienza artistica però, possono anche essere esperite sensazioni di frustrazione per “non aver dato il massimo” o di tristezza quando finiscono le prove, ed emozioni negative durante la performance o nei conflitti intergruppo (Lamont et al., 2017). Queste emozioni e sensazioni fanno parte dell'esperienza e diventano un incentivo per la partecipazione e durante la performance per dare il meglio. Risulta fondamentale il ruolo di professionista per fornire gli strumenti ai partecipanti per l'apprendimento della gestione e risoluzione di queste emozioni, e per facilitare il sostegno reciproco nel gruppo.

Anche nel contesto sanitario emerge come l'attività artistica permette di migliorare l'umore: in una revisione della letteratura (Wilson et al., 2016), relativa alla percezione degli operatori del valore e dell'impatto delle attività artistiche e culturali in questi ambienti, emerge che, l'attività artistica nei contesti sanitari, è percepita come strumento per ridurre lo stress, e il burnout, migliorare l'umore, gli sforzi lavorativi, la relazione paziente/personale, l'ambiente di lavoro e il benessere.

Inoltre, nella ricerca effettuata da Silvia e colleghi (2014), attraverso il campionamento delle esperienze, i partecipanti impegnati in attività creative nella vita di tutti i giorni si sentivano significativamente più felici e attive, replicando recenti scoperte sul ruolo delle attività creative nel miglioramento del il tono edonistico nella vita di tutti i giorni (Richards, 2010).

In generale, la partecipazione ad attività artistiche offre una serie di esperienze emotive: affetti positivi, come la gioia e la soddisfazione, che motivano gli individui al coinvolgimento continuo nell'attività; ma anche negativi, come la frustrazione, che permettono di ampliare il repertorio

emotivo, promuovendo l'accettazione delle difficoltà "come parte del processo" (Liddle et. al, 2013) e dell'esperienza della vita.

Il piacere dell'attività artistica riferito, inoltre, comprende anche gli aspetti sociali, come la condivisione con gli altri dell'attività stessa, delle abilità, delle conoscenze e dal ricevere un riconoscimento da parte degli altri (Liddle et al., 2013).

### Coinvolgimento

La creatività e il miglioramento del benessere sono empiricamente collegati all'esperienza di coinvolgimento ottimale (Cs'ikszentmihalyi, 1997b): il 'fare l'arte' può promuovere il flow (Chilton & Wilkinson, 2009; Malchiodi, 2006), esperienza ottimale che induce e richiede impegno e assorbimento, ed ha effetti positivi più duraturi rispetto al piacere momentaneo (Cs'ikszentmihalyi, 1990).

In generale, diverse attività, come le attività creative, lo sport o i giochi, ecc, sono fonti tipiche della sperimentazione dello stato di coinvolgimento ottimale. Queste vengono descritte come attività complesse, cioè quelle attività che forniscono un potenziale di crescita, consentendo l'emergere di nuove opportunità di azione e stimolando lo sviluppo di nuove competenze (Cs'ikszentmihalyi, 1999).

Infatti, Cs'ikszentmihalyi (1990; 1996; 1997; 1999), nei suoi testi, "prescrive" lo stato di flusso per il raggiungimento di una vita piena e felice, raccomandando l'impegno in attività complesse come i processi creativi.

Come mostra, la psicologa Nicola Jane Holt (2017), il 'fare arte' promuove la sperimentazione dello stato di flusso. Nella sua ricerca, attraverso il campionamento dell'esperienza, è stato chiesto a 41 artisti, di rispondere a tre diversi questionari riguardo l'umore, la cognizione e lo stato di coscienza, successivamente all'attività artistica. I risultati mostrano che l'attività artistica è significativamente associata a cambiamenti esperienziali tra cui fattori di stato, favorendo la sperimentazione dello stato di flusso. Infatti i e le partecipanti riportarono un'alterazione nella percezione del tempo, del proprio corpo, dell'autocoscienza, del mondo che li e le circonda e la promozione di intuizioni illuminanti.

Rispetto alla terapia espressiva, un processo artistico strutturato, può facilitare e promuovere l'esperienza di "flow". In questo senso, emerge il ruolo delle e degli arteterapeuti o professionisti, che possono agire come insegnanti dello stato di flusso, attraverso per esempio, istruzioni chiare e feedback di supporto (Chilton, 2013).

Chilton (2013), mette in rilievo tre variabili che possono promuovere lo stato di flusso nelle terapie espressive: i tempi degli interventi, l'uso di elementi ambientali e le caratteristiche del compito, che devono essere caratterizzate dall'equilibrio tra abilità e sfida. Inoltre, lo stato di flusso è innescato da attività e modalità differenti per ciascun individuo e dipende anche dal livello di abilità e di sfida percepita soggettivamente per ciascuna attività (Csíkszentmihályi, 1990).

## Significato

Il processo artistico può contribuire alla promozione della ricerca di significato nella vita: creare qualcosa di significativo, trovare un canale per la propria espressione personale, e condividere tutto questo con un gruppo, può conferire un senso profondo di significato.

Diversi autori nel campo della psicologia positiva, dell'arteterapia e della filosofia dell'arte, hanno affrontato questa relazione.

Kaufman (2018), propone un modello temporale di come l'attività creativa può portare a trovare, mantenere o aumentare il significato nella vita.

L'autore, introduce tre differenti percorsi:

- Il primo percorso è il percorso passato della creatività, che, fornendo un veicolo di autoespressione, può facilitare il processo di conoscenza ed elaborazione del proprio passato, incoraggiando una comprensione più profonda della propria vita. Questo processo risulta anche un metodo per guarire da traumi precedenti o eventi sconvolgenti.

Infatti, il ricco contenuto metaforico, nelle opere d'arte, può illuminare il significato e promuovere la ricerca di benefici (Wilkinson & Chilton, 2013). Quest'ultimo processo riguarda l'interpretazione personale degli eventi della vita: ogni evento stressante porta con sé degli effetti negativi, ma anche un cambiamento positivo per la crescita (Tedeschi e Calhoun, 2004). Infatti, le persone che traggono maggiori benefici dagli eventi stressanti o traumatici, sono coloro che trasformano la loro percezione e interpretazione delle circostanze da sfortuna a fortuna (Baumeister e Vohs, 2002).

Per esempio, in un workshop di arteterapia co-condotto dalle arteterapeute Rebecca Wilkinson e Gioia Chilton (2013), per un gruppo di sopravvissuti al cancro e i loro caregivers, emerge il ruolo della creatività nel promuovere la ricerca di benefici: un partecipante, per esempio, ha parlato della sua creatività appena trovata come uno dei tanti "doni del cancro" (p. 6).

In una ricerca-intervento condotta da Collie e colleghi (2006), invece, sono state condotte diverse interviste con donne con il cancro al seno, sul loro percorso di arteterapia e di creazione artistica. I risultati mostrano una forte relazione tra arteterapia, creazione artistica e creazione di significato: le partecipanti hanno riportato che l'arte le aveva aiutate a mantenere un senso di scopo e significato, nonostante la malattia.

Secondo l'autrice l'espressione artistica visiva può essere un modo per mantenere un senso di scopo e sperimentare un significato oltre il sé, nonostante la malattia. Sono emersi risultati significativi soprattutto quando lo scopo era esteriore, o altruistico, migliorando la concentrazione emotiva interiore (senza fissazione in sé stessi), e favorendo, allo stesso tempo l'interazione sociale.

Anche la scrittura espressiva risulta un'attività creativa efficace nell'affrontare eventi stressanti. Infatti, come emerge dalla ricerca di Park & Blumberg (2002), scrivere di un'esperienza traumatica può promuovere: la riduzione della centralità dell'evento nel tempo e dello stress percepito associato, maggiore comprensione, accettazione e congruenza delle narrazioni durante i giorni della scrittura, la riduzione dell'incidenza dei pensieri intrusivi ed dell'evitamento, e promuovere salute emotiva a lungo termine.

In generale, facilitare o incoraggiare l'elaborazione cognitiva di un'esperienza difficile, soprattutto promuovendo l'elaborazione emotiva, può dare origine a cambiamenti di significato situazionale (valutazione dell'esperienza traumatica), globale (visione del mondo, strategie di coping...) o entrambi.

- Il secondo percorso proposto, è il percorso attuale della creatività, che può ricordare alle persone gli aspetti positivi della propria vita e allo stesso tempo protegge da eventuali pensieri negativi, attraverso lo stato di flusso, la distrazione e rifocalizzazione verso un focus positivo (vedi sopra, p. 25). Può essere un modo per sperimentare la gioia di creare e un modo per coinvolgere e connettersi con gli altri, contribuendo a ricordare alle persone il loro valore e la loro importanza.

In questo processo, la popolazione anziana, risulta un target particolarmente studiato: le ricerche sul significato delle attività artistiche e artigianali, suggeriscono che, l'arte in età avanzata contribuiscono alla promozione del benessere (Burt & Atkinson, 2012). Infatti, queste attività sono state considerate attività significative dal punto di vista personale, promuovendo, inoltre, la percezione di essere di aiuto agli altri e del sentirsi utili (Liddle et al., 2013). Nello studio qualitativo di Liddle e colleghi (2013), sono state intervistate 114

donne anziane coinvolte in attività artistiche e artigianali. Le partecipanti dichiararono, che, attraverso la partecipazione artistica avevano trovato uno scopo nella vita, migliorando il proprio benessere individuale e sociale.

- L'ultimo percorso è il percorso futuro: questa dimensione riguarda l'eredità che si può lasciare come persone, anche dopo la morte, raggiungendo una sorta di immortalità simbolica. L'attività creativa diventa una strategia per lasciare il proprio segno, suggerendo modi per connettersi con le generazioni future (Piercy & Cheek, 2004).

Nell'età adulta e nella popolazione anziana risulta particolarmente importante: creare qualcosa di nuovo, che possa essere apprezzato da figli, amici, nipoti e dalle generazioni future, può ridurre l'ansia della morte e promuovere la percezione che la propria vita possa avere un impatto e un valore, riconosciuto anche da altri (Kaufman, 2018).

Una ricerca qualitativa ha coinvolto un gruppo locale di donne anziane che, da otto anni, si ritrovano per creare trapunte (Burt & Atkinson, 2012). In questo caso, oltre alla produzione stessa, all'apprendimento di capacità nel processo creativo e allo stare insieme, donare i prodotti creativi finali in beneficenza, ha aggiunto uno scopo e ha permesso alle partecipanti di aiutare gli altri, promuovendo la motivazione alla continuità nell'attività artistica e il significato.

## Realizzazione

Considerando la realizzazione come il raggiungimento dei propri scopi e obiettivi, la realizzazione personale, attraverso il processo artistico, dipende dagli obiettivi artistici fissati: completare un compito artistico, superare le sfide artistiche, apprendere nuove tecniche e vedere la propria crescita artistica sono elementi che possono promuovere la realizzazione personale.

In uno studio qualitativo, Ascenso e colleghi (2016), hanno coinvolto sei musicisti professionisti per indagare in che modo i professionisti sperimentano il benessere, attraverso l'utilizzo del modello PERMA (Seligman, 2011). I partecipanti hanno affermato che la percezione di realizzazione personale deriverebbe da due diversi obiettivi interiori: la fedeltà verso sé stessi e la condivisione del processo artistico, sia con il gruppo musicale, raggiungendo una sorta di unità in cui diversi strumenti suonati da diverse persone si fondono in un unico suono armonico, sia con il pubblico, in cui la performance diventa un dono e lo "scopo principale è dare alle persone il piacere della musica" (Ascenso et al, 2016, p.8).

Altre autore come Maslow (1908-1970), Rogers (1902-1987) e Langer (1947-), hanno indagato la relazione tra processo artistico, creatività e realizzazione.

Già nel 1954, Rogers affrontò il tema della creatività e la relazione con il processo di realizzazione personale. Rogers (1954) partiva dal presupposto che ogni individuo possedesse un potenziale intrinseco per il cambiamento e la crescita personale (vedi cap. 4). Questo concetto è noto come “tendenza attualizzante” (Rogers, 1961, p. 35). Secondo l’autore, l’espressione artistica, che può includere pittura, scrittura, musica, danza e altre forme di espressione creativa, è un modo per esprimere e dare forma alla tendenza attualizzante. La creazione artistica non risulta solo un mezzo di espressione, ma anche un processo di esplorazione personale e di realizzazione, un’attività che permette all’individuo di connettersi con sé stesso in modo autentico, esplorare il proprio mondo interiore e crescere.

Allo stesso modo, Maslow (1962) riteneva che la creatività fosse una manifestazione della tendenza innata degli individui verso l’autorealizzazione e considera, nei suoi scritti, la creatività come uno dei tratti distintivi delle persone che hanno raggiunto un alto livello di realizzazione personale e autorealizzazione.

Questo esito, però, si può verificare quando i bisogni di base dell’individuo sono stati precedentemente soddisfatti. Infatti, una volta soddisfatti i bisogni fisiologici, di sicurezza, d’appartenenza e di autostima, l’individuo può scalare la vetta di questa piramide, per puntare all’autorealizzazione personale (Maslow, 1954).

Studi più recenti riguardano il contributo della psicologa statunitense Ellen Langer (2005) che, esplorando il concetto di consapevolezza e mindfulness applicato al processo creativo e artistico, sottolinea come l’approccio mentale consapevole alla creazione artistica possa portare a una maggiore consapevolezza del momento presente e contribuire a un senso più profondo di significato e realizzazione.

Guardando alla letteratura, sembrerebbe che il processo creativo abbia un’influenza sul potenziale di crescita (Manheim, 1998), e che il raggiungimento di tale crescita (vedi cap.4) permetta il conseguimento dei propri obiettivi, contribuendo alla percezione di realizzazione nella propria vita.

## Relazioni Positive

L’esperienza artistica, sia essa individuale che collettiva, gioca un ruolo cruciale nella promozione di relazioni positive e significative. Laddove le parole possono talvolta mancare nel trasmettere

emozioni complesse o esperienze profonde, l'arte offre un linguaggio universale che supera le barriere comunicative. Attraverso forme espressive come la pittura, la musica e la danza, e soprattutto attraverso la partecipazione attiva alle stesse, gli individui trovano un terreno comune per condividere emozioni, idee e riflessioni. Questo processo crea legami sociali che vanno oltre le differenze individuali, aprendo nuove opportunità di connessione e collaborazione sociale, attraverso gruppi artistici, lezioni d'arte o semplicemente la condivisione delle proprie opere.

In questa sede, per presentare l'impatto positivo delle esperienze artistiche nella promozione delle relazioni positive, le evidenze saranno raggruppate in tre macroaree: gli effetti individuali, intergruppo, intragruppo.

a. Effetti individuali:

Le attività artistiche offrono un terreno fertile per lo sviluppo di abilità e competenze che influenzano la qualità delle relazioni e per lo sviluppo psicosociale degli individui, sia nell'esperienza artistica individuale che di gruppo.

Infatti, la partecipazione alle arti permette di rafforzare le capacità psicosociali, di vita e di coping degli individui, fornendo l'occasione per esprimere se stessi, promuovere autoefficacia, costruire l'autostima (Griffiths, 2003), e promuovere empowerment personale (Matarasso,1997). Inoltre, attraverso il coinvolgimento artistico, gli individui possono acquisire nuove abilità per la gestione delle emozioni, come la rabbia, e possono conoscere e apprendere tecniche di rilassamento, utili per la gestione e la comprensione del vissuto emotivo (Griffiths, 2003).

Dall'analisi dello psicologo britannico David William (1997), infatti, è emerso che i progetti di arte comunitaria possono promuovere la capacità di comunicazione, problem-solving, la capacità di raccogliere, organizzare e analizzare informazioni, e la promozione dell'acquisizione di nuovi talenti creativi, sviluppando così il capitale umano.

Inoltre, l'arte e l'espressione creativa risultano un efficace fattore protettivo, che, facilitando la costruzione di connessioni sociali, portano all'aumento del sostegno sociale come cuscinetto contro gli eventi avversi della vita (Griffiths, 2003).

In generale, quindi, l'attività artistica ha il potere di costruire un terreno fertile per lo sviluppo di abilità cognitive, emotive, sociali e psicosociali, abilità utili che per la gestione e la risoluzione dei conflitti, all'interno delle relazioni con altrø (Griffiths, 2003).

b. Gli Effetti Intergruppo:

Le attività artistiche partecipative sono veicoli per l'autoespressione e la partecipazione a gruppi e comunità, che permettono di promuovere la connessione e l'inclusione sociale (Gillam, 2018).

Uno studio qualitativo condotto da Heenan (2006), all'interno di un programma di arteterapia comunitaria in Irlanda, ha evidenziato che i gruppi artistici offrono un prezioso mezzo di supporto: la partecipazione ha creato un'atmosfera supportiva, un luogo sicuro per affrontare questioni personali, promuovendo senso di inclusione sociale.

L'evidenza del ruolo dell'arte nella promozione dei legami sociali è ampiamente documentata: l'esperienza musicale, come il canto o la danza per esempio, implica un'azione sociale cooperativa che permette di promuovere fiducia (Freeman, 2000). Per spiegare questo processo, Tarr e colleghi (2014), hanno identificato due meccanismi per il rafforzamento dei legami sociali durante l'esperienza musicale: la fusione del sé con l'altro e il rilascio di endorfine attraverso attività ritmiche sincronizzate, che fungono da collante sociale.

In questo modo, l'interazione sociale artistica può promuovere il processo di appartenenza a un gruppo che inizierà a condividere aspetti della vita comunitaria (Lowe, 2000). La ricerca di Lamont e colleghi (2017) sui benefici delle attività corali per gli anziani, ha mostrato che il coro diventa una comunità distinta, creando connessioni sociali più ampie e un forte senso di comunità con valori condivisi, promuovendo così, lo sviluppo di un'identità collettiva o di gruppo (Huron, 2001). In questo senso, le arti facilitano il senso di solidarietà, supporto, comunicazione e sviluppo dell'identità individuale e collettiva (Lowe, 2000), promuovendo a loro volta, il senso di comunità e partecipazione attiva (Jones, 1988).

David Williams (1997) ha esaminato, inoltre, l'impatto a lungo termine di 89 progetti artistici comunitari, rilevando effetti positivi su fattori sociali, educativi, artistici ed economici anche dopo due anni. I progetti artistici comunitari promuovono lo sviluppo di comunità, il capitale sociale, il cambiamento sociale e il miglioramento della performance economica.

Anche il ricercatore Richard Jones (1988) ha esplorato il potenziale delle arti per la costruzione della comunità in un progetto in Colorado, evidenziando il ruolo essenziale dell'artista come catalizzatore per lo sviluppo della comunità, rafforzando l'identità e l'orgoglio comunitario. In Gran Bretagna, invece, Matarasso (1996) ha analizzato l'impatto sociale di programmi artistici partecipativi, rilevando che tali attività possano promuovere fiducia, sviluppo di nuove competenze, relazioni sociali significative, empowerment e autodeterminazione della comunità.

Anche l'improvvisazione jazz si è rivelato un mezzo per favorire connessioni emotive e intuitive tra i membri di un gruppo (Barrett, 1998).

All'interno dell'esperienza musicale è emerso, inoltre, un aumento dei livelli di ossitocina dopo l'interazione musicale di gruppo (Keller & Hove, 2014), e un miglioramento della coesione sociale attraverso meccanismi come la cognizione sociale e l'empatia (Koelsch, 2013), elemento cruciale per migliorare le relazioni intergruppo, permettendo di gestire i conflitti in modo costruttivo (Deutsch et al., 2014).

Yorks e Kasl (2006) sostengono che le arti creino un campo empatico che facilita l'apprendimento e la comprensione reciproca. Inoltre, il potenziale immaginativo dell'esperienza artistica può permettere di sperimentare empatia con diversi punti di vista (Greene, 1995).

L'impegno nel processo artistico, infatti, può promuovere relazioni collaborative, empatia, fiducia, impegno sociale e apprendimento trasformativo (Bang, 2016), abilità cognitive, emotive, sociali e psicosociali, favorendo inoltre la risoluzione dei conflitti (Griffiths, 2003).

Le attività artistiche possono infatti riformulare il conflitto per favorire la cooperazione (Coleman e Deutsch, 2014) e facilitare la pianificazione strategica e la risoluzione dei conflitti nella pratica (Tyler, 2015).

### c. Effetti intragruppo

Nella ricerca di Lamont e colleghi (2017) la musica si è rivelata un importante strumento per promuovere l'accoglienza della diversità, attraverso la scoperta di canzoni multiculturali e il desiderio di conoscere le proprie e altrui origini culturali ed etniche, nel gruppo di persone anziane.

Le arti possono, quindi, formare un ponte tra gruppi diversi o tra differenti gruppi culturali. Il processo artistico facilita l'inclusione sociale, riduce le tensioni intergruppo e migliora la comunicazione tra gruppi differenti. Diverse ricerche dimostrano questo processo: Anderson e colleghi (2017) hanno evidenziato i benefici delle attività teatrali comunitarie intergenerazionali, mostrando come queste promuovano il benessere sia nei giovani adulti sia negli anziani. Il confronto delle loro esperienze ha permesso a studenti universitari e anziani di relazionarsi, favorendo un cambiamento nell'atteggiamento reciproco, una maggiore comprensione e tolleranza della diversità.

Per quanto riguarda il potenziale delle arti nel migliorare le relazioni interetniche e promuovere la competenza culturale, Skvllstad (1997) ha dimostrato il ruolo dell'esperienza musicale nella gestione dei conflitti. Lo studio su un programma triennale che introduceva l'insegnamento della musica multiculturale nelle scuole primarie norvegesi ha mostrato una riduzione delle tensioni interetniche.

Altri studi hanno dimostrato come l'educazione musicale e alle arti possano migliorare la dinamica sociale e le relazioni intergruppo: l'educazione musicale può ridurre le dinamiche competitive e migliorare il clima sociale (Spvchiger et al., 1993), e quando l'educazione è multiculturale, può ridurre le tensioni etniche e promuovere relazioni interetniche positive (Skvllstad, 1997, 2000).

Un'altra ricerca ha investigato l'utilizzo di film, letteratura e musica per promuovere la competenza culturale tra le e i professioniste dei servizi psichiatrici nella cura di individui afroamericani (Martin, 2005). I risultati indicano che questi strumenti possono aiutare le e i professioniste a riconoscere i propri pregiudizi, aumentare la conoscenza e comprensione del contesto storico e culturale afroamericano, e promuovere la competenza culturale.

L'espressione artistica collaborativa e basata sulla comunità può essere un efficace mezzo per esprimere la diversità culturale, comunicare i valori della comunità e comprendere culture e stili di vita differenti (William, 1997). In generale, l'arte comunitaria emerge come un catalizzatore per lo sviluppo culturale.

Questo beneficio è evidente anche nella ricerca qualitativa di Clini e colleghi (2019), condotta con rifugiati e richiedenti asilo. Il coinvolgimento nelle arti ha facilitato la creazione di nuove reti di sostegno, permettendo ai partecipanti di trovare una voce e sviluppare competenze pratiche utili per la ricerca di lavoro. Le attività creative e culturali proposte hanno promosso

l'apprendimento linguistico e lo sviluppo di competenze pratiche, tecniche e sociali, ottenute anche attraverso l'apprendimento informale tra pari e il sostegno reciproco.

Inoltre, nella ricerca di Griffiths (2003), che ha esplorato il ruolo delle arti nella promozione della salute mentale di giovani africani e caraibici, ha rivelato che l'arte e l'espressione creativa agiscono come fattori protettivi contro gli effetti negativi del razzismo e della discriminazione quotidiani.

Le arti non sono stigmatizzanti e abbattano i muri della diversità culturale, offrendo un'opportunità per conoscere la propria storia e cultura e contribuendo alla costruzione dell'identità personale.

## 4. LA CRESCITA PERSONALE

### 4.1 La Crescita Personale e il Benessere

“Un curioso paradosso è che quando mi accetto come sono,  
allora posso cambiare”

- Carl Rogers, 1961, p.29

La crescita personale o “personal growth” è un concetto ampiamente studiato in psicologia, soprattutto in relazione al processo terapeutico. Questo rappresenta un percorso continuo di maturazione psicologica ed emotiva volto al miglioramento delle proprie caratteristiche personali, attraverso lo sviluppo di consapevolezza, comprensione e accettazione di sé e attraverso la definizione dei propri obiettivi.

Una delle prime e principali autrici che ha definito la crescita personale è stata Carol Ryff (1989). Nella sua teoria del Benessere Psicologico (1989), infatti, la crescita personale è una dimensione del costrutto multidimensionale di benessere, insieme all'accettazione di sé, alle relazioni positive, all'autonomia, al controllo e allo scopo nella vita.

Nel suo modello la crescita personale rappresenta una sensazione “senso di continua crescita e sviluppo della persona” (Ryff & Keyes, 1995) caratterizzata dall'apertura verso nuove esperienze, maggiore consapevolezza di sé, maggiore autoefficacia, e dalla sensazione di esperire un miglioramento di sé e del proprio potenziale.

Infatti, nella Ryff's Scales of Psychological Well-Being (PWB, Ryff, 1995), la scala misurazione del benessere della stessa autrice, alti livelli di crescita personale sono caratterizzati da:

- un sentimento di sviluppo continuo;
- dal vedere sé stesso come in crescita o espansione;
- dall'apertura a nuove esperienze;
- da un senso di raggiungimento del proprio potenziale;
- dalla percezione di un miglioramento di sé e del proprio comportamento nel tempo;
- e da un cambiamento che riflette più auto-conoscenza ed efficacia.

Questa definizione è molto vicina al concetto di realizzazione ma, a differenza di quest'ultima che si focalizza sul raggiungimento di un ideale o sul successo in qualcosa, la crescita personale è un percorso, il cui focus è l'impegno stesso nel processo (Prochaska & Norcross, 1994) di esplorazione, comprensione e consapevolezza di sé stessi.

Secondo Prochaska e DiClemente (1986), noti psicologi e professori statunitensi, la crescita personale può avvenire attraverso differenti processi: di sviluppo, ambientali o intenzionali:

- nei processi di sviluppo, la crescita e il cambiamento avvengono tipicamente senza conoscenza e consapevolezza dell'individuo, come succede ad un bambino che sviluppa una forma più complessa di ragionamento morale senza esserne consapevole;
- Quando la crescita è stimolata attraverso fattori ambientali, come per esempio vivendo un lutto, questa può avvenire con la consapevolezza dell'individuo ma sarà caratterizzata dalla resistenza dell'individuo ad essa;
- Infine, quando la crescita è dovuta a processi intenzionali, l'individuo è pienamente consapevole che il cambiamento sta avvenendo ed è coinvolto attivamente e volontariamente nel processo, nonostante gli ostacoli che si possono presentare.

È proprio quest'ultima situazione che Prochaska e DiClemente, (1986) chiamano “cambiamento intenzionale” e che descrivono come un processo che può avvenire all'interno o all'esterno di un percorso terapeutico in cui l'individuo è pienamente consapevole e intenzionalmente coinvolto nel processo di crescita.

È proprio questa condizione che sarà discussa in questa sede, tenendo in considerazione tutte le attività ed interventi artistici che prevedono la partecipazione volontaria, intenzionale e coinvolta dell'individuo nel processo di esplorazione personale.

Per definire in maniera più specifica questo processo di crescita intenzionale, Christine Robitschek (1998), formulò il costrutto di Iniziativa di Crescita Personale (Personal Growth Initiative, PGI).

La PGI è un orientamento verso il cambiamento e la crescita in tutti gli ambiti della vita, definito come “il coinvolgimento attivo e intenzionale dell'individuo nel proprio processo di crescita personale” (Robitschek, 1998, p. 184).

Oltre a comporre una dimensione di benessere psicologico (Ryff & Keyes, 1995), la PGI può essere intesa come risorsa personale, poiché comprende un insieme di competenze che contribuiscono alla realizzazione di quei cambiamenti che possono promuovere lo sviluppo positivo negli individui (Weigold & Robitschek, 2011). La PGI come risorsa personale si riferisce alle abilità individuali che promuovono lo sviluppo di cambiamenti personali intenzionali, consapevolmente pianificati dalle persone che li realizzano (Weigold et al, 2013).

Per misurare l'IGP è stata costruita una scala multidimensionale: l'IGPS, Personal Growth Initiative Scale-II (Robitschek et al., 2012). Questa scala è composta da cinque differenti dimensioni indagate su scala Likert (da 1-fortemente in disaccordo a 6-fortemente in accordo):

1. Consapevolezza, per esempio, “Mi prendo del tempo per riflettere su ciò che vorrei migliorare nella mia vita.”;
2. Pianificazione, un esempio di domanda è “Stabilisco obiettivi specifici per il mio sviluppo personale e lavoro per raggiungerli.”;
3. Motivazione, chiedendo se “Sento un forte desiderio di migliorare le mie competenze e capacità personali.”;
4. Impegno, indagato attraverso item come “Mi impegno attivamente in attività che contribuiscono alla mia crescita personale.”;
5. e Adattamento e Resilienza, i cui item riguardano, per esempio, “Quando incontro ostacoli nel mio percorso di crescita, cerco modi per superarli piuttosto che arrendermi.”.

Attraverso la revisione della letteratura di Pinto Pizarro de Freitas e colleghi (2016) è possibile notare come la PGI sia positivamente associata ad un aumento dei livelli di benessere e allo sviluppo positivo degli individui (Robitschek, 1999). Livelli più elevati di IGP:

- sono associati ad indici più elevati di benessere emotivo (Negovan, 2010), di felicità ed affetto positivo (Robitschek & Keyes, 2009);
- sono associati a livelli più alti di padronanza ambientale e sono correlati positivamente con la dimensione del significato e dello scopo della vita (Ayub & Iqbal, 2012; Kashubeck-West & Meyer, 2008; Robitschek & Kashubeck, 1999; Robitschek & Keyes, 2009);
- le persone con alti livelli di IGP si adattano meglio alle diverse situazioni, superano situazioni stressanti, hanno livelli più elevati di soddisfazione della vita e cercano soluzioni adeguate alle situazioni affrontate (Loo et al., 2014; Robitschek et al., 2012; Weigold et al., 2013; Kashubeck-West & Meyer, 2008; Robitschek & Kashubeck, 1999; Robitschek & Keyes, 2009; Stevic & Ward, 2008);
- inoltre, l'IGP presentava relazioni positive con l'autostima (Kashubeck-West & Meyer, 2008), l'autoefficacia (Ogunyemi & Mabekoje, 2007), e l'autocompassione (Neff et al., 2007), caratteristiche importanti per lo sviluppo dell'individuo.
- Livelli più alti di IGP sono associati anche a indici più elevati di benessere sociale (Negovan, 2010), attualizzazione sociale, contributo sociale, coerenza sociale e integrazione, correlando positivamente con le dimensioni delle relazioni positive con gli altri (Ayub & Iqbal, 2012;

Kashubeck-West & Meyer, 2008; Robitschek & Kashubeck, 1999; Robitschek & Keyes, 2009).

Dalle evidenze emerge che l'Iniziativa di Crescita Personale è connessa al benessere, alla promozione di emozioni positive, coinvolgimento, significato, realizzazione e alle relazioni positive. Nel paragrafo sottostante sono riportate le evidenze che mostrano il processo di crescita all'interno dell'esperienza artistica su base volontaria.

#### 4.2 La Crescita Personale Nell'esperienza Artistica

“Qualsiasi attività creativa può avere un effetto potente sulla nostra vita se la perseguiamo con consapevolezza e riconosciamo i modi in cui le vecchie paure e abitudini familiari possono essere messe da parte per fare spazio alla rinascita personale che cerchiamo.”

(Langer, 2005, p. 7)”

Carl Rogers (1954) concepiva la creatività come la manifestazione del bisogno umano di svilupparsi, maturare e attivare la propria individualità, costituendo “la molla stessa dell'esistere e della crescita psicologica” (Rogers, 1954, pp. 98 sgg).

Tutto questo è possibile se la decisione di partecipare all'esperienza artistica è volontaria, motivata e rappresenta l'impegno degli individui di cercare intenzionalmente l'opportunità di maturare e realizzare cambiamenti personali che consentiranno il proprio sviluppo positivo (Robitschek et al., 2012).

Inoltre, dalle evidenze, risulta fondamentale un atteggiamento di apertura al cambiamento e all'apprendimento di nuove tecniche, atteggiamento che può promuovere l'esplorazione di nuove forme di espressione e l'adattamento a nuove situazioni creative (Prochaska et al., 1994). Infatti, la flessibilità mentale e la predisposizione ad apprendere da nuove esperienze facilitano il processo di crescita artistica e personale (Cs'ikszentmihalyi, 1990).

Manheim (1998), attraverso una revisione della letteratura, suggerisce che l'attività artistica possa favorire tale flessibilità. Esplorando il parallelismo tra creatività, autorealizzazione ed esperienza artistica tridimensionale, emerge che questa possa influenzare positivamente il potenziale di crescita personale, portando a una maggiore apertura e accettazione di sé, innescando una sorta di circolo virtuoso.

Mantenendo queste caratteristiche, la partecipazione alle arti offre un contesto potenzialmente efficace per la maturazione personale, facilitando il percorso verso la consapevolezza, l'espressione emotiva e la trasformazione interiore, anche mettendosi in discussione e sfidando sé stesso.

Infatti, le esperienze attive nelle arti, come il danzare, il dipingere o il suonare sono caratterizzate intrinsecamente da diversi fattori che sfidano l'individuo: il 'fare arte' e il 'riuscire' nel compito artistico, infatti, richiedono una messa in gioco delle proprie capacità e potenzialità. Questo processo è capace di stimolare la propria immaginazione e creatività, offrendo infinite opportunità di apprendimento e crescita (Kolb, 1984). Inoltre, essendo il focus sul processo e offrendo uno spazio sicuro per l'autoriflessione ed espressione, la riuscita del compito artistico è identificata dal fatto stesso di essersi messo in gioco nell'attività artistica ed aver iniziato un percorso che permetterà di sviluppare maggiore consapevolezza di sé (Goleman, 1995). Il percepire padronanza e realizzazione riguardo al proprio compito artistico promuove inoltre il senso di autoefficacia e fiducia in sé stesso (Bandura, 1977).

Questa fiducia può avere un impatto positivo sulla qualità della vita personale e sociale dell'individuo: dalle ricerche sull'impatto delle attività artistiche partecipative di Matarasso (1997) emerge che la maggior parte dei partecipanti adulti hanno: acquisito nuove competenze pratiche e sociali che hanno facilitato gli individui nella propria vita domestica e lavorativa; sono stati individuati benefici educativi come lo sviluppo del linguaggio, della creatività e delle abilità sociali negli studenti; il 84% degli adulti coinvolti afferma di sentirsi più sicuro delle proprie capacità; e l'80% ha acquisito nuove competenze partecipando.

Inoltre, quando il processo creativo è caratterizzato da obiettivi chiari e significativi, l'individuo è motivato ad impegnarsi in attività che forniscono una direzione e uno scopo, promuovendo lo sviluppo personale (Locke & Latham, 2002).

Per raggiungere questi benefici, è fondamentale riconoscere il ruolo dei professionisti nel supporto e nell'indirizzare il processo di crescita personale: attraverso un ambiente supportivo (Rogers, 1961) in cui l'individuo si possa sentire ascoltato, compreso ed accettato e che incoraggi la creatività, l'espressione e l'esplorazione "libera", è possibile raggiungere effetti positivi. In questa sede la libertà è intesa come la possibilità di esplorazione, comprensione ed espressione autentica, sincera e non giudicante. Questo processo risulta particolarmente critico in quanto è difficile comprendere e superare il giudizio critico che ognuno dà a sé stesso, con il rischio di sentirsi frustrati dal risultato della creazione artistica, per esempio perché non corrisponde all'idea e all'aspettativa che si aveva. In questo percorso, è fondamentale, quindi, il ruolo del/la o dei/lle professionisti per ricentrare il

focus sul processo e sull'accettazione di sé stessi e dei propri prodotti provando a comprendere il proprio giudizio estetico come culturalmente appreso e non funzionale al percorso di crescita.

Inoltre, le e i professionisti possono facilitare la crescita personale aiutando, per esempio, gli individui a entrare e mantenere uno stato di flusso nella loro creazione artistica (Chilton, 2013; Chilton e Wilkinson, 2009; Kaplan, 2000; Lee, 2013; Malchiodi, 2006; Voytilla, 2006). Infatti, “quando la creazione artistica condivide le caratteristiche del flusso, fornisce il tipo di esperienza ottimale che produce sentimenti di crescita psicologica.” (Kaplan, 2000, p. 76).

## CAPITOLO 5: LA PARTECIPAZIONE SOCIALE

### 5.1 La Partecipazione Sociale e il Benessere

Il costrutto di Partecipazione Sociale è un tema ampiamente presente in letteratura come indicatore di salute e benessere individuale e di comunità. Nonostante questo, ancora oggi, non esiste una definizione univoca e comunemente accettata, riflettendo la complessità del tema e le differenti finalità o metodologie adottate nei vari studi.

La letteratura presente tende ad adottare una prospettiva basata sul deficit e sulla cura, considerando la partecipazione sociale come un elemento cruciale per migliorare la qualità della vita, o come esito stesso degli interventi, per i gruppi di target vulnerabili, come bambinø, persone anziane, persone con disabilità.

Infatti, la Partecipazione Sociale è considerata un importante condizione per lo sviluppo dei e delle bambinø con e senza disabilità (King, 2003), per un invecchiamento sano e di successo e mezzo per ridurre l'esclusione e l'isolamento sociale nelle persone anziane (Fancourt, 2018), per promuovere il benessere, la qualità e la soddisfazione di vita degli individui anziani con disabilità fisiche (Levasseur et al., 2004) o malattie neurodegenerative (Sørensen et al. 2008).

Secondo King e collegħø (2003), l'assenza di "opportunità di partecipazione adeguate impedisce alle persone di esplorare e sviluppare il proprio potenziale sociale, intellettuale, emotivo, comunicativo e fisico, limitando così la loro crescita personale." (p. 65).

A partire dalla definizione di Partecipazione<sup>4</sup>, introdotta nel 2001 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization, 2001), nella Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute per Bambini ed Adolescenti (ICF-CY, World Health Organization, 2007), Piskur e collegħø (2014), hanno identificato tre modalità in cui autorø successivø si sono riferiti alla Partecipazione: la partecipazione dell'utenza, come attività sociale e come livelli di coinvolgimento nella società.

Con partecipazione dell'utenza o impegno comunitario (Wright-Berryman et al, 2011; Crawford & Rutter, 2004), gli/le autorø si sono riferiti al coinvolgimento dell'utenza all'interno della progettazione dei servizi per la salute. Infatti, l'Istituto per la Partecipazione Sociale, la come (il diritto al) "coinvolgimento significativo nel processo decisionale riguardante salute, politica e pianificazione, cura e trattamento, e il benessere personale e della comunità" (Bathgat & Romios, 2011, p. 6) e può avvenire a livello micro (ad esempio, come partner nella fornitura di cure), a livello

---

<sup>4</sup> "coinvolgimento in una situazione di vita di una persona, che rappresenta la prospettiva sociale del funzionamento." (World Health Organization, 2007)

meso (ad esempio, coinvolgimento nella pianificazione dei servizi e delle informazioni) o a livello macro (ad esempio, come parte di consigli dei consumatori del sistema sanitario) della società.

Questa definizione è quella che più si avvicina alla definizione di partecipazione in psicologia di comunità, concepita come “un processo in cui i soggetti prendono attivamente parte ai processi decisionali nelle istituzioni, nei programmi e negli ambienti che li riguardano” (Santinello et al., 2018, p. 120).

Diversamente, quando si parla di partecipazione come attività sociale, ci si riferisce all’interazione tra le persone in diversi contesti (Koster et al., 2009; Shattuck et al., 2011) o al coinvolgimento in attività con un elemento sociale (Glass et al., 1999). Per esempio, Koster et al. (2009) hanno descritto la partecipazione sociale nel contesto scolastico come “la presenza di contatti/interazioni sociali positive [...], l’accettazione [...], le relazioni sociali/amicizie [...] e la percezione di essere accettati [...]” (p. 135) tra gli alunni con bisogni educativi speciali, BES e i loro compagni di classe.

Per ultima, la concezione di partecipazione sociale come coinvolgimento nella comunità e nella società riguarda la partecipazione ad attività organizzate<sup>5</sup>, che prevedono un’interazione con gli altri e il raggiungimento di alcuni obiettivi comuni.

Attraverso la revisione della letteratura e l’analisi del contenuto delle definizioni di partecipazione sociale nella popolazione anziana condotta da Levasseur e colleghi (2022) è stato possibile evidenziare che le definizioni si concentrano principalmente sul “coinvolgimento della persona in attività che forniscono interazione con gli altri nella comunità o nella società” (Levasseur et al., 2022, p. 2148). Attraverso questa analisi, è stato inoltre possibile definire una tassonomia delle attività che coinvolgono la partecipazione sociale: ‘interagire con gli altri senza fare un’attività specifica con loro’, come ad esempio <sup>6</sup>discutere di educazione con gli altri attraverso piattaforme social; ‘svolgere un’attività con gli altri’, per esempio partecipare ad un laboratorio creativo per genitori e figli; ‘aiutare gli altri’, come aiutare un bambino con l’attività fisica a scuola; e ‘contribuire alla società’, come diventare un membro attivo di un’organizzazione di genitori.

---

<sup>5</sup> L’uso del termine ‘organizzate’ serve a distinguere queste attività da quelle non strutturate, che possono essere svolte individualmente o in gruppo senza uno scopo specifico, come fare una passeggiata dalle attività che sono generalmente volontarie, e possono essere classificate in base al contesto, includendo attività extracurricolari scolastiche, programmi post-scolastici, partecipazione a organizzazioni giovanili e iniziative comunitarie (Mahoney et al., 2006).

<sup>6</sup> “Esempi di utilizzo dei ruoli genitoriali in relazione al coinvolgimento nella società” (Piskur et al., 2014).

Le evidenze mostrano che la partecipazione alle attività è “il contesto in cui gli individui sviluppano abilità e competenze, stringono amicizie e relazioni, raggiungono la salute mentale e fisica, esprimono creatività, sviluppano un’identità personale e determinano significato e scopo nella vita” (King et al., 2003, p. 64).

Nonostante le evidenze, questa concettualizzazione di partecipazione sociale è stata studiata principalmente in relazione a target vulnerabili specifici e in specifici contesti, per esempio con gli individui con disabilità fisica o intellettiva o con la popolazione anziana (Levasseur et al., 2004; Fougeyrollas et al., 1998a).

Per indagare il grado di partecipazione sociale degli utenti è stato spesso impiegato nella ricerca il Questionnaire de Mesure de la Participation Sociale (QMPS) (Fougeyrollas et al., 1998b), uno strumento quantitativo che misura sette aspetti della partecipazione sociale:

1. il coinvolgimento in attività sociali e ricreative (es. "Quanto spesso ti unisci ad attività ricreative come sport, hobby o gruppi di interesse?");
2. relazioni interpersonali (es. "Con quanti amici o conoscenti ti incontri regolarmente?");
3. coinvolgimento comunitario (es. "Hai partecipato a eventi o iniziative comunitarie negli ultimi mesi?");
4. supporto sociale (es. "Quanto spesso ricevi supporto da parte di amici o familiari?");
5. partecipazione economica e occupazionale (es. "Sei coinvolto in attività lavorative o di volontariato? In che misura queste attività contribuiscono alla tua partecipazione sociale?");
6. barriere alla partecipazione (es. "Quando incontri difficoltà a partecipare ad attività sociali, quali sono le principali barriere che ti impediscono di partecipare pienamente?");
7. e percezioni e valutazioni personali (es. "Come valuti il tuo livello di partecipazione sociale rispetto ai tuoi obiettivi o alle aspettative personali?").

Solitamente l’analisi quantitativa viene integrata attraverso interviste strutturate per approfondire le esperienze personali dei partecipanti riguardo alla loro partecipazione sociale e alle limitazioni percepite, con domande che fanno riferimento alle stesse dimensioni del QMPS come: “Puoi descrivere una giornata tipica in termini di attività sociali e interazioni con altre persone?” oppure “Hai qualcuno su cui puoi fare affidamento per supporto emotivo o pratico? Chi sono queste persone?”... (Fougeyrollas et al., 1998a).

In questa sede considereremo quest’ultima definizione di partecipazione sociale, e più specificatamente dello “svolgere attività organizzate con gli altri” attraverso l’utilizzo dello strumento creativo.

L'attività artistica, se opportunamente organizzata, infatti, consente agli individui di partecipare socialmente, costruendo uno spazio importante di socializzazione e di conoscenza reciproca, che permette di promuovere il benessere degli stessi e del gruppo.

## 5.2 La Partecipazione Sociale nell'Esperienza Artistica

“...l'arte comunitaria funge da catalizzatore per lo sviluppo della comunità poiché rappresenta sia il contesto per la costruzione della solidarietà di gruppo, sia il simbolo dell'identità del gruppo.”

- Lowe, 2000, p. 357

Gli esiti positivi sulla salute della Partecipazione Sociale nell'attività artistica sono influenzati dal livello di coinvolgimento e impegno dell'individuo e del gruppo. Infatti, in uno studio di Stuckey e Nobel (2010) è stato dimostrato che la partecipazione attiva in attività artistiche è associata a miglioramenti significativi nel benessere psicologico, soprattutto quando i partecipanti sono motivati e impegnati nel processo creativo.

In questa sede, si terranno in considerazione le attività creative svolte su base volontaria, che implicano quindi, un certo grado di coinvolgimento ed impegno. Inoltre, si terranno in considerazione le attività che coinvolgono un gruppo, e quindi svolgere le attività creative con altri.

Diversi autori hanno esplorato il ruolo degli interventi artistici partecipativi nella salute coinvolgendo diversi target:

- **Persone Anziane:**

All'interno delle attività creative, la presenza di altri nel gruppo funge da mezzo di socializzazione, che, se opportunamente supportata, può promuovere l'instaurarsi di relazioni positive e promuovere la maggiore coesione sociale (Coulton et al., 2015).

Fancourt e Steptoe (2018) hanno studiato l'associazione tra partecipazione a gruppi culturali, come gruppi di lettura, attività teatrali, lezioni di ballo e performance di danza, e il benessere generale. I partecipanti riportavano livelli superiori di benessere soggettivo, suggerendo che l'interazione regolare in attività culturali può migliorare la qualità della vita e il senso di appartenenza alla comunità.

Infine, Fancourt (2018) ha esplorato gli effetti positivi della partecipazione culturale tra gli anziani, evidenziando che attività come corsi o workshop artistici e attività teatrali possono

ridurre l'isolamento sociale e favorire interazioni sociali significative, migliorando così la salute mentale e il benessere emotivo.

- Salute mentale:

Hacking e colleghi (2008), invece, hanno esplorato l'impatto dei progetti artistici partecipativi (come progetti collaborativi, laboratori artistici, attività di espressione creativa e gruppi teatrali o di performance) sul benessere psicologico di individui con esigenze di salute mentale. È emerso che il coinvolgimento in queste attività ha offerto un'opportunità di espressione, contribuendo a ridurre i sintomi depressivi e l'ansia.

Crone e colleghi (2013) hanno esaminato gli effetti dell'intervento artistico "Art Lift" sul benessere emotivo delle/i partecipantø. Quest'intervento consiste in un programma progettato per migliorare il benessere emotivo degli e delle utenti attraverso il coinvolgimento in varie forme di espressione artistica, come la pittura, la scultura o altre attività creative. I risultati mostrano che il coinvolgimento alle attività ha portato a un aumento della soddisfazione personale, miglioramenti nella percezione di sé e una migliore gestione dello stress e delle emozioni negative.

- Comunità locali e giovani:

Clift e colleghi (2009; 2011) hanno esplorato gli effetti del canto di gruppo come intervento per migliorare la salute mentale e il benessere. Le/i partecipantø hanno preso parte a sessioni strutturate guidate da facilitatorø, dove hanno sperimentato non solo miglioramenti nel benessere psicologico, ma anche un aumento della connessione sociale e del supporto reciproco tra i membri del gruppo. Questa attività ha permesso di acquisire competenze sociali e di promuovere un senso di collaborazione e appartenenza all'interno del gruppo.

La partecipazione artistica è stata, quindi, studiata come un potente strumento di intervento sociale che favorisce la coesione e il benessere individuale e collettivo. In questo contesto si inserisce il concetto di Community and Cultural Engagement (CCE), che si riflette nell'importanza di coinvolgere attivamente le persone nelle attività culturali e comunitarie, come il volontariato, la partecipazione a eventi culturali, gruppi di interesse sociale e arti comunitarie, attraverso la valorizzazione delle tradizioni culturali, rafforzando l'identità delle comunità, e portando benefici significativi per il benessere individuale e sociale. Nello specifico delle arti comunitarie, progetti collaborativi come murali, spettacoli teatrali e laboratori artistici che coinvolgono i membri della comunità, mirano a rafforzare i legami sociali e a promuovere il benessere individuale e collettivo, supportando così la coesione all'interno delle comunità (BMC Psychology, 2021).

L'accademica americana Seana Lowe (2000), per esempio, ha osservato che la partecipazione a progetti artistici ha contribuito a sviluppare un senso di solidarietà tra i residenti di un quartiere in Colorado, promuovendo il sostegno reciproco e il riconoscimento del lavoro degli altri. La partecipazione sociale facilita anche lo sviluppo dell'identità individuale e collettiva, consentendo agli individui di esplorare e modificare la percezione di sé stessi attraverso l'interazione faccia a faccia. Secondo James (1890) e Cooley (1902), l'identità personale si costruisce attraverso il processo di interazione sociale, mentre il gruppo contribuisce a definire "chi siamo" attraverso categorie, valori e norme condivise (Gamson, 1992).

Nonostante le evidenze crescenti sul potere della CCE nel migliorare la salute mentale, sono presenti prove che indicano significativi ostacoli alla partecipazione delle persone (BMC Psychology, 2021): la capacità fisica (come la forza o l'abilità personale) e psicologica (come la propria conoscenza), le opportunità fisiche (come l'accessibilità dell'ambiente o le risorse) e sociali (come le norme culturali o il sostegno sociale), e la motivazione riflessiva o automatica, possono influenzare il grado e la qualità della partecipazione delle e degli utenti.

Inoltre, l'operatore, facilitatore o terapeuta gioca un ruolo cruciale nel favorire e sostenere i legami all'interno del gruppo, promuovendo la partecipazione sociale attraverso l'esperienza artistica. Diversi studi scientifici hanno sottolineato l'importanza di queste figure nel facilitare le dinamiche di gruppo e nel massimizzare i benefici psicologici e sociali derivanti dalle attività artistiche.

## CAPITOLO 6: CASE STUDY

Al fine di esporre i benefici dell'esperienza artistica, sarà riportata una ricerca esplorativa condotta all'interno di un'esperienza di tirocinio presso l'Associazione Culturale Eracle, associazione di arteterapia del comune di Padova.

Questa viene fondata nel 2009 nella stessa città, abbracciando l'antroposofia, disciplina filosofica fondata da Rudolf Steiner (1861-1925), che tenta di ampliare la visione del mondo e del cosmo ed approfondisce la conoscenza dell'essere umano e del suo divenire. L'arteterapia antroposofica è un percorso che porta a svelare il proprio sé attraverso il gesto pittorico, concepito come principio risanatore delle 'forze dell'anima'.

In questo contesto, la salute è identificata con il percorso di attivazione della propria interiorità guidato da un arteterapeuta, che ha l'obiettivo di far emergere le risorse creative della persona, nel rispetto dell'unicità e dell'originalità della stessa comprendendo, sostenendo e orientando il processo di consapevolezza individuale, attraverso diverse forme e discipline artistiche.

La pittura, il modellaggio della creta, il disegno di forme, l'euritmia, l'incisione, ecc. sono considerati, infatti, strumenti utili alla crescita personale. L'intento è quello di accompagnare la persona a prevenire, mantenere e recuperare il proprio benessere e a promuovere la consapevolezza di sé, il riconoscimento delle proprie potenzialità, l'accrescimento della coscienza sociale e il riconoscimento e la realizzazione dei propri progetti di vita.

L'Associazione Eracle ospita 'l'Atelier per Adulti', corsi settimanali di pittura di gruppo aperti a tutte e tutti, che condotti dalla psichiatra e arteterapeuta Patrizia Anderle, danno la possibilità ai partecipanti di esprimere la propria creatività attraverso l'esperienza pittorica.

Durante gli incontri di pittura vengono utilizzate due modalità: la pittura su foglio individuale e la pittura sociale. Nella prima, le e i partecipantø si ritrovano nella stessa stanza e l'esperienza creativa avviene ognuno sul proprio foglio personale, attraverso l'utilizzo di acquarelli, i gessetti o i gessetti a olio. La pittura sociale invece, prevede un unico foglio che viene condiviso dalle 2 alle 5/7 persone che esprimono il proprio gesto pittorico attraverso due momenti: nella prima fase ogni partecipante, da una parte diversa del foglio, esprime e coltiva la propria individualità separatamente dagli e dalle altrø; successivamente, i gesti iniziano ad incontrarsi e la propria individualità dovrà essere negoziata per trovare un incontro armonioso con l'altrø nel resto del foglio.

In entrambe le forme di esperienza, la sessione viene aperta attraverso un'introduzione tematica, spesso legata ai momenti del ciclo della natura, e si conclude con la condivisione con il gruppo dell'esperienza artistica vissuta.

## 6.1 Il Background Teorico

Per indagare i percorsi del benessere all'interno dell'Atelier per Adulti è stata adottata la Teoria del Benessere di Seligman (2011, vedi capitolo 2 pp. 17-18 dell'elaborato).

Altri studi, volti ad indagare come le arti creative possano contribuire al benessere a lungo termine, hanno adottato il quadro positivo della teoria di Seligman.

Nello specifico, la letteratura presente riguarda l'analisi dell'esperienza musicale. Questo è stato possibile attraverso metodi quantitativi, grazie all'adozione del PERMA-Profilier (Butler et al., 2015), un questionario di autovalutazione costruito per valutare le cinque componenti del modello PERMA.

Un esempio di ricerca concerne la sua somministrazione ad un numero limitato di musicisti al fine di comprendere gli indicatori di funzionamento ottimale tra i musicisti classici (Ascenso et al., 2018).

Per quanto riguarda la ricerca qualitativa, di interesse in questa sede, si può notare come, l'adozione del modello PERMA, "fornisca una guida analitica per interpretare le esperienze dei partecipanti" (Lamont et al., 2017, p. 3). Attraverso i metodi qualitativi quali, interviste, focus group, osservazioni, discussioni partecipate e diari self-report, è stato possibile per i partecipanti raccontare le proprie storie ed esperienze musicali connesse al benessere.

La ricerca longitudinale della prof.ssa Alexandra Lamont della Keele University e colleghi (2017), ha permesso di considerare lo sviluppo e la sostenibilità di un gruppo corale costituito nel 2008 dal Comune di Manchester come iniziativa di supporto per l'anzianità.

Le domande principali delle metodologie qualitative utilizzate viravano sulle motivazioni, sui benefici percepiti, sulle speranze ed aspettative dei e delle partecipanti. Esempi di domande sono le seguenti: "Come ti senti dopo un prove del coro?" "Come ti senti dopo aver cantato?" e "Quali sono le tue speranze per il coro per il futuro?".

Diversamente, in un'altra ricerca qualitativa condotta nel 2016 (Ascenso et al., 2016), il cui obiettivo era comprendere come i musicisti professionisti sperimentano il benessere, le metodologie utilizzate sono state: un'intervista non strutturata, basata sulla domanda "Puoi commentare il tuo benessere?"; il diario di autovalutazione giornaliero (durato due settimane), in cui veniva chiesto ai partecipanti di riportare le proprie giornate e le attività considerate rilevanti per il loro benessere psicologico; e un

intervista semi-strutturata, mirata ad approfondire le cinque componenti del modello PERMA. Quest'ultima intervista è stata progettata attraverso una revisione del PERMA-profiler adattata alle interviste.

In generale, possiamo affermare che, gli interventi qui riportati hanno avuto una buona percezione soggettiva di efficacia dell'intervento. Infatti, i temi emersi da queste ricerche qualitative si collegano agli elementi del quadro PERMA di Seligman (2011).

## 6.2 Obiettivi

La presente ricerca esplorativa si propone di indagare il vissuto dei partecipanti dei gruppi di pittura dell'Associazione Eracle APS: ciò che li motiva a partecipare e continuare a far parte del corso e quali sono i meccanismi dell'esperienza connessi al Benessere.

La domanda di ricerca è se la pittura di gruppo ad approccio antroposofico dell'Associazione Eracle APS possa promuovere il benessere delle e degli utenti, seguendo come cornice di riferimento la Teoria del Benessere di Seligman (2011). Inoltre, ci si chiede in questa sede, quali siano gli elementi, della stessa teoria, che contribuiscono all'esperienza pittorica.

L'ipotesi di partenza è che la partecipazione all'Atelier per Adulti dell'Associazione Eracle rappresenti un'esperienza personale significativa di crescita e di realizzazione, di incontro con l'altro che permette la creazione di relazioni positive nel gruppo. Inoltre, si ipotizza che l'atto pittorico promuova l'esperienza di flow, un momento di "completa armonia tra ciò che ci appassiona, ciò in cui riusciamo ad esprimere al meglio le nostre potenzialità e le nostre motivazioni intrinseche" (Laudadio e Mancuso, 2015, p. 51), in grado di promuovere emozioni positive e gratificazione.

## 6.3 Metodo

Il metodo adottato è il Focus Group, uno strumento qualitativo che prevede la discussione di un argomento target tra un numero ristretto di persone, sotto la guida di un facilitatore.

Questo strumento è utile soprattutto quando il numero di partecipanti sono pochi con disponibilità limitata, in un contesto o esperienza circoscritta e quando l'obiettivo è quello di esplorare l'impatto di un intervento o percorso sociale e individuale, in cui motivazioni e vissute individuali e collettivi sono oggetto di studio.

Il Focus Group è un metodo veloce, economicamente conveniente e flessibile che consente di accedere a informazioni reali, come pensieri, percezioni, vissuti attraverso una conversazione informale tra un campione omogeneo, circoscritto e contestualizzato di persone. Questo, da una parte facilita l'espressione individuale e la discussione di gruppo, ma dall'altra porta con sé limiti metodologici, tra cui la generalizzabilità dei risultati, le influenze legate ai processi di gruppo, come la tendenza al conformismo, la desiderabilità sociale e i ruoli di leadership.

L'analisi dei dati è avvenuta attraverso l'analisi tematica del contenuto (Braun & Clarke, 2006).

### Partecipanti

Il Reclutamento è avvenuto attraverso il corso di pittura del Mercoledì, presso l'Associazione Eracle APS. Delle 15 persone che fanno parte del gruppo, hanno partecipato, un totale di 7 utenti compresi tra i 49 e i 73 anni, che partecipano ai gruppi di pittura da una media di 16 anni.

Il campione è composto da sei donne (n=6) e un uomo (n=1), di età compresa tra i 49 e i 73 anni ( $\mu$ : 61.57;  $\sigma$ : 7.72), che frequentano, come utenti, i gruppi di pittura da una media di  $\mu$ : 16.38 anni ( $\sigma$ : 7.67). I livelli di istruzione dei/le partecipantø sono: Diploma di Scuola Superiore (n=3), Laurea Triennale (n=2), Laurea Magistrale/a ciclo unico (n=2); in più, alcuni dei/le partecipantø (n=3) hanno sostenuto la formazione in arteterapia presso la "Scuola di Luca APS – ETS, Ente di Formazione in Arteterapia del Colore ad indirizzo Antroposofico". L'occupazione prevalente è Pensionatø (n=4), mentre gli/le altri/e partecipantø si sono dichiaratø: Disoccupatø (n=1), Arteterapeuta (n=1) e Professionista in terapia della Riabilitazione (n=1). Inoltre, la maggior parte dei/le partecipantø sono coinvoltø nell'associazione, al di là dell'essere utenti attivi (n=6). In particolare hanno partecipato al focus group n=3 Socø fondatori/trici, n=2 Socø e n=1 collaboratorø del consiglio direttivo.

### Materiali

La ricerca è stata supportata dall'utilizzo di un cartellone, post-it, penne e un dispositivo per la registrazione.

### Procedura

La ricerca esplorativa ha avuto luogo il 10 Maggio 2023 presso l'Associazione Eracle.

Il Focus Group è stato svolto nell'Associazione Eracle APS, in una delle sale di lavoro, per una durata complessiva di 1 ora e 18 minuti (Vedi Schedule in APPENDICE B).

## 6.4 Analisi dei Dati

I temi emersi:

## Emozioni Positive

Em1: "...ci sono anche delle serate che mi permettono di entrare con un umore e uscire con un altro."

Em2: "Poi, sarà anche lo stare assieme, sarà tutto un insieme, ma alla fine degli incontri, esco con un altro umore ma anche con un'altra visione di me stessa e del mondo che mi circonda."

Em3: "Per assurdo, alle volte, proprio lo riesci a percepire, quasi a palparlo, proprio in questi momenti che sono dei picchi."

Em4: "Frustrazione..."; "...smarrimento..."  
Em5: "frammentazione o di espansione"

Em6: "...c'è di nuovo questa ricostruzione, questa verticalità che si riconquista... [...] ...al di là del risultato..."

Em7: "Quindi la prima sensazione è sicuramente inadeguatezza. Dopodiché la seconda, la terza, quarta, quinta è "proviamo!". Cioè, senza paura, provi e poi è il colore ti parla e ti porta, e anche tu lo segui, e quello che viene viene, ma viene sempre qualcosa, ti parla sempre, ti dice sempre qualcosa. Quindi riesci sempre e comunque a trovare una risposta."

Em8: "Perché anch'io prima forse avevo sempre un po' questa forma d'ansia rispetto a quello che potevo uscire, la mia capacità di fare... mentre negli ultimi periodi, negli ultimi anni qua, quando mi trovo di fronte a un lavoro da fare, io mi sento fiduciosa e curiosa perché ho proprio la curiosità di vedere cosa mi porta incontro il colore."

## Coinvolgimento

Co1: "C'è, secondo me, la possibilità di un abbandono al colore, che non è pericoloso, tra virgolette, nel senso che è comunque buono..."

Co2: "Sognante, un po' mentre si dipinge."

Co3: "Dipende: ci sono delle volte che davanti al foglio ti sembra che non finirai mai, ti viene anche l'angoscia."

Co4: "A me capita di non guardare mai l'orologio [...] fino al momento in cui non credo di aver finito."

Co5: "Però io non mi rendo conto, dico: "A guarda sono già le otto!"."

Co6: "Ma il tempo non esiste, per me."

Co7: "...quel tempo in cui sei lì, è un po' sospeso."

Co8: "Ma il tempo solo per il colore, non c'è altro in quel momento, non esiste altro. Quindi può essere tanto o poco."

Co9: "Rispetto al tempo è come un po' un respiro: c'è un respiro individuale, che può essere tranquillo, ansioso, cioè ognuno ha il proprio; e poi c'è un respiro collettivo..."

Co10: "...proprio decidere di andare e di immergersi..."

Co11: "Si fa fatica..."

Co12: "Non sempre fatica, però generalmente un bell'impegno."

Co13: "È doppia fatica, sia fisica che mentale..."

Co14: "È un ascolto attivo, quindi è una concentrazione che richiede una presenza rilassata ma assolutamente radicata."

Co15: "Focalizzata, quindi la fatica nasce da questo anche."

## Significato

Si1: "Negli incontri settimanali, lo stare assieme e condividere tante cose, in momenti leggeri e in momenti più di riflessione, è tutto un lavoro che chi entra dentro, con la speranza che anche tu dai qualcosa agli altri."

Si2: "...la motivazione principale è stato un momento di crisi, non solo in senso negativo, però un momento di ricerca..."

Si3: Ricerca

Si3: "La ricerca, per me, è sempre una ricerca di noi stessi, e di quello che ci troviamo di fronte, e di come affrontiamo quello che incontreremo."

Si4: "...la ricerca nel capire come funzionano i colori, cosa hanno a che fare con me o cosa hanno a che fare con il tema che stiamo affrontando, o qualunque altra roba è comunque ricerca."

Si5: "Ricerca senso della vita, nel senso proprio di ricercare quale sia, costantemente, la mia direzione..."

## Realizzazione

Re1: "Però è anche una fatica che si accompagna alla conquista, cioè a me da questo senso di conquista."

Re2: "Conquista nel fare i conti con i tuoi limiti, cioè diventa conquista perché, come dicevo anche all'inizio, permettersi di vedere ciò che si è, è proprio una conquista..."

Re3: "Sei uno che vive attivamente la sua vita, in questo senso conquista."

Re4: "...comunque uscire dalle abitudini non è una cosa così veloce) hai anche delle soddisfazioni, per quanto mi riguarda."

## Relazioni Positive

Re5: "Quindi sì, passo dalla frustrazione alla conquista."

RP1: "È un bel modo per stare assieme, per crescere tutti insieme..."

RP2: "...iniziare a lavorare su se stessi, anche in relazione con gli altri, uscendo anche a volte da quel parlare, a quei pensieri che comunque condizionano..."

RP3: "Si lavora molto di più sul riconoscersi come individuo, come individuo nel gruppo e nel riuscire a trovare una mediazione per stare insieme agli altri..."

RP4: "Quindi trasformi, quello che si presenta, nell'accordo con gli altri."

RP5: "...quando si discute del lavoro, uno mette in evidenza la propria sensazione, cosa ha ricevuto dagli altri e quello che ha dato lui [...] c'è un processo che viene finalizzato ad avere questa unità di intenti."

RP6: "...quando si sta per finire tutti, tutti partecipano allo sviluppo di questo nuovo lavoro."

RP7: "...nel lavoro sociale non è quello che vuoi tu, quello che voglio io, quello che vuole l'altra persona, ma è quello che chiede il colore."

RP8: "Non c'è nessuno che porta un peso più importante degli altri sul lavoro: è lo strumento colore quello che fa lavorare tutti insieme."

Si1: "Negli incontri settimanali, lo stare assieme e condividere tante cose, in momenti leggeri e in momenti più di riflessione, è tutto un lavoro che chi entra dentro, con la speranza che anche tu dai qualcosa agli altri."

Em2: "Poi, sarà anche lo stare assieme, sarà tutto un insieme, ma alla fine degli incontri, esco con un altro umore ma anche con un'altra visione di me stessa e del mondo che mi circonda."

RP9: "...ritrovando un ambiente familiare anche se non lo conoscevo."

RP10: "...c'è un momento di chiusura per tutti."; "Ci si sintonizza, sì, con il gruppo."

RP11: "Be' incontrare le anime, incontrare le altre persone, vuol dire crescere."

RP12: Condivisione

RP12: "E poi la condivisione, perché comunque la tua esperienza ritengo che vada anche condivisa, se è possibile, perché non sempre è possibile."

RP13: "...è interessante che ci sia un filo conduttore: quindi c'è l'essere individuale e la ricerca della comunità, e questo è bello, ed espressamente è uscito."

## Crescita, Cambiamento, Consapevolezza, Responsabilità

Cr1: "...coinvolgendomi in questa in questa esperienza che è stata motivante, interessante e importante sotto l'aspetto di crescita animica."

Cr2: "Quello che ti spinge a continuare è il percorso che tu stai facendo nel momento in cui ti avvicini a questa cosa, e che ti porta a crescere interiormente anche dal punto di vista spirituale."

Cr3: "È il fatto che dipingendo una persona cambia, sia dal punto di vista interiore, ma anche perché ti dà una certa responsabilità verso te stesso e verso il mondo che ti circonda, e oltre."

Cr4: "...e ti dà veramente forza e responsabilità. Il cambiamento sempre e comunque, continuamente."

Cr5: "...ti rendi conto che sei cambiata."

Cr6: "È stato proprio il sentirmi sempre più presente a me stessa, che è quello che fa la differenza rispetto a tanti altri percorsi o altre pratiche..."

Cr7: "L'essere presenti a se stessi ad un certo punto, fortunatamente o sfortunatamente dipende dal punto di vista, non ti permette più di mentirti, oppure lo puoi fare ma te ne rendi ben conto, quindi sei proprio più consapevole."

Cr8: o Percorso di crescita  
o Di consapevolezza  
o E responsabilità

Cr8: "...quando si acquisisce consapevolezza di te stesso, con più consapevolezza hai di te stesso, secondo me, più aumenta la responsabilità."

Cr9: Consapevolezza

Cr10: Incontrare te stesso

Cr10: "Nel senso, incontrare te stesso perché quando lavori ti metti sempre in discussione. Quindi magari incontri un aspetto della tua personalità o il tuo essere..."

Cr11: Trasformazione

Cr11: "...nel senso che questo percorso mi serve per poter trasformarmi, evolvermi come persona, e quindi lavorare su diversi aspetti a livelli di me stessa."

Cr12: Cambiamento

Cr12: "Il cambiamento è comunque riconducibile anche alla ricerca interiore, è sempre una ricerca il cambiamento, che può fare una persona. Questo strumento ti aiuta moltissimo."

Cr13: responsabilità

Cr13: "La responsabilità perché nel momento in cui tu cambi, quello che diceva P4F, tu hai una consapevolezza diversa, e anche una responsabilità diversa, sia verso te stesso che verso gli altri."

## Resilienza

abbiamo usato... Ma lo vedi, e da lì poi decidere. Per quello forse poi si parla di responsabilità... perché nel momento in cui lo vedi, ti è anche chiaro che scegli di andare in una direzione e sai che otterrai determinati risultati..."

"Sei uno che vive attivamente la sua vita, in questo senso conquista."

Cr15: "...nel senso che le vivo attivamente, sono protagonista di quello che faccio."

RP13: "...è interessante che ci sia un filo conduttore: quindi c'è l'essere individuale e la ricerca della comunità, e questo è bello, ed espressamente è uscito."

Rs1: "Quello che ho notato e che è stato notato anche dal personale medico che mi ha seguito, è che avevo un modo diverso, a livello di atteggiamento, nell'affrontare anche tutto il percorso di cura."

Rs2: "Quindi è un processo che non si sostituisce al percorso di terapia e cura che uno deve fare, ma è qualcosa che sviluppa forza interiore nella persona."

Rs3: "Chiunque ha paura e sconforto, ma poi trovi delle risorse in te per affrontare con forza quello che ti viene incontro."

Rs4: "...sono cambiati tanti aspetti della mia vita, soprattutto il mio rapporto con la malattia è molto cambiato."

Rs5: "Cambia proprio la qualità di percezione di se stessi e del mondo che ti circonda."

Rs6: "...per esperienza anche personale: questo percorso che si fa e che è cominciato tanti anni fa, poi lo rifletti nella tua vita quotidiana. [...]credo di affrontare la vita in un modo diverso, proprio perché hai sentito dentro determinate cose che ti hanno portato ad essere più consapevole, più responsabile e anche più reale, più viva, cioè senza crearsi falsi problemi."

Rs7: "...anche nel confronto con gli altri, che non fanno parte di questo ambiente, i quali vedono la vita in un modo diverso da come la vedo io, e hanno una sensazione diversa. [...]Tu sei cambiata nell'affrontare..."

Rs8: "...dici: 'eh mo?' che famo?". Cioè, qualcosa bisogna fare ed il primo impatto è quello di dire: "vabbe' mi butto.", succede quello che succede, almeno io faccio così."

Rs9: "...uno si butta però non così alla caso: uno deve avere la responsabilità di quello che fa. Non un "tanto vada come vada". Devi lavorare, ragionare e sentire quello che ti dice, poi, il lavoro e il colore soprattutto, quindi sì la responsabilità è fondamentale."

Rs10: "...in questo affrontare o provarlo ad affrontare, ti trovi animicamente a confronto con questi disagi, che attraverso i colori, un po' si manifestano. Poi, a seconda della volontà, capacità, momento o giornata, si può andare in profondità oppure tornare un po' indietro. Questa è un po' una scelta individuale che si fa, però la fatica, in questo senso, io la vivo anche proprio sulla abitudine. Di vincerla."

Rs11: "Io sento questo, sento proprio che c'è stato per me un grande cambiamento, in questo modo di mettermi di fronte al lavoro."

SnG1: "...nel colore sento tanto il non giudizio, cioè il poter esplorare se stessi e osservare chi sta con te, al di sopra del giudizio..."

SnG2: "Ciascuno va riconosciuto, questa è la cosa importante, non va giudicato..."

Em8: "Perché anch'io prima forse avevo sempre un po' questa forma d'ansia rispetto a quello che potevo uscire, la mia capacità di fare... mentre negli ultimi periodi, negli ultimi anni qua, quando mi trovo di fronte a un lavoro da fare, io mi sento fiduciosa e curiosa perché ho proprio la curiosità di vedere cosa mi porta incontro il colore."

SnG3: "Sono aperta a ricevere quello che mi vuole dare [...] Invece adesso lo vivo proprio come un'opportunità, di poter vedere che cosa mi ha da dire."

Eq1: "...il senso del lavoro sociale è proprio questo: riportare in evidenza le cose su cui sono un po' disequilibrato, su cui posso portare più equilibrio."

Eq2: "...porta alla neutralità nel cercare ognuno l'equilibrio proprio rispetto a quello che chiede il colore."

Eq3: "...la percezione della differenza tra il prima e il dopo una seduta ma, nel mio caso, io la percepisco più come una stabilità nel lungo periodo."

Eq4: "Io sento che è come se fosse un lavoro che si somma all'altro, che me lo porto come una goccia costante [...] quando nel quotidiano, sento che sto per entrare in modalità di sofferenza o di disagio, mi riporto in equilibrio. Io lo imputo a questo, sul fatto che dentro mi porto questi lavori fatti con regolarità, settimanale, questi incontri."

Eq5: "Sì, non è solo questo il momento... sì, capita magari nelle giornate un po' così, ma poi io sento invece molto di più la sostanza nel tempo di questo lavoro."

Eq6: "...è un percorso lineare, un percorso che si sedimenta e quindi non è che ogni incontro finisce con l'incontro e la settimana prossima ci ritroviamo..."

Eq7: "Il fatto di sentirmi cambiata sì, ma devo dire che c'è proprio stato un salto qualitativo, con tutti i miei difetti, con tutte le mie ombre..."

Eq8: Equilibrio

Eq8: "È cercare di affrontare tutto questo con equilibrio, questo è molto importante. Avere una posizione mia di equilibrio..."

## Sguardo non Giudicante

## Equilibrio, Stabilità

## 6.5 Risultati

Dall'analisi del contenuto della categorie è emerso:

### EMOZIONI POSITIVE

Quando i partecipanti parlano di emozioni, fanno riferimento a due momenti diversi sia a breve che a lungo termine:

- a breve termine, alcuni notano una differenza tra prima e dopo la partecipazione al gruppo, influenzata dalla presenza degli altri, ma anche solo dal fatto di fermare la propria giornata e concentrarsi 'sull'ascolto del colore'. Emerge, nel primo impatto con il lavoro, una prima sensazione di frustrazione, smarrimento, inadeguatezza, che però culmina con una ricostruzione, riconquista, al di là del risultato.

Es. Em7: “Quindi la prima sensazione è sicuramente inadeguatezza. Dopodiché la seconda, la terza, quarta, quinta è “proviamo!”. Cioè, senza paura, provi e poi è il colore ti parla e ti porta, e anche tu lo segui, e quello che viene viene, ma viene sempre qualcosa, ti parla sempre, ti dice sempre qualcosa. Quindi riesci sempre e comunque a trovare una risposta.”

- a lungo termine, alcuni notano una differenza da, quando hanno iniziato a dipingere, momento caratterizzato da ansia rispetto al risultato; e dopo la partecipazione a lungo termine, emergono sentimenti di fiducia, curiosità, apertura. Uno sguardo non giudicante che permette di raggiungere un equilibrio.

Es. Em8: “Perché anch'io prima forse avevo sempre un po' questa forma d'ansia rispetto a quello che potevo uscire, la mia capacità di fare... mentre negli ultimi periodi, negli ultimi anni qua, quando mi trovo di fronte a un lavoro da fare, io mi sento fiduciosa e curiosa perché ho proprio la curiosità di vedere cosa mi porta incontro il colore.”

Più che emozioni positive, emerge la presenza di una stabilità, di un equilibrio a lungo termine.

Infatti, il processo di bilanciare, armonizzare durante la pittura individuale e di gruppo, si riflette nella quotidianità, attraverso un percorso che si sedimenta, permettendo il raggiungimento di un salto qualitativo.

Es. Eq3: "...la percezione della differenza tra il prima e il dopo una seduta ma, nel mio caso, io la percepisco più come una stabilità nel lungo periodo."

Eq7: "Il fatto di sentirmi cambiata sì, ma devo dire che c'è proprio stato un salto qualitativo, con tutti i miei difetti, con tutte le mie ombre..."

#### COINVOLGIMENTO

Emerge la dimensione dell'immergersi, caratterizzata dalla necessità di essere presenti se stessi e consapevoli della propria presenza. È il colore che dirige il gioco, diventando strumento che accompagna il tempo, la fatica, la consapevolezza della propria identità...

Il colore diventa X1: "...un respiro, che ossigena l'anima."

Ciò che emerso è una dimensione di concentrazione e assorbimento, tipica del flow, caratterizzata però anche dallo sforzo di contrastare le proprie abitudini, e da una presenza consapevole.

Es. Co6: "Ma il tempo non esiste, per me."

Co10: "...proprio decidere di andare e di immergersi..."

Co14: "E' un ascolto attivo, quindi è una concentrazione che richiede una presenza rilassata ma assolutamente radicata."

#### SIGNIFICATO

Emerge la dimensione della reciprocità, del trovare le proprie risorse e nel condividerle con gli altri, al fine di partecipare individualmente e collettivamente alla ricerca.

Es. Si1: "Negli incontri settimanali, lo stare assieme e condividere tante cose, in momenti leggeri e in momenti più di riflessione, è tutto un lavoro che chi entra dentro, con la speranza che anche tu dai qualcosa agli altri."

Emerge, inoltre, la dimensione della ricerca di risposte, a domande sul proprio senso, sulla propria esistenza, nel comprendere la relazione e la comunicazione con il colore, nel dare senso e direzione alla propria esistenza.

Es. Si4: "...la ricerca nel capire come funzionano i colori, cosa hanno a che fare con me o cosa hanno a che fare con il tema che stiamo affrontando, o qualunque altra roba è comunque ricerca."

Si5: “Ricerca senso della vita, nel senso proprio di ricercare quale sia, costantemente, la mia direzione...”

#### REALIZZAZIONE

La realizzazione è emersa in relazione alla capacità di affrontare i propri limiti e il primo impatto con il foglio bianco. Lentamente dalla fatica, frustrazione, inadeguatezza, si passa alla conquista e alla soddisfazione.

Es. Re1: “Però è anche una fatica che si accompagna alla conquista, cioè a me da questo senso di conquista.”

Re2: “Conquista nel fare i conti con i tuoi limiti, cioè diventa conquista perché, come dicevo anche all’inizio, permettersi di vedere ciò che si è, è proprio una conquista...”

#### RELAZIONI POSITIVE

Il processo di gruppo permette l’incontro con l’altro, mantenendo la propria identità ma trovando “una mediazione per stare con gli e le altrø” (RP3).

Attraverso un processo comunicativo e di negoziazione, si può creare comunità tra le/i partecipanti. Si condividono pensieri, sentimenti e intenti, in un processo di equità, di sincronia e di reciprocità.

Es. RP13: “...è interessante che ci sia un filo conduttore: quindi c'è l'essere individuale e la ricerca della comunità, e questo è bello, ed espressamente è uscito.”

RP3: “Si lavora molto di più sul riconoscersi come individuo, come individuo nel gruppo e nel riuscire a trovare una mediazione per stare insieme agli altri...”

Gli altri temi emersi riguardano:

#### CRESCITA, CAMBIAMENTO, CONSAPEVOLEZZA, RESPONSABILITA’

Emerge, che il processo pittorico nei gruppi è caratterizzato dalla consapevolezza e dalla propria presenza consapevole: nell’osservare i propri gesti e il colore, e mettersi in discussione per ricercare un cambiamento. Questo approccio, secondo i partecipanti, si trasporta anche nella quotidianità, portando all’esigenza e conseguenza di non lasciarsi più trasportare dalle situazioni o eventi, ma diventando consapevoli di se stessi, delle proprie azioni e delle conseguenze di esse.

Es. Cr2: “Quello che ti spinge a continuare è il percorso che tu stai facendo nel momento in cui ti avvicini a questa cosa, e che ti porta a crescere interiormente anche dal punto di vista spirituale.”

Emerge in maniera molto forte la dimensione del cambiamento continuo, trasformazione, verso la crescita della propria interiorità. Questa dimensione riguarda la ricerca.

Es. Cr3: “È il fatto che dipingendo una persona cambia, sia dal punto di vista interiore, ma anche perché ti dà una certa responsabilità verso te stesso e verso il mondo che ti circonda, e oltre.”

Inoltre emerge la dimensione della responsabilità, come conseguenza della consapevolezza: la consapevolezza nelle proprie azioni permette, di conoscere anche le conseguenze di esse, quindi ogni azione o pensiero porta con sé una responsabilità nuova, la capacità di scegliere responsabilmente la propria strada.

Es. Cr13: “La responsabilità perché nel momento in cui tu cambi, quello che diceva P4F, tu hai una consapevolezza diversa, e anche una responsabilità diversa, sia verso te stesso che verso gli altri.”

## RESILIENZA

Durante il processo nella pittura emerge l'esigenza di “buttarsi” in modo consapevole nell'affrontare il foglio bianco, trovandoti a confronto con i tuoi disagi e con le proprie abitudini. Emerge, quindi, l'esigenza di “vincere” le proprie abitudini, ma anche l'insicurezza nell'affrontare il foglio.

Questo processo si riflette nella vita quotidiana, facendo emergere un cambiamento a livello di atteggiamento nell'affrontare le sfide della vita. In qualche modo cambia la capacità di far fronte alle difficoltà, alla malattia, caratterizzato da curiosità nel vedere cosa il mondo o il colore ha da offrire.

Es. Rs11: “Io sento questo, sento proprio che c'è stato per me un grande cambiamento, in questo modo di mettermi di fronte al lavoro.”

Rs6: “...per esperienza anche personale: questo percorso che si fa e che è cominciato tanti anni fa, poi lo rifletti nella tua vita quotidiana. [...]credo di affrontare la vita in un modo diverso, proprio perché hai sentito dentro determinate cose che ti hanno portato ad essere più consapevole, più responsabile e anche più reale, più viva, cioè senza crearsi falsi problemi.”

Rs3: “Chiunque ha paura e sconforto, ma poi trovi delle risorse in te per affrontare con forza quello che ti viene incontro.”

## SGUARDO NON GIUDICANTE

Emerge un cambio di prospettiva anche nell'esplorazione di se stessi, del processo e dell'altro, libero dal giudizio. Uno sguardo accogliente e curioso, un'opportunità di ascolto.

SnG1: Es. "...nel colore sento tanto il non giudizio, cioè il poter esplorare se stessi e osservare chi sta con te, al di sopra del giudizio..."

Promuove un cambiamento importante, nella propria prospettiva e nel proprio sguardo di interpretazione della vita e del mondo che ci circonda. Cambia l'atteggiamento, che diventa di esplorazione, di curiosità e di fiducia verso ciò che porta il colore sul foglio e poi il mondo nel percorso di vita, libero dal proprio sguardo giudicante.

SnG3: Es. "Sono aperta a ricevere quello che mi vuole dare [...] Invece adesso lo vivo proprio come un'opportunità, di poter vedere che cosa mi ha da dire."

Gli utenti hanno notato minore vittimismo e maggiore capacità di prendere in mano la propria esistenza, per diventare individui attivi, consapevoli e responsabili dei propri comportamenti e scelte.

Rs5: Es. "Cambia proprio la qualità di percezione di se stessi e del mondo che ti circonda."

## CONCLUSIONI

Il presente elaborato ha esplorato le evidenze sul ruolo e l'impatto degli interventi artistici nella salute, evidenziando le loro implicazioni il benessere individuale e di comunità. I risultati indicano che gli interventi artistici, attraverso differenti modalità come la danza, la musica e le arti visive, possono offrire significativi benefici.

Uno degli aspetti centrali emersi riguarda la condivisione dell'esperienza artistica con altri membri del gruppo, che non solo stimola lo sviluppo individuale, ma favorisce anche un senso di comunità e appartenenza. L'esperienza diventa uno strumento di relazione, comunicazione e cambiamento, che permette di affrontare "la vita in un modo diverso" (Rs6).

Questa nuova prospettiva si è dimostrata particolarmente nell'affiancamento alla cura, integrando l'esperienza artistica nei programmi di trattamento. Questi interventi possono migliorare la qualità della vita dei pazienti e offrire un'alternativa valida per affrontare e gestire problemi di salute mentale e fisica.

Allo stesso tempo, sono un campo in cui sarebbe importante investire, in quanto gli interventi artistici, possono migliorare l'accessibilità alle cure, offrendo modalità di intervento che possono essere adattate a contesti diversi e a varie esigenze. La flessibilità e la diversità degli approcci artistici permettono di raggiungere popolazioni che potrebbero avere difficoltà ad accedere ai servizi sanitari tradizionali, contribuendo a colmare lacune nel supporto psicologico e sociale.

Nonostante i numerosi benefici, è essenziale riconoscere e affrontare le sfide metodologiche associate agli interventi artistici.

## LIMITI

Una delle principali criticità riguarda la difficoltà nella generalizzazione dei risultati. Spesso, gli studi si basano su campioni di dimensioni ridotte e specifici per determinati gruppi demografici o culturali, il che limita la possibilità di estendere i risultati a popolazioni più ampie.

Inoltre, la mancanza di metodi di valutazione standardizzati rappresentano un altro ostacolo significativo. Attualmente, le tecniche di misurazione e i criteri di valutazione possono variare notevolmente tra studi, complicando il confronto dei risultati e la replicabilità delle ricerche. Senza strumenti e criteri uniformi, risulta difficile ottenere dati coerenti e comparabili, il che limita la capacità di valutare in modo preciso e robusto gli effetti degli interventi artistici, soprattutto a causa della natura soggettiva dell'esperienza.

Inoltre, la variabilità nella qualità e nella modalità di implementazione degli interventi artistici può contribuire a risultati incoerenti. Differenze nei formati degli interventi, nei background dei facilitatori e nella frequenza delle sessioni possono influenzare significativamente l'efficacia degli interventi e rendere difficile confrontare studi diversi.

Altri limiti riguardano l'accesso e la disponibilità degli interventi artistici, che possono essere influenzati da fattori logistici ed economici. Non tutti i gruppi hanno accesso a tali interventi, specialmente in contesti a basso reddito o in aree remote, e la disponibilità di facilitatori qualificati può variare. La ricerca sugli interventi artistici, quindi, è spesso limitata dalla scarsità di studi rigorosi e controllati, il che rende difficile ottenere prove concrete e affidabili sull'efficacia.

Infine, l'efficacia degli interventi artistici può essere influenzata da fattori culturali, personali, come la motivazione, e contestuali, come le caratteristiche ambientali. Nelle CATs, per esempio, la revisione della letteratura di De Witte (2021) mostra come la relazione terapeutica sia cruciale per il successo della terapia, unito a condizioni contestuali come il l'ambiente sicuro e supportivo, e le modalità di feedback.

Sebbene gli interventi artistici offrano potenziali benefici significativi per la salute, è fondamentale riconoscere e affrontare i limiti metodologici e pratici associati a questi interventi.

## IMPLICAZIONI

Dalla ricerca bibliografica e dal focus group emergono nuove dimensioni che potrebbero essere approfondite, come la promozione di una nuova prospettiva di vita, la promozione di uno sguardo non giudicante e la promozione di resilienza e stabilità. Queste dimensioni potrebbero essere indagate in modo più approfondito come strumento per la promozione del benessere e il potenziamento di risorse utili per fronteggiare le difficoltà della vita. Metodi di ricerca misti, includendo anche metodologie quantitative e qualitative standardizzate, sarebbero utili e necessari per aumentare la validità della ricerca.

Inoltre potrebbero esserci delle predisposizioni di età o valoriali, di interessi e di virtù, rispettivamente come l'apertura al cambiamento, la trascendenza, gli interessi artistici, sociali, di intraprendenza; virtù come la curiosità, creatività, interesse verso il mondo, spiritualità, creatività, e l'apertura all'esperienza, che permetterebbero di definire un target di popolazione in cui può essere efficace l'esperienza artistica.

### Considerazioni per la ricerca futura

Dall'analisi della letteratura emerge la necessità di una valutazione più rigorosa, condivisa e sistematica degli effetti dello strumento artistico per la promozione del benessere e della salute.

Nei gruppi di arteterapia già consolidati, come nel caso dell'“Atelier per Adulti” dell'Associazione Eracle APS, l'intervento è spesso parte di una rete complessa di supporto e attività. Isolare l'effetto specifico dell'arte sulla salute e sul benessere richiede metodi di ricerca sofisticati che possano distinguere tra gli effetti dell'arte e quelli di altri fattori, come il supporto sociale, pratiche terapeutiche parallele e caratteristiche individuali dei partecipanti che possono influenzare i risultati. È cruciale, per questa ragione, adottare metodi che controllino queste variabili per ottenere un quadro chiaro dell'impatto dell'arte.

Data le caratteristiche del gruppo in questione e la loro limitata disponibilità degli utenti ai momenti di valutazione, il case study risulta efficace per comprendere l'effetto dell'arteterapia, fornendo un'analisi delle esperienze individuali e del contesto del gruppo. Questo avviene attraverso strumenti qualitativi, in quanto, diversamente, con l'utilizzo di strumenti quantitativi non ci sarebbero dati preesistenti con cui confrontare i risultati. Il case study risulta efficace per generare ipotesi, esplorare nuove aree di ricerca o fornire una comprensione dettagliata di un fenomeno. Ma, allo stesso tempo, risulta un metodo limitato in quanto i risultati non sono facilmente generalizzabili ad altre situazioni a causa del focus su un caso specifico.

Per questa ragione, un disegno di ricerca più rigoroso sarebbe un disegno quasi-sperimentale: questo tipo di design è utile quando l'assegnazione casuale degli utenti (per evitare bias dati dai gruppi preesistenti) in due gruppi non è possibile, pratica o etica, come per un gruppo già formato di terapia espressiva. In questo modo, il gruppo target potrebbe essere confrontato con altri gruppi con caratteristiche simili allo stesso, come per esempio delle classi d'arte, o altri gruppi di confronto che non partecipino agli interventi artistici ma ricevano altri tipi di supporto terapeutico o educativo simile in termini di frequenza e intensità. Un'analisi comparativa potrebbe rivelare differenze nei risultati ottenuti.

Per quanto riguarda gli strumenti di valutazione del benessere, opportunamente preceduti dalla somministrazione del consenso informato per il trattamento dei dati, e la compilazione di informazioni demografiche e personali (es. frequenza nel gruppo, impegno...), una combinazione di misure qualitative e quantitative è fondamentale per valutare gli effetti degli interventi artistici. Le misure quantitative per indagare il benessere attraverso la cornice della Teoria del Benessere di Seligman (2011), possono includere questionari standardizzati come la Positive and Negative Affect Schedule (PANAS, Watson et al., 1988), per indagare gli affetti positivi e negativi; la Flow State Scale (FSS, Jackson & Marsh, 1996), per misurare il coinvolgimento; Meaning in Life Questionnaire (MLQ, Steger et al., 2006), per la dimensione del significato; la Perceived Accomplishment Scale (PAS, Lukowski & Wright, 2020), per valutare la realizzazione e il Social Support Questionnaire

(SSQ, Sarason et al., 1987), per la dimensione delle relazioni positive. Dall'altro lato, le misure qualitative possono includere interviste e focus group per ottenere una comprensione più profonda delle esperienze personali dei partecipanti.

Date le evidenze mostrate nell'elaborato, potrebbe essere interessante indagare anche la qualità della vita, attraverso la WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF, World Health Organization, 1996), la crescita personale, attraverso la Personal Growth Initiative Scale-II (PGIS, Robitschek, 2012), e la partecipazione sociale, con l'ausilio del Questionnaire de Mesure de la Participation Sociale (QMPS, Fougereyrollas et al, 1998b).

Inoltre, quando il contesto o i partecipanti lo consentono è importante adottare approcci longitudinali per osservare i cambiamenti nel benessere nel tempo e identificare effetti duraturi dell'arteterapia. Questo può avvenire, per esempio, attuando due differenti rilevazioni in un intervallo di tempo specifico e concordato (per esempio sei mesi o un anno).

Anche i metodi di analisi dei dati sono fondamentali per una buona qualità dei dati, infatti analisi statistiche come la regressione multivariata, possono essere utili per confrontare i cambiamenti nei punteggi dei test tra il gruppo di arteterapia e il gruppo di confronto, controllando simultaneamente variabili confondenti e permettendo di isolare l'effetto specifico dell'intervento artistico sul benessere.

#### Considerazioni per l'intervento

Le evidenze mostrano chiaramente le potenzialità dello strumento artistico nel percorso di crescita: lavorare sulla propria presenza, consapevolezza e responsabilità si insinua nel processo di crescita educando l'individuo all'essere conscio delle proprie azioni e scelte, attraverso un atteggiamento aperto e accogliente, pronto a cogliere gli avvenimenti di vita come un'opportunità. Dal Focus Group emerge che partendo da questa posizione chiara e consapevole nel mondo, si incontra l'altro, attraverso la mediazione del colore che dirige la danza della negoziazione e della ricerca di armonia. Nel percorso di crescita all'interno dell'Atelier per adulti, infatti, la pittura di gruppo, diventa guida equa e sincera verso la conoscenza di se stessi e verso l'instaurarsi della relazione positiva con gli e le altre.

Nell'età avanzata, l'esperienza artistica può diventare strumento per crescere, ma anche per ricordare avvenimenti, sensazioni ed emozioni del passato, mantenendo attiva la mente. Questo processo, accompagnato dal nuovo atteggiamento curioso e aperto, promosso attraverso l'esperienza artistica, può portare le persone anziane ad affrontare con accoglienza i cambiamenti del proprio corpo e della propria mente mettendosi, ancora una volta, in gioco. Inoltre, può fungere da supporto, anche per l'instaurarsi di nuove relazioni, sia per la presenza di altri partecipanti nel gruppo, ma anche per la

tipologia di relazioni che questo strumento promuove, basate sull'equità e la negoziazione del proprio io e dell'altro, alla ricerca dell'armonia.

Anche nella disabilità l'esperienza creativa diventa strumento fondamentale: dal focus group, infatti emerge, come il processo pittorico, soprattutto nella pittura sociale, diventa metafora della relazione, promuovendo la fiducia tra l'utente e l'operatore. Nelle situazioni di difficoltà di comunicazione linguistica, funge da supporto reale e funzionale per l'instaurarsi di un legame, e per la comprensione di dinamiche e situazioni sociali: per esempio, si possono spiegare, attraverso il colore condiviso sul foglio, i confini del corpo e i processi di negoziazione e consenso.

## BIBLIOGRAFIA

American Music Therapy Association. (2004). Definition of music therapy.

<https://www.musictherapy.org>

Anderson, S., Fast, J., Keating, N., Eales, J., Chivers, S., & Barnet, D. (2017). Translating knowledge. *Health Promotion Practice, 18*(1), 15–25.

<https://doi.org/10.1177/1524839915625037>

Ascenso, S., Perkins, R., & Williamon, A. (2018). Resounding meaning: a PERMA wellbeing profile of classical musicians. *Frontiers in Psychology, 9*.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01895>

Ascenso, S., Williamon, A., & Perkins, R. (2016). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of Positive Psychology. *Psychology of Music, 45*(1), 65–81.

doi:10.1177/0305735616646864

Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of Personal Growth Initiative, Psychological Well-Being, and Psychological Distress among Adolescents. *Journal of Teaching and Education, 1*(6), 101–107.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Bang A. H. (2016). The restorative and transformative power of the arts in conflict resolution. *J Transform Educ. 2016;14*(4):355– 76. doi: <https://doi.org/10.1177/1541344616655886>.

Barrett, F. J. (1998). Coda-Creativity and improvisation in jazz and organizations: Implications for organizational learning. *Organization Science, 9*, 605–622. doi:10. 1287/orsc.9.5.605

Bathgate, T., & Romios, P. (2011). Consumer participation in health: Understanding consumers as social participants. La Trobe University: Institute for Social Participation and Health Issues Centre.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (1st ed., pp. 608–617). Oxford, England: Oxford University Press.

- Bell, C. E., & Robbins, S. J. (2007). Effect of art production on negative mood: A randomized, controlled trial. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(2), 71–75. doi:10.1080/07421656.2007.10129589
- BMC Psychology. (2021). Impact of creative and community participation on mental health. *BMC Psychology*, <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00775-y>
- Boyd-Webb, N. (Ed.). (1999). *Play therapy with children in crisis* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- British Association of Art Therapists (2015). What is Art Therapy? Available online at: <https://www.baat.org/About-Art-Therapy>
- The King's Fund. (n.d.). **Broader** determinants of health. The King's Fund. <http://www.kingsfund.org.uk/time-to-think-differently/trends/broader-determinants-health>.
- Burt, E. L., & Atkinson, J. (2012). The relationship between quilting and wellbeing. *Journal of Public Health*, 34(1), 54–59.
- Butler, J. & Kern, M. L. (2015). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. Available from <http://www.peggykern.org/questionnaires.html>
- \*Canadian Institute for Health Information. *Health Indicators*. Ottawa, ON: CIHI; 2010.
- \*Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. New York: Basic books.
- Chilton, G. & Wilkinson, R. (2009). Positive Art Therapy: Envisioning the intersection of Art Therapy and Positive Psychology. *Australia and New Zealand Journal of Art Therapy*, 4 (1) 27-35.
- Chilton, G. (2013) Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications, *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30:2, 64-70, DOI: 10.1080/07421656.2013.787211

- Chilton, G., Gerber, N., Bechtel, A., Council, T., Dreyer, M., & Yingling, E. (2015). The art of positive emotions: Expressing positive emotions within the intersubjective art making process. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 28(1-2), 12-25.  
<https://doi.org/10.1080/08322473.2015.1100580>
- Clift, S., & Morrison, I. (2011). Group singing fosters mental health and wellbeing: Findings from the East Kent "singing for health" network project. *Mental Health and Social Inclusion*, 15(2), 88-97. <https://doi.org/10.1108/20428301111140930>
- Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R., & Whitmore, C. (2009). The perceived benefits of singing: Findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*, 129(3), 142-149.  
<https://doi.org/10.1177/1466424008099441>
- Clini, C., Thomson, L. J. M., & Chatterjee, H. J. (2019). Assessing the impact of artistic and cultural activities on the health and well-being of forcibly displaced people using participatory action research. *BMJ Open*, 9(2), e025465. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025465>
- Cohen, G. D. (2006). Research on Creativity and Aging: The Positive Impact of the Arts on Health and Illness. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 30(1), 7–15.  
<https://www.jstor.org/stable/26555432>
- Coleman, P. T., & Deutsch, M. (2014). Some guidelines for developing a creative approach to conflict. In P. T. Coleman, M. Deutsch, & E. Marcus (Eds.), *Handbook of conflict resolution: Theory and practice* (pp. 478–489). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Collie, K., Bottorff, J. L., & Long, B. C. (2006). A narrative view of art therapy and art making by women with breast cancer. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 761–775. doi:10.1177/1359105306066632.
- \*Collins, R. (1988). *Theoretical Sociology*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.
- \*Cooley, . H. (1902). *Human nature and the social order*. Scribner's.
- Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised

controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250-255.

<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.129908>

Crawford, M. J., & Rutter, D. (2004). Are the views of members of mental health user groups representative of those of 'ordinary' patients? A cross-sectional survey of service users and providers. *Journal of Mental Health*, 13(6), 561–568.

Crone, D., O'Connell, E., Tyson, P. J., Clark-Stone, F., Opher, S., & James, D. V. (2013). "Art Lift" intervention to improve mental well-being: An observational study from UK general practice. *Perspectives in Public Health*, 133(1), 36-43. <https://doi.org/10.1177/1757913912469497>

Cs'ikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row

Cs'ikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial.

Cs'ikszentmihalyi, M. (1996). *' Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, NY: Harper Collins.

Cs'ikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperCollins.

Cs'ikszentmihalyi, M. (1997). *' Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, NY: Basic Books.

Cs'ikszentmihalyi, M. (1997b). Happiness and creativity: Going ' with the flow. *The Futurist*, 31(5), 8–12.

Cs'ikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821–827. doi:10.1037/0003-066X.54.10.821

Cs'ikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 1992: Developmental perspectives on motivation (pp. 57–97). University of Nebraska Press.

- Dalebroux, A., Goldstein, T. R., & Winner, E. (2008). Short-term mood repair through art-making: Positive emotion is more effective than venting. *Motivation and Emotion*, 32(4), 288–295. doi:10.1007/s11031-008-9105-1
- Davies, C. R., Rosenberg, M., Knuiman, M., Ferguson, R., Pikora, T., & Slatter, N. (2012). Defining arts engagement for population-based health research: art forms, activities and level of engagement. *Arts & Health*, 4(3), 203–216. <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.656201>
- De Luca A., (1996), “Musica Transpersonale”, Xenia Edizioni, Milano;
- De Petrillo, L., & Winner, E. (2005). Does art improve mood? A test of a key assumption underlying art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 22(4), 205–212. doi:10.1080/07421656.2005.10129521
- De Witte, M., Orkibi, H., Zarate, R., Karkou, V., Sajnani, N., Malhotra, B., Ho, R. T. H., Kaimal, G., Baker, F. A., & Koch, S. C. (2021). From therapeutic factors to mechanisms of change in the creative arts therapies: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678053>
- \*Deutsch, M., Coleman, P. T., & Marcus, E. C. (Eds.). (2014). *The handbook of conflict resolution: Theory and practice* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Drake, J. E., & Winner, E. (2012). Confronting sadness through art-making: Distraction is more beneficial than venting. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6, 251–266. doi:10.1037/a0026909
- Drake, J. E., Coleman, K., & Winner, E. (2011). Short-term mood repair through art: Effects of medium and strategy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 28(1), 26–30. doi:10.1080/07421656.2011.557032
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- \*Fancourt, D. (2018). *Arts in health: Designing and researching interventions*. Oxford University Press.

- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-Being? A Scoping Review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Fancourt, D., & Steptoe, A. (2018). Community group membership and multidimensional subjective well-being in older age. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(5), 376-382. <https://doi.org/10.1136/jech-2017-210260>
- Fischer, A. T., Sonn, C.C., Bishop, B.J. (2002). Psychological sense of community: Research, applications, and implications, New York, Kluwer Academic/Plenum.
- \*Fleishman, B., & Fryrear, J. (1981). *The arts in therapy*. Chicago: Nelson-Hall.
- Fougeyrollas, P., Noreau, L., Bergeron, H., Cloutier, R., Dion, S.-A., & St-Michel, G. (1998a). Social consequences of long term impairments and disabilities. *International Journal of Rehabilitation Research*, 21(2), 127–142. <https://doi.org/10.1097/00004356-199806000-00002>
- Fougeyrollas, P., Noreau, L., Bergeron, H., Cloutier, R., Dion, S.-A., & St-Michel, G. (1998b). Questionnaire de Mesure de la Participation Sociale (QMPS). *International Journal of Rehabilitation Research*, 21(2), 127–142. <https://doi.org/10.1097/00004356-199806000-00002>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. doi:10.1098/
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Freeman, W.J.I. (2000). A neurobiological role of music in social bonding. In: Wallin N, Merkur B, Brown S, editors. *The origins of music*. Cambridge (MA): MIT Press; (<http://escholarship.org/uc/item/9025x8rt>).

- \*Gamson, W. A. (1992). *Talking politics*. Cambridge University Press.
- Gillam, T. (2018). Enhancing public mental health and wellbeing through creative arts participation. *Journal of Public Mental Health*, 17(4), 148–156. <https://doi.org/10.1108/jpmh-09-2018-0065>
- Gladding, S. (1992 ). *Counseling as an art: The creative arts in counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Glass, T. A., Mendes de Leon, C., Marottoli, R. A., & Berkman, L. F. (1999). Population-based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *BMJ*, 319(7208), 478–483.
- \*Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- \*Goodman, W. (2021). *Toxic positivity: Keeping it real in a world obsessed with being happy*. TarcherPerigee.
- \*Greene, M. (1995). *Releasing the imagination: Essays on education, the arts, and social change*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Griffiths, S. (2003), “Arts and creativity: a mental health promotion tool for young African and Caribbean men”, *Mental Health Review*, Vol. 8 No. 3, pp. 26-30.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hacking, S., Secker, J., Spandler, H., Kent, L., & Shenton, J. (2008). Evaluating the impact of participatory art projects for people with mental health needs. *Health & Social Care in the Community*, 16(6), 638-648. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2008.00789.x>
- Hallowell, E. M. (2002). *The childhood roots of adult happiness: Five steps to help kids create and sustain lifelong joy*. New York: Ballentine Books.
- Hart, R.(1992). *Children’s participation: From tokenism to citizenship*, Innocenti Essays n. 4, Firenze, UNICEF.

- Heenan, D. (2006). Art as therapy: an effective way of promoting positive mental health?. *Disability & Society*, 21(2), 179–191. doi:10.1080/09687590500498143
- Holt, N. J. (2017). Using the experience-sampling method to examine the psychological mechanisms by which participatory art improves wellbeing. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 55–65. <https://doi.org/10.1177/1757913917739041>
- Huron, D. (2001). Is Music an Evolutionary Adaptation? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 930(1), 43–61. doi:10.1111/j.1749-6632.2001.tb05724.x
- \*Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17–35. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- \*James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). Henry Holt and Company.
- Jones, B. (1988) The community artist as a community development catalyst: an evaluation of a pilot project, *Journal of the Community Development Society of America*, 19.1, 37–50.
- \*Jones, P. (2005). *The Arts Therapies: A Revolution in Healthcare*. Brunner-Routledge, Hove.
- \*Kaplan, F. F. (2000). *Art, science, and art therapy: Repainting the picture*. London, England: Jessica Kingsley.
- Kashubeck-West, S., & Meyer, J. (2008). The well-being of women who are late deafened. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 463–472. doi:10.1037/a0013619
- Kaufman, James C.. (2018). Finding Meaning With Creativity in the Past, Present, and Future. *Perspectives on Psychological Science*, (), 174569161877198–. doi:10.1177/1745691618771981
- Keller, P. E., Novembre, G., & Hove, M. J. (2014). Rhythm in joint action: Psychological and neurophysiological mechanisms for real-time interpersonal coordination. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 369, 20130394–20140494. doi:10.1098/rstb.2013.0394
- Kelly, J. G. (1966). Ecological constraints on mental health services. *American Psychologist*, 21(7), 535–539. <https://doi.org/10.1037/h0023821>

- King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., & Young, N. L. (2003). A Conceptual Model of the Factors Affecting the Recreation and Leisure Participation of Children with Disabilities. *Physical & Occupational Therapy In Pediatrics*, 23(1), 63–90. doi:10.1080/j006v23n01\_05
- \*Knill, P., Barba, H., & Fuchs, M. (1995). *Minstrels of the soul*. Toronto: Palmerston Press.
- Koelsch, S. (2013). From social contact to social cohesion—The 7 Cs. *Music and Medicine*, 5(3), 204–209. <https://doi.org/10.1177/1943862113508588>
- \*Kolb, D. A. (1984). "Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development". Prentice Hall.
- Koster, M., Nakken, H., Pijl, S. J., & van Houten, E. (2009). Being part of the peer group: A literature study focusing on the social dimension of inclusion in education. *International Journal of Inclusive Education*, 13(2), 117–140.
- Lamont, Alexandra; Murray, Michael; Hale, Rebecca; Wright-Bevans, Katie (2017). Singing in later life: The anatomy of a community choir. *Psychology of Music*, (), 030573561771551–. doi:10.1177/0305735617715514
- Langer, E. J. (2005). *On Becoming an Artist: Reinventing Yourself Through Mindful Creativity*. New York, NY: Ballantine Books.
- Laudadio A., Mancuso S. (2015), "Manuale di Psicologia Positiva", FrancoAngeli, Milano.
- Lee, S. Y. (2013). "Flow" in art therapy: Empowering immigrant children with adjustment difficulties. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30(2), 56–63.
- Levasseur, M., Desrosiers, J., & Noreau, L. (2004). Is social participation associated with quality of life of older adults with physical disabilities? *Disability and Rehabilitation*, 26(20), 1206–1213.
- Levasseur, M., Lussier-Therrien, M., Biron, M. L., Raymond, É., Castonguay, J., Naud, D., Fortier, M., Sévigny, A., Houde, S., & Tremblay, L. (2022). Scoping study of definitions of social participation: Update and co-construction of an interdisciplinary consensual definition. *Age and Ageing*, 51(2), afab215. <https://doi.org/10.1093/ageing/afab215>

- Liddle, J. L., Parkinson, L., & Sibbritt, D. W. (2013). Purpose and pleasure in late life: Conceptualising older women's participation in art and craft activities. *Journal of Aging Studies*, 27, 330–338.
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion (Washington, D.C.)*, 3, 361–377. doi:10.1037/1528-3542.3.4.361.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation". *American Psychologist*.
- Loo, J. M. Y., Tsai, J.-S., Raylu, N., & Oei, T. P. S. (2014). Gratitude, Hope, Mindfulness and Personal-Growth Initiative: Buffers or Risk Factors for Problem Gambling? *Plos One*, 9(2), e83889. doi:10.1371/journal.pone.0083889
- Lowe, S. S. (2000). Creating community: Art for community development. *Journal of Contemporary Ethnography*, 29(3), 357-386. <https://doi.org/10.1177/089124100129023956>
- \*Lukowski, A. F., & Wright, S. C. (2020). Perceived accomplishment and its impact on well-being. *Journal of Applied Psychology*, 105(5), 649–662. <https://doi.org/10.1037/apl0000437>
- Mahoney, J. L., Harris, A. L., & Eccles, J. S. (2006). Organized activity participation, positive youth development, and the over-scheduling hypothesis. *Social Policy Report, Society for Research in Child Development*, 20(4), 1-32.
- Malchiodi, C. A. (2005). Expressive Therapies: History, Theory, and Practice. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Expressive Therapies* (pp. 1-15). New York and London: The Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2006). *The art therapy sourcebook*. New York, NY: McGraw-Hill Companies.
- Manheim, A. R. (1998). The Relationship between the Artistic Process and Self-Actualization. *Journal of the American Art Therapy Association*, 15(2), 99–106. <https://doi.org/10.1080/07421656.1989.10758720>
- Marmot, M., & Allen, J. J. (2014). Social Determinants of Health Equity. *American Journal of Public Health*, 104(S4), S517–S519. doi:10.2105/ajph.2014.302200

- Martin, A. C. (2005). The use of film, literature, and music in becoming culturally competent in understanding African Americans. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*; 14(3):589–602. doi: 10.1016/j.chc.2005.02.004.
- \*Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. D. Van Nostrand.  
<https://doi.org/10.1037/10793-000>
- \*Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harpers.
- \*Mason, J. (2002). *Qualitative researching* (2nd ed.). SAGE.
- Matarasso, F. (1996) *Northern Lights: The Social Impact of The Fe`isean (Gaelic Festivals)*, Stroud, Comedia.
- Matarasso, F. (1997). *Use or Ornament?: The Social Impact of Participation in the Arts*.
- McMillan, D.W., Chavis, D.M. (1986). Sense of community: A definition and theory, in “*Journal of Community Psychology*”, 14, pp. 6-23.
- \*McNiff, S. (1981). *The arts and psychotherapy*. Springfield, IL: Thomas.
- \*McNiff, S. (2004), *Art Heals: How Creativity Cures the Soul*, Shambala Publications, Boston, MA.
- \*McNiff, S. (1992). *Art and medicine*. Boston: Shambhala.
- National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. (2004a). *Dance/movement therapy*.  
<https://www.nccata.org/dance.html>
- National Coalition of Creative Arts Therapies Associations. (2004b). *Poetry therapy*.  
<https://www.nccata.org/poetry.html>
- National Drama Therapy Association. (2004). *General questions about drama therapy*.  
<https://www.nadt.org/>

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Negovan, V. (2010). Dimensions of students' psychosocial well-being and their measurement: Validation of a students' Psychosocial Well Being Inventory. *Europe's Journal of Psychology*, 6(2). doi:10.5964/ejop.v6i2.186
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. doi:10.1037/0021-843X.109.3.504.
- Ogunyemi, A. O., & Mabekoje, S. O. (2007). Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(2), 349-362.
- \*Osho. (1999). *The Beloved*. Rebel Publishing House.
- Oxford Advanced Learner's Dictionary. (n.d.). Creativity noun - Definition, pictures, pronunciation and usage notes. Oxford University Press. Retrieved from <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/creativity>
- Oxford English Dictionary. "Art (n.1), sense I.8.a." (December 2023). <https://doi.org/10.1093/OED/1198420385>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. doi:10.1037/a0018301
- Park, C. L., & Blumberg, C. J. (2002). Disclosing trauma through writing: Testing the meaning-making hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 597–616. doi:10.1023/a:1020353109229
- Pennebaker, J., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. doi:10.1037/0021-843X.95.3.274.

- Piercy, K. W., & Cheek, C. (2004). Tending and befriending: The intertwined relationships of quilters. *Journal of Women & Aging*, 16(1-2), 17-33. [https://doi.org/10.1300/J074v16n01\\_03](https://doi.org/10.1300/J074v16n01_03)
- Pinto Pizarro de Freitas, C., Damásio, B. F., Tobo, P. R., Kamei, H. H., & Koller, S. H. (2016). Systematic review about personal growth initiative. *Anales de Psicología*, 32(3), 770–779. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.3.219101>
- Piskur, B., Daniels, R., Jongmans, M. J., Ketelaar, M., Smeets, R. J., Norton, M., & Beurskens, A. J. (2014). Participation and social participation: Are they distinct concepts? *Clinical Rehabilitation*, 28(3), 211–220. <https://doi.org/10.1177/0269215513499029>
- Poulos, R. G., Marwood, S., Harkin, D., Opher, S., Clift, S., Cole, A. M. D., ... Poulos, C. J. (2018). Arts on prescription for community-dwelling older people with a range of health and wellness needs. *Health & Social Care in the Community*. doi:10.1111/hsc.12669
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925–971. doi:10.1037/0033-2909.131.6.925
- Prochaska, J. O. & Norcross, J. C. (1994). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1986). The transtheoretical approach. In J. C. Norcross (Ed.), *Handbook of eclectic psychotherapy* (pp. 163-200). New York: Brunner /Mazel.
- \*Raven, A. (1993). *Art in the Public Interest*. New York: Da Capo Press.
- Richards, R. (2010). Everyday creativity: Process and way of life—Four key issues. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (pp. 189–215). New York, NY: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511763205.013
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183–198.
- Robitschek, C. (1999). Further validation of the Personal Growth Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 31(4), 197-210.

- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 159-172.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321–329. doi:10.1037/a0013954
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spring, C. C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G. C., & Thoen, M. A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287. doi:10.1037/a0027310
- \*Rogers, C. R. (1954). Toward a theory of creativity. *Etc.*, 11, 249–260.
- \*Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- 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, 1069-108
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santinello, M., Vieno, A., Lenzi, M. (2018). *Fondamenti di psicologia di comunità*.
- \*Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(1), 81–98. <https://doi.org/10.1177/0265407587004001006>
- \*Seligman, M. E. P. (1995). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. New York, NY: Houghton Mifflin.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Free Press, New York.

- Shafir, T., Orkibi, H., Baker, F. A., Gussak, D., & Kaimal, G. (2020). The State of the Art in Creative Arts Therapies. *Frontiers in Psychology*, 11, 68–. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00068>
- Shattuck, P. T., Orsmond, G. I., Wagner, M., & Cooper, B. P. (2011). Participation in social activities among adolescents with an autism spectrum disorder. *PLoS One*, 6(11).
- Silvia, P.J.; Beaty, R.E.; Nusbaum, E.C. et al. (2014) Everyday creativity in daily life: An experience sampling study of ‘little c’ creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*; 8(2): 183–8.
- Singer, J., & Singer, G. H. S. (2008). Writing as physical and emotional healing: Findings from clinical research. In C. Bazerman (Ed.), *Handbook of research on writing: History, society, school, individual*. Taylor & Francis Group/Lawrence Erlbaum Associates.
- Skylstad, K. (1997). Music in conflict management—A multicultural approach. *International Journal of Music Education*, 1, 73–80. doi:10.1177/025576149702900111
- Skylstad, K. (2000). Creating a culture of peace: The performing arts in interethnic negotiations. Retrieved from <http://www.immi.se/intercultural/nr4/skylstad.htm>
- Sørensen, L. V., Waldorff, F. B., & Waldemar, G. (2008). Social participation in home-living patients with mild Alzheimer’s disease. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 47(3), 291–301. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2007.08.011>
- Spychiger, M., Patry, J. L., Lauper, G., Zimmermann, E., & Weber, E. (1993). Does more music teaching lead to a better social climate? In R. Olechowski & G. Svik (Eds.), *Experimental research in teaching and learning* (pp. 322–336). Bern, Switzerland: Peter Lang.
- \*Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Stevic, C. R., & Ward, R. M. (2008). Initiating Personal Growth: The Role of Recognition and Life Satisfaction on the Development of College Students. *Social Indicators Research*, 89(3), 523–534. doi:10.1007/s11205-008-9247-2

- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.  
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Tarr, B., Launay, J., & Dunbar, R. I. M. (2014). Music and social bonding: “Self-Other” Emerging and Neurohormonal Mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 5. doi:10.3389/fpsyg.2014.01096
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. doi:10.1207/s15327965pli1501\_01.
- Toma, M., Morris, J., Kelly, C., & Jindal-Snape, D. (2014). The impact of art attendance and participation on health and wellbeing: systematic literature review (work package 1). Glasgow Centre for Population Health.  
[http://www.gcph.co.uk/assets/0000/4511/GCPH\\_Art\\_and\\_Health\\_Sys\\_Review\\_WP1.pdf](http://www.gcph.co.uk/assets/0000/4511/GCPH_Art_and_Health_Sys_Review_WP1.pdf)
- Treccani. (n.d.). Immaginazione - Treccani. Retrieved from  
[https://www.treccani.it/enciclopedia/immaginazione\\_\(Universo-del-Corpo\)/#correlati](https://www.treccani.it/enciclopedia/immaginazione_(Universo-del-Corpo)/#correlati)
- Tyler, J. A. (2015). From spoke to hub transforming organizational vision and strategy with story and visual art. *Adult Education Quarterly*, 65, 326–342. doi:10.1177/0741713615595066
- \*Vieno A. (2005). *Creare comunità scolastica. Teorie e pratiche per migliorare il benessere psicosociale degli studenti*, Milano, Unicopli.
- Voytilla, A. (2006). *Flow states during art making* (Unpublished master’s thesis). The School of the Art Institute of Chicago, Chicago, IL.
- Wandersman, A., Florin, P. (2000). Citizen participation and community organization, in J. Rappaport ed E. Seidman (a cura di), *Handbook of community psychology*, New York, Kluwer Academic/Plenum Publishers, pp. 247-272
- \*Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

- Weigold, I. K., & Robitschek, C. (2011). Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255–264. doi:10.1111/j.1939-0025.2011.01094.x
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2013). Examining tenets of personal growth initiative using the Personal Growth Initiative Scale–II. *Psychological Assessment*, 25(4), 1396–1403. doi:10.1037/a0034104
- Weiner, D. (1999). *Beyond talk therapy: Using movement and expressive techniques in clinical practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2013). Positive Art Therapy: Linking Positive Psychology to Art Therapy Theory, Practice, and Research. *Art Therapy*, 30(1), 4–11. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.757513>
- Williams, D. (1997) How the arts measure up – Australian research into the social impact of the arts, Social Impact of the Arts Working Paper 8, Stroud, Comedia.
- Wilson, C.; Bungay, H.; Munn-Giddings, C. et al. (2016). Healthcare professionals' perceptions of the value and impact of the arts in healthcare settings: a critical review of the literature. *Int J Nurs Stud* 2016; 56: 90–101.
- \*World Health Organization (1948), Constitution of WHO, Geneva.
- \*World Health Organization (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Copenhagen.
- World Health Organization (2023). Expert meeting on prevention and control of noncommunicable diseases: learning from the arts. Opera House Budapest, Hungary, 15-16 December 2022: meeting report. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- World Health Organization. (1984). Glossary of terms used in the "Health for All" series, no. 1-8. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/39565>
- \*World Health Organization. (2001). *International Classification of Functioning, Disability and Health*. Geneva: World Health Organization.

\*World Health Organization. (2007). International Classification of Functioning, Disability and Health: Children and Youth Version: ICF-CY. World Health Organization.

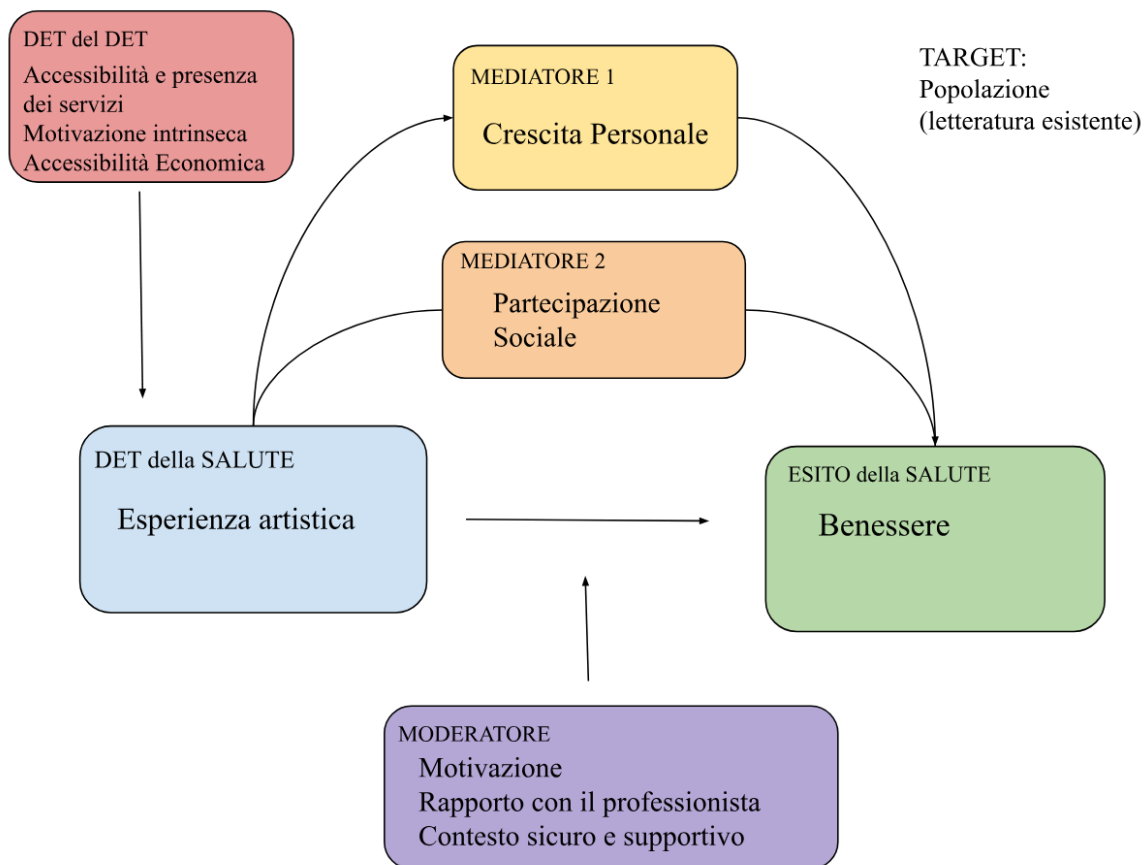
\*World Health Organization. (1996). WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. World Health Organization. Retrieved from [https://www.who.int/mental\\_health/media/en/76.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf)

Wright-Berryman, J. L., McGuire, A. B., & Salyers, M. P. (2011). A review of consumer-provided services on assertive community treatment and intensive case management teams: Implications for future research and practice. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 17(1), 37–44.

Yorks, L., & Kasl, E. (2006). I know more than I can say: A taxonomy for using expressive ways of knowing to foster transformative learning. *Journal of Transformative Education*, 4, 43–64.  
doi:10.1177/1541344605283151

APPENDICE:

APPENDICE A: Diagramma concettuale



## APPENDICE B: Consenso informato, dati anagrafici e schedule

Gentile partecipante,

le proponiamo di aderire al Focus Group il cui scopo è quello di indagare quali processi della partecipazione ai corsi di pittura dell'Associazione Eracle APS sono connessi al Benessere.

### **DESCRIZIONE**

Per motivi di ricerca, prima dell'inizio del Focus Group vi sarà chiesto di rispondere a una breve serie di domande riguardanti i tuoi dati anagrafici e l'adesione al trattamento dei dati.

Successivamente, avverrà il Focus Group, una discussione informale su un tema aspecifico che si aprirà attraverso una domanda guida, e procederà, attraverso altre domande stimolo quando sarà necessario.

Il tempo previsto per la discussione è di circa 1ora.

### **TRATTAMENTO DATI**

Tutte le informazioni raccolte in questa ricerca saranno trattate nel rispetto delle vigenti leggi D.Lgs.196/2003 sulla privacy e UE GDPR 679/2016 sulla protezione dei dati personali e dell'art. 9 del Codice Deontologico degli Psicologi Italiani. I suoi dati saranno analizzati in modo /anonimo e con tutti i criteri che garantiscono la massima riservatezza, utilizzati unicamente ai fini della ricerca medesima.

Il/la responsabile della ricerca è il Prof. De Vogli Roberto, afferente al Dipartimento di DPSS. Il/la responsabile della ricerca si impegna ad adempiere agli obblighi previsti dalla normativa vigente in termine di raccolta, trattamento e conservazione di dati sensibili. Ogni partecipante ha in ogni momento facoltà di esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.Lgs.196/2003. I dati, raccolti ed elaborati in forma aggregata e anonima, potranno essere inseriti in pubblicazioni e/o presentati a congressi o seminari scientifici.

Il trattamento dei suoi dati sarà avviato solo con la sottoscrizione di tale consenso.

### **DICHIARO:**

- Di essere maggiorenne
- Di aderire volontariamente alla realizzazione della ricerca in qualità di partecipante
- Di essere a conoscenza degli obiettivi e delle finalità di tale progetto di ricerca
- Di essere a conoscenza che i dati ricavati, nell'assoluto anonimato, saranno trattati esclusivamente per fini didattici e di ricerca
- Di essere consapevole che la discussione verrà registrata, unicamente per scopi di analisi dei dati
- Di essere consapevole che è prevista la possibilità di ottenere la restituzione dei dati raccolti una volta inviati.

Per eventuali chiarimenti è possibile contattare la Dott.ssa Fanti Elena Alessandra, e-mail: [elenaalexandra.fanti@studenti.unipd.it](mailto:elenaalexandra.fanti@studenti.unipd.it)

Proseguendo nella compilazione esprimo il consenso a partecipare alla ricerca.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

DATI ANAGRAFICI:

Genere:

- Maschile
- Femminile
- Altro

Età (in cifre):

\_\_\_\_\_

Livello di istruzione:

- Licenza Elementare
- Licenza Media
- Diploma di scuola dell'obbligo
- Diploma di scuola superiore
- Laurea Triennale
- Laurea Magistrale/quinquennale a ciclo unico
- Master/Dottorato

Occupazione:

\_\_\_\_\_

Da quando partecipi ai gruppi di pittura?

\_\_\_\_\_

Nell'associazione, a parte partecipare agli incontri, hai altre funzioni? Se sì, specifica quale:

\_\_\_\_\_

Hai ricevuto una formazione in arteterapia? Se sì, specifica se:

- Ho partecipato per \_\_\_\_\_ anno/i
- Diploma Triennale
- Diploma Quinquennale

Grazie mille per il tuo prezioso contributo!

# SCHEDULE

## 1. INTRODUZIONE DA PARTE DEL FACILITATORE

1. Presentazione
2. Descrizione di cosa è un focus group
3. Trattamento dati e privacy (APPENDICE B)
4. Presentazione delle tematiche

## 2. DOMANDA ICE-BREAK:

Cosa vi motiva o vi ha motivato a continuare o iniziare questo percorso di pittura?

## 3. POSSIBILI DOMANDE LEGATE AI COSTRUTTI DELLA TEORIA DEL BENESSERE:

- **Emozioni positive:** C'è un prima e un dopo nelle emozioni e sensazioni che provate nell'esperienza di pittura? Che emozioni provate quando dipingete? Che differenza c'è tra prima, durante e dopo il processo creativo?
- **Coinvolgimento:** Vi sembra di dovervi sforzare la concentrazione durante l'attività pittorica? Come passa il tempo quando dipingete? Sentite fatica mentre dipingete?
- **Significato:** Vi lascia qualcosa l'esperienza pittorica?
- **Relazioni Positive:** Cosa succede della pittura sociale? Come è l'incontro con l'altro? Come vi fa sentire condividere lo spazio creativo nel foglio con gli altri? Che scopo ha la condivisione successiva al processo creativo? Cosa è la pittura sociale? Vi va di spiegarmi questo processo creativo e cosa succede durante l'incontro tra voi?

## 4. ATTIVITÀ CON I POST-IT

Si chiede ad ogni persona di scrivere 1-3 post-it con una parola/concetto/frase che associa alla pittura di gruppo, e spiegarle

## 5. FEEDBACK DELL'ESPERIENZA

Si chiede ai partecipanti cosa è rimasto dall'incontro e che cosa ogni partecipante di porta a casa da questa esperienza.

## 6. RINGRAZIAMENTI E SALUTI

## APPENDICE C: Trascrizione Focus Group

01:17:56

- Facilitator3: “Eccoci, buonasera a tutti. Prima di tutto mi presento io sono V. P. sono una psicologa del lavoro e da due anni ormai collaboro in attività di formazione, mi occupo soprattutto della condizione dei Focus Group.

Che cos'è un Focus Group? In due parole, è un'attività di ascolto che permette un dialogo attivo tra le persone. Quindi, sostanzialmente, oggi faremo una chiacchierata sulle vostre esperienze legate agli incontri di pittura. Ci tenevamo a dirvi che questo è uno spazio libero: non ci sono risposte giuste o risposte sbagliate. Ci sono semplicemente le vostre esperienze le vostre opinioni. Quindi se qualcuno non se la sente di rispondere a qualsiasi tipo di domanda, non è obbligato a rispondere può tranquillamente decidere di non rispondere.

Quando siete arrivati vi abbiamo fatto firmare il consenso al trattamento dei dati perché noi faremo un report al termine di questo incontro, in cui non compariranno i vostri nomi ma ci sarà un riassunto di quello che è emerso. La registrazione servirà per non perdere il contenuto di quello che emergerà e poterlo riascoltare successivamente.

Quindi se non avete dubbi o domande, mi piacerebbe iniziare con un breve giro di presentazioni. Se avete voglia di condividere, che cosa vi ha motivato e cosa vi motiva tuttora a venire a questi incontri di pittura?”

- P1M: “Inizio io, io mi chiamo PM1 e ho 77 anni. Sono pensionato e oltretutto lavoro ancora, mi do da fare, mi tengo occupato. Dal punto di vista pratico quello che mi ha portato a far parte di questo gruppo: la prima esperienza è stata quella di entrare nella scuola waldorf, dove abbiamo portato nostro figlio. Da lì abbiamo imparato a conoscere la scuola, la filosofia e quello che c'è dietro, sotto l'aspetto della scuola ma, oltre a questo, anche sotto l'aspetto di comprensione dell'antroposofia. Da qui abbiamo iniziato, e ha iniziato mia moglie che è P2F, **coinvolgendomi in questa in questa esperienza che è stata motivante, interessante e importante sotto l'aspetto di crescita animica (Cr1)**. Oltretutto, siamo coinvolti nell'associazione: faccio parte del CPA, sono socio-fondatore e quindi, oltre al gruppo di pittura, abbiamo un gruppo di introduzione all'antroposofia e un gruppo soci, come metodologia di lavoro.”

Facilitator3: “Ok, grazie mille.”

- P1F: “ok allora io sono P1F e ho 73 anni. Sono pensionata da parecchi anni e l'avvicinamento con la pittura è avvenuto in modo assolutamente casuale, perché io sono stata la prima a fare pittura con P.A., la nostra diciamo “insegnante”, che ancora all'epoca stava ancora studiando in un corso a Firenze per diventare arteterapeuta. Non credo avesse ancora finito, se non sbaglio: penso che le mancasse un anno o due. Io sono stata operata di un cancro al seno nel 1999 e l'ho comunicato a lei, che conosco da quarant'anni (noi lavoravamo insieme). Da lì è cominciato tutto: andiamo subito a fare pittura, parlo subito con la P.A.. Si tratta di una terapia che devi semplicemente aggiungere a quello che poi farai. Non è una cosa che una escluda l'altra, però sicuramente il colore ti aiuterà. E io ho cominciato così, anzi, tutto quello che sta succedendo qua adesso è cominciato in questo modo: ero io sola a fare questa cosa, poi si è aggiunta un'altra persona, poi mi pare che per qualche mese siamo rimasti fermi, adesso non so.. Dopodiché insieme a Patrizia e altre persone, si è pensato di provare a vedere se c'era qualcun altro interessato a fare pittura.

In questo modo siamo partiti: prima era una terapia individuale dopodiché è diventata una terapia di gruppo, eravamo in tanti e si continua. Così, mi sono avvicinata sia al mondo dell'antroposofia, che è una cosa ancora complessa da spiegare e non mi metto adesso di quell'avventura perché era una cosa un po' particolare. Però con tutte queste persone che poi si sono anche aggiunte in questo percorso, abbiamo fondato questa associazione. Quindi anch'io sono un socio fondatore e faccio parte di questa associazione da quando l'abbiamo fatta nascere, nel 2009 e da lì si continua.

**Quello che ti spinge a continuare è il percorso che tu stai facendo nel momento in cui ti avvicini a questa cosa, e che ti porta a crescere interiormente anche dal punto di vista spirituale (Cr2).** Poi è difficile da spiegare in termini semplici, però è un percorso di vita che ti accompagna. Che dopo sia quello che mi ha salvato dal cancro non lo so, perché dopo 23 anni penso che morirò, ma non di quello.”

Risate e rumori di sottofondo (P2F: “non sarai mica l’unica immortale”)

- P1F: “vabbè poi questo è un altro discorso. Ecco, quindi, noi continuiamo la nostra avventura lungo questa strada.”.

- Facilitator3: “Bene grazie!”

- P2F: “Io sono P2F. Ho cominciato tanti anni fa, con la scuola waldorf, in cui nostro figlio frequentava e abbiamo sentito parlare di antroposofia. Poi nel 99 C. si è ammalata ed è cominciato così il nostro percorso pittorico. Dopodiché nel 2001 ho cominciato a frequentare la scuola di Luca, per la formazione in arteterapia. Sono diventata un'arteterapeuta e lavoro qui in associazione, di cui sono anch'io socia-fondatrice e vicepresidente. Lavoro con l'arteterapia dal 2005 e poi presso l'associazione dal 2009, quando l'abbiamo fondata.

Che cosa mi incita a continuare questo percorso? **È il fatto che dipingendo una persona cambia, sia dal punto di vista interiore, ma anche perché ti dà una certa responsabilità verso te stesso e verso il mondo che ti circonda, e oltre (Cr3).**

Diciamo che è una terapia, anche se noi personalmente la facciamo in gruppo: cioè io faccio l'arteterapeuta e faccio incontri individuali, però quando noi lavoriamo in gruppo lavoriamo come Igiene Sociale. **È un bel modo per stare assieme, per crescere tutti insieme (RP1) e ti dà veramente forza e responsabilità. Il cambiamento sempre e comunque, continuamente (Cr4).** Bisogna comunque essere perseveranti.”

- Facilitator3: “Ok, grazie mille. Prego P3F”

- P3F: “sì, io sono P3F e nella mia vita ho lavorato come educatrice con i disabili adulti. Nasco come ragioniera ma poi ho deciso di studiare e di fare altro. Io incontro questo gruppo nel 2012. Anch'io arrivo qui come famiglia, con mio figlio e con mio marito: avevamo scelto, io e mio marito, di curare nostro figlio con la medicina antroposofica. Quindi frequentavamo, ma più dal punto di vista di medicina alternativa: non tanto di approfondimento della filosofia steineriana. Il medico che ci seguiva, però, dopo un po', ha iniziato ad indicarci altre attività che si potevano svolgere (come l'arteterapia o l'euritmia), per un equilibrio della persona. Quindi noi, nel 2012, abbiamo iniziato a frequentare questo gruppo, tutta la famiglia, sia individualmente che come attività di gruppo. Nel 2015 ho scelto anch'io di fare la scuola di formazione a Firenze e sono diventata arteterapeuta. Ho avuto anche l'opportunità, e ce l'ho tutt'ora, anche se ho finito di lavorare come dipendente, di continuare a fare arteterapia. Devo dire che, nel mio percorso lavorativo, ha rappresentato proprio **la scoperta di uno strumento potentissimo, in particolare con persone con cui abitualmente si hanno grosse difficoltà a trovare strumenti di relazione e che permetta loro di esprimersi (Str1).** Anch'io come P1F, nel mio percorso, ho avuto un'esperienza recente di tumore al seno. Quello che ho notato e che è stato notato anche

dal personale medico che mi ha seguito, è che avevo un modo diverso, a livello di atteggiamento, nell'affrontare anche tutto il percorso di cura (Rs1).

**Quindi è un processo che non si sostituisce al percorso di terapia e cura che uno deve fare, ma è qualcosa che sviluppa forza interiore nella persona (Rs2). Chiunque ha paura e sconforto, ma poi trovi delle risorse in te per affrontare con forza quello che ti viene incontro(Rs3).** Anche me è stata una svolta, proprio nel senso di **iniziare a lavorare su se stessi, anche in relazione con gli altri, uscendo anche a volte da quel parlare, a quei pensieri che comunque condizionano (RP2): nel colore sento tanto il non giudizio, cioè il poter esplorare se stessi e osservare chi sta con te, al di sopra del giudizio (SnG1)** che noi siamo a portare, sulle esperienze e sulle cose che viviamo.

Anche per me l'importante è la validità di questo percorso, che sia individuale o che sia di gruppo, si vede nell'essere costanti, cioè diventa **quasi come un respiro: il respiro ti fa ossigenare il sangue, il colore ti aiuta ad ossigenare la tua anima (X1).**”

*P5F entra nella stanza*

- Facilitator3: “ok, grazie mille! Prima di continuare avrei una domanda. Avete un po’ parlato tutti degli incontri di pittura di gruppo. Qualcuno ha voglia di spiegarmi come funzionano?”

- P3F: “Allora, le terapie individuali hanno il percorso proprio scientifico diciamo: hanno uno sviluppo che è molto preciso e segue delle linee molto precise. Nell’arteterapia di gruppo, che più che terapia è proprio un’attività di gruppo, c’è un conduttore, ci sono più persone intorno al tavolo, generalmente ognuno ha la propria postazione di lavoro, vengono date delle essenze colore e a queste essenze vengono comunque portate incontro alle persone che sono intorno al tavolo, con un processo da sentire dentro e poi portare sul foglio, che sta davanti. Ognuno muove i colori sul proprio foglio e poi alla fine del lavoro si condivide con gli altri l’esperienza che si è vissuta nel dipingere. Si dà un titolo, cioè si porta a sintesi l’esperienza che si è fatta, poi si condivide con gli altri, se uno vuole. Questa è un po’ la seduta.

Qualche volta, si fanno anche i lavori sociali: fogli grandi intorno a cui lavorano 4/5 persone e lì proprio entra in relazione il mio spazio con lo spazio degli altri. **Si lavora molto di più sul riconoscersi come individuo, come individuo nel gruppo e nel riuscire a trovare una mediazione per stare insieme agli altri...**” (RP3).

- PM1: “Per trovare l’unità anche nel lavoro.”

- P3F: “Esatto, però senza annientare se stessi. Bisogna trovare questa giusta mediazione tra: **ci sono e mi integro (X2).**”

- PM1: “Può essere come questo, quello...”

*Mostrano i dipinti appesi per la stanza.*

- P3F: **“Quindi trasformi, quello che si presenta, nell'accordo con gli altri (RP4).**

- Facilitator3: “E che effetto ha questo entrare in relazione con gli altri quando si dipinge? Cioè mi immagino io che dipingo la mia parte, poi c'è un'altra persona che entra nel mio spazio...”

- P3F: “In ciascuno mette in moto, risuona...”

- P4F: “Con tranquillità e rispetto.”

- P3F: **“Ciascuno va riconosciuto, questa è la cosa importante, non va giudicato (SnG2): è bene portarle in evidenza e dire: “io mi sono sentito in questo modo e capisco che magari quello è un aspetto su cui necessito di lavorare”. Non devo negarlo, il senso del lavoro sociale è proprio questo: riportare in evidenza le cose su cui sono un po' disequilibrato, su cui posso portare più equilibrio. (Eq1)”**

- Facilitator3: “Ok, e può anche essere, secondo voi, un modo per creare comunità tra le persone?”

- PM1: “Certo, assolutamente. Il fatto è che, **quando si discute del lavoro, uno mette in evidenza la propria sensazione, cosa ha ricevuto dagli altri e quello che ha dato lui (RP5).**

Certe volte certe uno si sente anche a disagio. Non è sempre così tranquilla la cosa, però, si dice, si sviluppa, anche perché poi il lavoro finale è quello di non lasciare lo spazio individuale: si finisce quando si decide di cosa fare, come cambiarlo, come bilanciare i pesi... Insomma, **c'è un processo che viene finalizzato ad avere questa unità di intenti.” (RP5).**

- Facilitator3: “Ok, quindi, se magari una persona inizialmente prova a disagio, è possibile, attraverso questo percorso, che riesca a provare meno disagio?”

- PM1: “Sì certo, perché poi, **quando si sta per finire tutti, tutti partecipano allo sviluppo di questo nuovo lavoro.” (RP6).**

- P3F: “Sì, ciò che aiuta nella crescita è che ciò che va fatto **nel lavoro sociale non è quello che vuoi tu, quello che voglio io, quello che vuole l'altra persona, ma è quello che chiede il colore (RP7).** È questo che **porta alla neutralità nel cercare ognuno l'equilibrio proprio rispetto a quello che chiede il colore (Eq2).** In questo senso, si dispone l'animo al lavoro, perché non è che lo faccio perché lo vuole P2F o perché lei domina rispetto agli altri sul gruppo. **Non c'è nessuno che porta un peso più importante degli altri sul lavoro: è lo strumento colore quello che fa lavorare tutti insieme.” (RP8)**

- Facilitator3: “Ok, direi di finire il giro di presentazioni.”

- P4F: “Allora vado io?”

- Facilitator3: “Sì!”

- P4F: “Ok. Allora, io mi sono avvicinata all’arteterapia nel lontano 2002. Sono stata paziente della dottoressa P. A., ex paziente, non è che sono guarita, ma lei è andata in pensione. Mi ricordo al tempo mi era stata proposta quest’attività, all’interno della struttura del Csm. Ho iniziato così per questo percorso: non è stato un percorso lineare perché ci sono stati dei momenti in cui non ho frequentato le sedute. Poi, sono venuta a sapere che questa attività si faceva anche qua a Padova. Da quando ho iniziato a venire qua più o meno sono venuta sempre.

Le mie colleghe amiche parlavano dei loro problemi di salute e io ho altri problemi di salute, però da quello che posso dire per mia esperienza è che **sono cambiati tanti aspetti della mia vita, soprattutto il mio rapporto con la malattia è molto cambiato (Rs4).**

**Negli incontri settimanali, lo stare assieme e condividere tante cose, in momenti leggeri e in momenti più di riflessione, è tutto un lavoro che chi entra dentro, con la speranza che anche tu dai qualcosa agli altri (Si1).**

Ad ogni incontro di pittura, viene fatta un’introduzione molto interessante sulla quale dopo si sviluppa tutto il lavoro sul foglio: alle volte, parlo per me, i colori non mi parlano, però **ci sono anche delle serate che mi permettono di entrare con un umore e uscire con un altro (Em1).** Tutto questo si corona con gli incontri di antroposofia: è tutta una cosa che si mette in circolo. C’è un circuito in cui l’arte fa parte proprio di questo.

Poi alla fine di questo modo di vedere le cose, **si cambia anche la qualità di percezione di se stessi e del mondo che ti circonda.” (Rs5)**

- Facilitator3: “Ok, grazie. Quando dici che entri con umore ed esci con un altro, in un senso positivo o negativo?”

- P4F: “No, in senso negativo: magari entro con un umore, perché sicuramente ognuno a casa ha le proprie guerre. Magari entri con un umore, presa da tutto quello che è stata la tua giornata, dove comunque anche la tua malattia ti porta in certi momenti ad avere un atteggiamento un po’ così... Sì, alle volte non sei proprio razionale, capisci la giornata come andata o anche un periodo. **Poi, sarà anche lo stare assieme, sarà tutto un insieme, ma alla fine degli incontri, esco con un altro umore ma anche con un'altra visione di me stessa e del mondo che mi circonda.” (Em2)**

- Facilitator3: “Ma anche a livello di emozioni? Sono diverse le emozioni, parlo un po’ per tutti, che provate prima di venire agli incontri durante gli incontri dopo gli incontri?”

- P4F: “Rispetto all’arteterapia? Agli estremi posso dire che da una parte c’è: “ma stasera cosa mi serve l’arteterapia, che sono così negativa, che niente mi può tirare fuori” anche perché, di natura io tendo proprio ad affossare tutto.. Poi in questo scambio colore, persone, esci e capisci che la tua vita non è... cioè tu ti fai un quadro, un’analisi della tua vita, ognuno se lo fa personalmente, ma poi la realtà, o tra parentesi, la verità è spesso anche un’altra.

- Facilitator3: “Ok, è una visione che condividete?”

- P2F: “Be’ è l’essere colore che comunque ti muove. Cioè, di là del gruppo in cui tu fai parte, partecipi.. nei lavori è proprio l’essere colore che ci aiuta moltissimo: è lui che parla, è lui che ti fa star bene, che ti mette anche in discussione. Certo che ti mette in discussione, è un lavoro anche su te stessa, quindi non è che va sempre tutto bene, però è veramente un aiuto a livello animico, poi sei tu che devi cogliere questa grossa opportunità che ti dà il colore.

- P3F: “Io devo dire che a volte è abbastanza immediato: **la percezione della differenza tra il prima e il dopo una seduta ma, nel mio caso, io la percepisco più come una stabilità nel lungo periodo (Eq3)**. Certo, capitano le giornate in cui uno arriva tutto sottosopra, ma il fatto stesso di fermarsi e di mettersi davanti al colore, ti porta a fare un bel respiro. Ma nel mio caso, invece, **io sento che è come se fosse un lavoro che si somma all’altro, che me lo porto come una goccia costante (Eq4)**: non è che rilevo questo cambiamento repentino tra l’entrata e l’uscita. Io lo vivo nella quotidianità come nel fatto che, **quando nel quotidiano, sento che sto per entrare in modalità di sofferenza o di disagio, mi riporto in equilibrio. Io lo imputo a questo, sul fatto che dentro mi porto questi lavori fatti con regolarità, settimanale, questi incontri. (Eq4)**”

- Facilitator3: “Quindi, sì, è uno strumento che aiuta anche..”

- PM1: “Il cambiamento”

- Facilitator3: “...all’esterno da questo incontro fisico qua in questa stanza.”

- P3F: “Sì, non è solo questo il momento... sì, capita magari nelle giornate un po’ così, ma poi io sento invece molto di più la sostanza nel tempo di questo lavoro. (Eq5)”

- P1F: “Beh io penso anche a un’altra cosa, **per esperienza anche personale: questo percorso che si fa e che è cominciato tanti anni fa, poi lo rifletti nella tua vita quotidiana**. Io delle volte, non mi rendo conto di essere cambiata, magari rispetto a vent’anni fa, però **credo di affrontare la vita in un modo diverso, proprio perché hai sentito dentro determinate cose che ti hanno portato ad essere più consapevole, più responsabile e anche più reale, più viva, cioè senza crearsi falsi problemi (Rs6)**. Io l’ho vissuta proprio così: non è che io come lei...

- P4F: “No scusate, posso aprire e chiudere velocemente una parentesi? Quando io ho detto e dico che entro con un umore ed esco con un altro, non è che il mio percorso in arteterapia sia sempre quello di entrare con un umore ed uscire con un altro. Naturalmente tutta l'esperienza, come diceva P3F, poi è un percorso un po' lineare. **Per assurdo, alle volte, proprio lo riesci a percepire, quasi a palparlo, proprio in questi momenti che sono dei picchi (Em3).** Però, concordo con loro che è **un percorso lineare, un percorso che si sedimenta e quindi non è che ogni incontro finisce con l'incontro e la settimana prossima ci ritroviamo...(Eq6)**”

- P1F: “Ma io penso che comunque questa sia una cosa della quale uno non è consapevole sempre al cento per cento. Tu lo fai e, nel tempo, ti rendi conto...”

- P4F: “Sì, però hai detto giustamente, **ti rendi conto che sei cambiata (Cr5).**”

- P1F: “Me ne rendo conto **anche nel confronto con gli altri, che non fanno parte di questo ambiente, i quali vedono la vita in un modo diverso da come la vedo io, e hanno una sensazione diversa (Rs7).** A volte io cerco di portarli verso, ma delle volte non ci si riesce. Però fai un'esperienza in questo senso...”

- P4F: “Sei cambiata tu.”

- P1F: “**Tu sei cambiata nell'affrontare (Rs7),** per lo meno io.”

- P4F: “Penso che sia cambiati un po' tutti, insomma.”

- Facilitator3: “Grazie.”

- P4F: “Finiamo..?”

- Facilitator3: “Esatto facciamo finire il giro.”

- P4F: “C'è la P5F.”

- P5F: “Sì, la domanda della presentazione qual è?”

- Facilitatore: “Che cosa ti motiva e ti ha motivato a intraprendere questi incontri di pittura, e un po' di presentazione di te.”

- P5F: “Allora, **la motivazione principale è stato un momento di crisi, non solo in senso negativo, però un momento di ricerca (Si2)**, nel periodo di vita in cui stavo cercando con urgenza delle risposte, a cui stavo allenando da tempo, ma non arrivavano. Per caso (così ma non è stato un caso), mi è stato consigliato di partecipare a un gruppo di pittura, sempre ad indirizzo antroposofico, non qui ma da un'altra parte, perché secondo questa persona, avevo bisogno di lavorare un po' con la creatività che mi si era un po' spenta: lavorare sull'aspetto più creativo, e quindi anche un po' più leggero. Quindi ho iniziato a dipingere. Questo è successo nel 2007 e poi, da allora, io non ho mai interrotto. Ho cambiato persona di riferimento, però non ho mai interrotto gli incontri di pittura a gruppi.

Perché un po' alla volta, come hanno detto un po' anche loro, quello che mi stava succedendo era che, a parte il ricevere delle risposte, e quindi iniziare a mettere un po' in fila delle domande, quindi delle questioni che avevo, **ritrovando un ambiente familiare anche se non lo conoscevo (RP9)**.

**È stato proprio il sentirmi sempre più presente a me stessa, che è quello che fa la differenza rispetto a tanti altri percorsi o altre pratiche (Cr6)**, anche di gruppo che ho avvicinato.

**L'essere presenti a se stessi ad un certo punto, fortunatamente o sfortunatamente dipende dal punto di vista, non ti permette più di mentirti, oppure lo puoi fare ma te ne rendi ben conto, quindi sei proprio più consapevole (Cr7)**. Per forza di cose, questo atteggiamento poi si riflette, viene portato e lo si porta nella vita quotidiana con le proprie azioni. Effettivamente nel tempo, io che sto dipingendo da un po' di tempo, quindi posso permettermi di fare anche una piccola retrospettiva, guardando all'indietro, sono riuscita a vedere un po' gli effetti della qualità delle azioni che avevo, dovuta a questa mia presenza diversa nei contesti in cui vivevo. **Il fatto di sentirmi cambiata sì, ma devo dire che c'è proprio stato un salto qualitativo, con tutti i miei difetti, con tutte le mie ombre (Eq7)**, non è che sto dicendo che si raggiunge la santità, anzi, però c'è stato proprio un salto qualitativo. Se devo guardare indietro, io la P5F di un po' di anni fa, non la collego alla P5F che c'è attualmente.

E penso sia la spinta che mi importi continuamente, nonostante le fatiche, i periodi, eccetera, che mi porti a mantenere questo appuntamento costante. Cascasse il mondo io ci sono!

Poi, a lato di questo, nel tempo, è nata anche l'esigenza di affinare degli strumenti, non solo pittorici quindi attraverso il colore, ma anche conoscitivi: mi sono avvicinata all'antroposofia che, effettivamente, mi dà una lente con cui guardare il mondo, uno strumento per guardare il mondo.”

- Facilitator3: “Grazie mille.”

- P6F: “Io sono una danza-movimento terapeuta dal 2000: è una parte del mio lavoro, non è tutto il mio lavoro, per cui è sorella dell'arteterapia, insomma, hanno un'anima abbastanza comune. Esco da un ramo simbolico indiano, quindi simbolista fondamentalmente. Ad un certo punto, ho perso un figlio e ho avuto l'esigenza di poter guardare attraverso degli occhi che non conosco, perché io conduco sempre, quindi, autofarsi le cose leggendosele, diventa una cosa che non è neanche molto sana. Questo mi ha permesso di lavorare su degli aspetti animici importanti e di recuperare gli elementi, di rimettere a posto un po' di cose. L'ho fatto sia in forma di gruppo, che individuale, questo molti anni fa. Poi, per delle questioni puramente legate al tempo, perché sennò dovrei avere una giornata doppia, ho lasciato e ho ripreso quest'anno, perché avevo bisogno di ritrovare sempre una centralità più alta, rispetto a quello che accadeva. Difficilmente vado via contenta, ma vado via sapendo di aver aperto delle porte. Via via nei giorni poi, queste cose mi si chiariscono, e lì le leggo con quelli che sono i miei strumenti. Non ho la loro esperienza, quindi la leggo con gli strumenti miei. **C'è, secondo me, la possibilità di un abbandono al colore, che non è pericoloso, tra virgolette, nel senso che è**

**comunque buono (Co1).** Nella danzaterapia invece, la cosa non si può mediare molto, non è mediabile: come impatto è un po' più duro. Questo impatto più soft, che non vuol dire che non va in profondità, ma consente di poter stare a dei piani che molte volte, sono un po' più accettabili al momento, e quindi, di fare dei percorsi il giorno in cui piove, quando c'è il sole, quando ci sono i fulmini. Lo puoi fare comunque, un giorno raccogli di più, un giorno raccogli di meno, o comunque raccoglierai, non ho problemi per quanto riguarda il tempo perché comunque lo leggo attraverso delle dimensioni diverse.

Trovo che sia veramente un incontro in punta di piedi, poi puoi portarti in fondo fin dove vuoi, fin dove sei hai la possibilità di leggerti e puoi permetterti di leggerti, perché non è che uno deve farsi del male per forza, però comunque ti mette davanti delle cose.

- P5F: “Be’ si, scusami P6F, la bellezza di questo aspetto è che, adesso bene o male siamo per lo più persone che lavorano tanto con il colore, però la bellezza dei gruppi, o comunque dell'approccio al colore, è che non c'è bisogno di fare delle divisioni, non c'è primo, secondo o terzo livello, perché comunque la disposizione d'animo con cui ognuno si confronta, così com'è, nel qui ora, con il colore, è accessibile a tutti. Poi, ad esempio, paradossalmente, i quadri più belli sono fatti dalle persone che dipingono da poco, perché hanno un rapporto più diretto, rispetto a chi lo lavora da tanto, e che quindi, hanno una ricerca diversa, e quindi c'è molta **frustrazione (Em4)**, eccetera. È veramente una possibilità per tutti di iniziare un percorso, in parte individuale, in parte con il sostegno del gruppo, in qualsiasi momento. Non ha un inizio e una fine, non è che gruppi che dipingono già da tanto tempo vadano lasciati da soli e gli altri separati. Questa è la bellezza. Perché poi si scopre che anche chi dipinge da poco, anche nei confronti, ha molto da dare: ti dà, magari, delle chiavi di lettura che tu non sei in grado di affrontare o di vedere.

- Facilitator3: “Ok. Mi è venuta in mente una domanda legata alla percezione del tempo, sentendoti parlare un po' del qui e ora. Cioè, la percezione del tempo quando si dipinge è più veloce, più lenta, uguale al normale?”

- P3F: “**Sognante, un po' mentre si dipinge (Co2).**”

- P5F: “Dipende.”

- PM1: “Dipende, sì. Il tempo c'è comunque, perché devi darti una scadenza, quella è assoluta.”

- P3F: “Sì, sai che hai un tempo per lavorarlo.”

- PM1: “Il movimento dell'azione è individuale, anche quello, però deve essere sempre molto..”

- Facilitator3: “Però, la percezione personale è che passi più velocemente, lentamente..?”

- Tutti: “E dipende.”

- PM1: “Dipende dalle difficoltà.”

- P3F: **“Dipende: ci sono delle volte che davanti al foglio ti sembra che non finirai mai, ti viene anche l'angoscia (Co3).** Ci sono altre volte invece in cui vai via liscio e lo finisci in un quarto d'ora. Dipende molto da come tu stai di fronte al foglio nel momento in cui lavori, riguardo al fatto di avere questa sensazione di tanto tempo o poco tempo.”

- Facilitator3: “Ok, quindi una disposizione personale.”

- P3F: “E’ molto legato a come stai e rispetto al compito che hai davanti.”

- P1F: “La sensazione del tempo che intendo io, forse, è anche un po’ diversa da quella che dicono loro. **A me capita di non guardare mai l’orologio, eh capito? Quindi io non so mai se è mezz’ora che lavoro, se un quarto d’ora. Io non lo so, fino al momento in cui non credo di aver finito (Co4).** Poi, quando arriva il momento in cui ti viene il dubbio, allora chiedi aiuto a chi conduce il gruppo. **Però io non mi rendo conto, dico: “A guarda sono già le otto!” (Co5).** Il trauma, tra virgolette, iniziale è come dice P3F: cioè tu ti siedi e vedi un foglio bianco, e dici: **“eh mo’? che famo?”.** Cioè, qualcosa bisogna fare ed il primo impatto è quello di dire: **“vabbe’ mi butto.”(Rs8),** succede quello che succede, almeno io faccio così. Se no non fai niente, sennò non riesci a portarlo avanti. **Ma il tempo non esiste, per me. (Co6)”**

- P4F: “Sì, a volte il tempo, quel tempo lì, quel tempo in cui sei lì, è un po’ sospeso (Co7).”

- P1F: **“Ma il tempo solo per il colore, non c’è altro in quel momento, non esiste altro. Quindi può essere tanto o poco (Co8).”**

- PM1: “Io direi, cioè sì, **uno si butta però non così alla caso: uno deve avere la responsabilità di quello che fa. Non un “tanto vada come vada”. Devi lavorare, ragionare e sentire quello che ti dice, poi, il lavoro e il colore soprattutto, quindi sì la responsabilità è fondamentale (Rs9).** ”

- P1F: “Però, il primo gesto è sempre un po’, come dire..”

- P4F: “Io ho la sensazione, alle volte, di avere troppo poco tempo oppure troppo tempo. Questo cambia e alle volte dico: “Madonna, per finire sto lavoro qua come lo vorrei, ci vorrebbero ancora almeno un'oretta.”, alle volte invece...”

- P1F: “Finio”

- P4F: “Sì, forse dipende anche dall'argomento che si tratta inizialmente.”

- P5F: “**Rispetto al tempo è come un po' un respiro: c'è un respiro individuale, che può essere tranquillo, ansioso, cioè ognuno ha il proprio; e poi c'è un respiro collettivo (Co9)**, perché comunque, al di là di certi momenti che ci sono (magari che ci finisce prima e un po' dopo) però **c'è un momento di chiusura per tutti (RP10)**. Quindi, chi magari vede che gli altri stanno iniziando a finire, accelera. Chi magari, invece, vede che è già quasi alla fine e che gli altri stanno ancora lavorando, rallenta. Quindi c'è un tempo che si...”

- P4F: “Un tempo che si adegua anche ai tempi degli altri.”

- P3F: “**Ci si sintonizza, sì, con il gruppo (RP10)**.”

-Facilitator3: “Ok. Allora, come vedete, noi abbiamo preparato dei post-it e un cartellone: vi chiediamo di scrivere un pensiero, una frase o un'emozione che associate agli incontri di pittura. Quindi ci prendiamo qualche minuto per pensare cosa vogliamo scrivere. Dopo lo condividiamo e lo attacchiamo sul cartellone.”

*scrittura dei post-it: da 00:50:11 a 00:52:27*

- Facilitator3: “Ok, chi vuole iniziare a condividere?”

- P4F: “Vabbe', poi io riassumo un po' tutto quello che è stato detto, però lo sento molto mio.

- **Percorso di crescita**
- **Di consapevolezza**
- **E responsabilità (Cr8)**

- Facilitator3: “In che senso responsabilità?”

- P4F: “Allora, diciamo che **quando si acquisisce consapevolezza di te stesso, con più consapevolezza hai di te stesso, secondo me, più aumenta la responsabilità (Cr8)**. Secondo me, si lega proprio come un binario.”

- Facilitator3: “Ok, grazie. Puoi attaccarlo sul cartellone.”

- P1F: “Vabbe', io ho scritto:

- **Ricerca (Si3)**
- **Equilibrio (Eq8)**

- **Consapevolezza (Cr9)**

**La ricerca, per me, è sempre una ricerca di noi stessi, e di quello che ci troviamo di fronte, e di come affrontiamo quello che incontreremo (Si3). È cercare di affrontare tutto questo con equilibrio, questo è molto importante. Avere una posizione mia di equilibrio...(Eq8)**

- Facilitator3: “Ok, quindi un equilibrio personale.”

- P1F: “Personale, sì. E consapevolezza, sempre (forse sembrerà un po’ egocentrica come cosa) ma del mio io, del mio essere io.”

- Facilitator3: “Grazie.”

- PM1: “Allora, io ho scritto:

- **Incontrare te stesso (Cr10)**
- incontrare gli altri come persone, come anima

**Nel senso, incontrare te stesso perché quando lavori ti metti sempre in discussione. Quindi magari incontri un aspetto della tua personalità o il tuo essere (Cr10), magari sempre nuovo o diverso da quello che lo pensavi una volta.**

**Be’ incontrare le anime, incontrare le altre persone, vuol dire crescere (RP11).**

Facilitator3: “Grazie.”

- P6F: “Be’ io ho scritto:

- Ricerca

**Ricerca perché, che sia la ricerca nel capire come funzionano i colori, cosa hanno a che fare con me o cosa hanno a che fare con il tema che stiamo affrontando, o qualunque altra roba è comunque ricerca (Si4).**

- Facilitator3: “Ricerca, anche nel senso di esplorazione?”

- P6F: “Sì.”

- Facilitator3: “Grazie.”

- P5F: “Allora, io ho scritto:

- **Trasformazione (Cr11)**
- Ricerca

aggregato del senso della vita. Trasformazione, **nel senso che questo percorso mi serve per poter trasformarmi, evolvermi come persona, e quindi lavorare su diversi aspetti a livelli di me stessa. (Cr11)**

**Ricerca senso della vita, nel senso proprio di ricercare quale sia, costantemente, la mia direzione (Si5):** le scelte che faccio esteriormente, se sono delle scelte che corrispondono a una scelta interiore vera. Con la parola ricerca, mi viene proprio l'immagine di spogliare continuamente qualcosa: da una situazione grossolana o più ricca di stimoli, eventi... di arrivare a qualcosa invece che ha il nocciolo della questione. Un po' in questo senso ricerca."

- Facilitator3: "Ok, grazie."

- P3F: "Io ho usato la parola che mi evoca proprio il momento in cui sono lì, davanti al foglio: planare. Planare, al di sopra e in profondità. È come se mentre dipingo uscissi un po' dallo sperimentare attraverso i sensi, come sono abituata, e mi vedo proprio come se facessi un volo leggero, attraverso i colori. Al di sopra, nel senso che posso osservare le cose un po' da lontano, ma anche, come parlava prima P6F, mi ha colpito l'immagine che a volte invece puoi anche... immergerti."

- "Sprofondare."

- P3F: "No, sprofondare mi dà più senso di perdere il controllo. Invece, proprio **decidere di andare e di immergersi (Co10):** non ho questo senso di **smarrimento (Em4)**. Lo sento proprio come una possibilità di esplorare il mondo da un altro punto di vista, sia vedendolo un po' dal di fuori, ma anche nella profondità, fino ad arrivare alla mia profondità più profonda."

- Facilitator3: "Grazie."

- P2F: "Ecco, io ho scritto tre parole, ho scritto:

- **cambiamento (Cr12)**
- **responsabilità (Cr13)**
- **condivisione (RP12)**

**Il cambiamento è comunque riconducibile anche alla ricerca interiore, è sempre una ricerca il cambiamento, che può fare una persona. Questo strumento ti aiuta moltissimo (Cr12).**

**La responsabilità perché nel momento in cui tu cambi, quello che diceva P4F, tu hai una consapevolezza diversa, e anche una responsabilità diversa, sia verso te stesso che verso gli altri (Cr13).**

**E poi la condivisione, perché comunque la tua esperienza ritengo che vada anche condivisa, se è possibile, perché non sempre è possibile (RP12).** Però quando è possibile, credo che sia una cosa utile la condivisione."

- Facilitator3: “Grazie. Ascoltandovi mi è venuta in mente un'altra domanda, soprattutto anche per la ricerca, la consapevolezza, la responsabilità. Percepите fatica durante l'atto di dipingere? Cioè è faticoso? È qualcosa che richiede di sforzarsi o è una cosa che viene naturale?”

- P4F: “No, **si fa fatica (Co11).**”

- P1F: “**Si fa fatica (Co11)**, poi dipende anche dal colore: ci sono dei colori con i quali puoi avere un rapporto più facile o meno facile. Però ci sono dei colori che, cioè tu dai il rosso e dopodiché sei accaldata e hai un caldo morire, quindi c'è un significato in questa...”

- P4F: “**Non sempre fatica, però generalmente un bell'impegno (Co12).**”

- P1F: “Si, non sempre, però delle volte, anzi, spesso è fatica, sì. **È doppia fatica, sia fisica che mentale (Co13)**, l'affronti in tranquillità eh, non è non vedi l'ora di andare a casa, ecco.”

- P6F: “**E' un ascolto attivo, quindi è una concentrazione che richiede una presenza rilassata ma assolutamente radicata (Co14).**”

- Facilitator3: “Ok, focalizzata quindi.”

- P6F: “**Focalizzata, quindi la fatica nasce da questo anche (Co15).**”

- P3F: “**Però è anche una fatica che si accompagna alla conquista, cioè a me da questo senso di conquista (Re1).**”

- Facilitator3: “Conquista nell'ottenere poi un risultato o conquista...”

- P3F: “**Conquista nel fare i conti con i tuoi limiti, cioè diventa conquista perché, come dicevo anche all'inizio, permettersi di vedere ciò che si è, è proprio una conquista (Re2).** Nel senso di parto da ciò che vedo e poi li lo vedi con gentilezza, con verità, con tutti i termini che abbiamo usato... Ma lo vedi, e da lì poi decidere. Per quello forse poi si parla di responsabilità... perché nel momento in cui lo vedi, ti è anche chiaro che scegli di andare in una direzione e sai che otterrai determinati risultati, scegli di andare in un'altra: non sei più uno che cammina a caso e dopo dice: “cosa mi è successo?”, facendo un po' più la parte della vittima che subisce la vita (Cr14). Sei uno che vive attivamente la sua vita, in questo senso conquista (Re3). Non nel senso che porto a casa premi o supero tutte le difficoltà. Ma nel senso ma nel senso che le vivo attivamente, sono protagonista di quello che faccio (Cr15).”

- P5F: “La fatica secondo me si sente anche perché ogni volta che c'è un atto pittorico in questo contesto, si lavora sulle proprie abitudini. Quindi, per creare un pertugio nel muro delle abitudini, c'è la fatica. Nell'abitudine in cui siamo non faticiamo, però se vogliamo conquistarci qualcosa e i colori ci mettono alla prova in questo senso, rimandandoti immediatamente se sei nella tua solita cosa, se vuoi, anche solo, provare ad uscire da quello, ti richiede fatica. Una fatica che si può sentire, come diceva P1F, anche fisicamente, ma una fatica animica, anche di affrontare quello che arriva. Perché l'abitudine magari ti porta ad evitare delle situazioni che ti mettono a disagio e quindi, **in questo affrontare o provarlo ad affrontare, ti trovi animicamente a confronto con questi disagi, che attraverso i colori, un po' si manifestano. Poi, a seconda della volontà, capacità, momento o giornata, si può andare in profondità oppure tornare un po' indietro (Rs10)**. Questa è un po' una scelta individuale che si fa, però la fatica, in questo senso, io la vivo anche proprio sulla abitudine. Di vincerla.

- PM1: “Posso dire una cosa? Dalla condivisione anche di queste esperienze, da quello che abbiamo scritto e segnato, è **interessante che ci sia un filo conduttore: quindi c'è l'essere individuale e la ricerca della comunità, e questo è bello, ed espressamente è uscito (RP13)**. Quindi questo è l'aspetto più importante, secondo me.”

- Facilitatore: “Se vi chiedessi due emozioni o due stati d'animo che provate durante la pittura?”

- P2F: “Be', personalmente diciamo che a volte c'è un po' di frustrazione, quando non riesci ad uscire, come ha detto P5F, dalle tue abitudini. **Poi quando vedi magari un piccolissimo cambiamento, (perché comunque uscire dalle abitudini non è una cosa così veloce) hai anche delle soddisfazioni, per quanto mi riguarda (Re4)**.”

- P5F: “Anche a me, quando hai fatto la domanda, mi è venuto in mente subito frustrazione, perché c'è un momento, almeno per me, durante la l'incontro, proprio un po' di smarrimento, come se entrassi in mondi nuovi, e quindi non so orientarmi. Poi, ad un certo punto, o con l'aiuto della conduttrice o autonomamente, arriva l'idea, quello che si sta manifestando, e allora lì ci si ritrova di nuovo allineati. Quindi c'è: un momento di **frammentazione o di espansione (Em5)**, e quindi il rapporto con il centro diventa un po' più labile. Poi, nel momento in cui si coglie l'idea del lavoro, quindi un po' il senso, **c'è di nuovo questa ricostruzione, questa verticalità che si riconquista (Em6)**, questa relazione con il centro molto più forte, e dalla frustrazione io passo, **al di là del risultato (Em6)** (che mi piaccia o non mi piaccia), però mi sembra di aver conquistato qualcosa, in quella situazione. **Quindi sì, passo dalla frustrazione alla conquista (Re5)**.”

- PM1: “Sì, certo. Poi, secondo me, la conquista definitiva è quando dai il titolo, che proprio quello è il senso di quello che hai fatto. Al di là poi del lavoro, come diceva prima P5F, di come è o come non è, proprio il tuo imprimatur.”

- P3F: “Io ricordo invece chiaramente una differenza delle emozioni: c'è un prima e un dopo. Passo da questa sensazione di... Un prima e un dopo che adesso sto riflettendo se coincide anche con la mia esperienza di malattia, che quindi mi ha portato a vedere la vita in modo diverso. **Perché anch'io prima forse avevo sempre un po' questa forma d'ansia rispetto a quello che potevo uscire, la mia capacità di fare... mentre negli ultimi periodi, negli ultimi anni qua, quando mi trovo di fronte a un lavoro da fare, io mi sento fiduciosa**

**e curiosa perché ho proprio la curiosità di vedere cosa mi porta incontro il colore (Em8). Sono aperta a ricevere quello che mi vuole dare: prima avevo sempre come la frustrazione di dire: “Ma non son capace, non riuscirò a fare.” Invece adesso lo vivo proprio come un'opportunità, di poter vedere che cosa mi ha da dire (SnG3). Quindi, più mi lascio andare, più lui mi restituirà sinceramente quello che mi deve dire, ecco. Io sento questo, sento proprio che c'è stato per me un grande cambiamento, in questo modo di mettermi di fronte al lavoro (Rs11).”**

- P1F: “Quello che io volevo dire è anche il contrario invece di P3F,: la prima sensazione è quella di inadeguatezza, cioè: “Io non riuscirò mai a far uscire da questo...””

- P4F: “Perché c'è sempre anche questo anelito verso il bello, verso...”

- P1F: “Sì, capito? Per cui dici: “Boh, come farò a fare?”. Anche perché bisognerebbe, in questo contesto, inserire l'introduzione che fa chi conduce, che è effettivamente molto profonda e molto dentro nel colore, e tutto quello che hai dentro. Per cui, quando tu ti trovi da sola, dopo che lei ha parlato in quel modo fantastico, tu dici: “Come faccio a realizzare quello che lei ha detto su sto foglio bianco che ho davanti?”. **Quindi la prima sensazione è sicuramente inadeguatezza. Dopodiché la seconda, la terza, quarta, quinta è “proviamo!”. Cioè, senza paura, provi e poi è il colore ti parla e ti porta, e anche tu lo segui, e quello che viene viene, ma viene sempre qualcosa, ti parla sempre, ti dice sempre qualcosa. Quindi riesci sempre e comunque a trovare una risposta (Em7).”**

- Facilitator3: “Ok, grazie. Qualcun altro vuole aggiungere qualcosa?”

Ok. Allora, visto che abbiamo gli ultimi dieci minuti, vi chiediamo dei feedback su come è andato questo focus: se ve lo aspettate così, se è stato faticoso, se sono emerse anche delle riflessioni con gli altri che magari non erano mai emerse prima, non c'era stato opportunità di parlare... quello che vi sentite di condividere con noi.”

- P4F: “Per me questo focus group ci ha dato l'opportunità anche l'opportunità di dire delle cose, di dire cose che magari si immaginava, però di entrare ancora in contatto con i nostri modi di vedere, di percepire, di confrontarci. Perché ogni risposta ha sempre un po' un equivalente in quello che senti, sia per la situazione, che per... sì, si dovrebbero fare di più.”

- P1F: “Mah io mi aspettavo una cosa così, però pensavo che parlaste più voi, invece...”

- Facilitator3: “Invece gli psicologi non parliamo mai.”

### *Risate generali*

- P1F: “Voi ascoltate.”

- Facilitator3: “Noi ascoltiamo esatto.”

- P1F: “No niente, va benissimo, perché come dice lei, è un confronto ulteriore fra di loro: senza il pennello in mano ma comunque noi che siamo insieme da anni e non è che questo ci abbiamo fatto conoscere meglio, ma comunque ci ha dato un input ulteriore.”

- PM1: “Comunità di uomini... era questo che avevo detto prima.”

- P4F: “Io sono anche molto contenta perché, secondo me, per quello che posso conoscere (abbastanza) i miei compagni e le mie compagne, sono molto contenta perché mi è sembrato molto onesto, molto vero, sono molto contenta anche di poterlo dare consegnarlo a osservator3.”

- Osservator3: “Wow, grazie mille. Spero sia stato utile anche a voi. Vi rimarrà come prova di tutto quello che fate.”

- P1F: “Che noi coccoliamo molto come nostra mascotte.”

#### *Risate e scherzi*

P3F: “Anche per me è stato interessante perché è come fare il punto della situazione, mia personale, e infatti ho scoperto, parlando con voi, ho proprio avuto chiara visione anche di questi passaggi miei personali. Poi ho anche la sensazione di avere ampliato quello che io so del colore, mettendo insieme anche altri pezzi portati dagli altri. Mi ha colpito molto quello che ha portato P6F come contributo, perché è proprio una finestra sul mondo la sua. Nel senso che tra di noi, più o meno, come diceva anche P5F all'inizio, ci equivaliamo tra virgolette: nel senso che pratichiamo tanto colore tutti, cioè è il nostro mondo questo. E visto con gli occhi, anche di un'altra arte, mi ha dato delle immagini bellissime, ancora nuove, belle. Che confermano ancora di più, in qualche modo, la sacralità di questa cosa che si fa, grazie.”

Facilitator3: “Grazie mille a voi di aver deciso di collaborare.”

#### *Ringraziamenti generali*