



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione -
DPSS**

**Corso di Laurea in Scienze Psicologiche dello sviluppo,
della personalità e delle relazioni interpersonali.**

Tesi di Laurea Triennale

**Le Creative Art Therapies come formazione universitaria
(in ambito Italiano e Internazionale)**

*Creative Arts Therapies as university education
(in Italy and Internationally)*

Relatrice

Prof.ssa Ines Testoni

Laureanda: Silvia Kacarosi

Matricola: 2048129

Accademico 2024-2025

INDICE

CAPITOLO 1: INTRODUZIONE E FONDAMENTI DELLE CREATIVE ARTS THERAPIES

<i>1.1 Introduzione alle Creative Art Therapies</i>	<i>3</i>
<i>1.2 Il Curriculum Universitario nelle CAT: differenze e somiglianze dei corsi</i>	<i>4</i>
<i>1.3 Profilo dei corsisti</i>	<i>6</i>

CAPITOLO 2: LO STUDIO

<i>2.1 Obiettivi</i>	<i>9</i>
<i>2.2 Metodologia</i>	<i>9</i>
<i>2.3 Partecipanti</i>	<i>11</i>
<i>2.4 Risultati</i>	<i>11</i>
<i>2.4.1 Prima area tematica: Sviluppo delle competenze emotive e relazionali.....</i>	<i>12</i>
<i>2.4.2 Seconda area tematica: Miglioramento del benessere psicologico e dell'autoconsapevolezza</i>	<i>12</i>
<i>2.4.3 Terza area tematica: Impatto e competenze professionali</i>	<i>13</i>
<i>2.4.4 Quarta area tematica: Applicazione delle CAT nel lavoro e nella vita quotidiana</i>	<i>14</i>

DISCUSSIONE E CONCLUSIONI.....	15
---------------------------------------	-----------

BIBLIOGRAFIA.....	18
--------------------------	-----------

APPENDICE.....	23
-----------------------	-----------

CAPITOLO 1

FONDAMENTI DELLE CREATIVE ART THERAPIES

1.1 Introduzione alle Creative Art Therapies

Le Creative Art Therapies (CAT), o terapie espressive, rappresentano un approccio terapeutico che utilizza diverse forme d'arte, come la pittura, la musica, la danza, il teatro e la scrittura, per promuovere il benessere psicologico ed emotivo. Secondo la British Association of Art Therapists (BAAT), l'arteterapia si basa sull'uso di materiali artistici per l'auto-espressione e la riflessione in presenza di un terapeuta formato, con l'obiettivo di promuovere cambiamenti e crescita personale (Edwards, 2004). L'idea centrale delle CAT è che l'espressione creativa possa facilitare il processo di guarigione e migliorare la qualità della vita di individui affetti da disturbi psicologici, stress o difficoltà comunicative (Edwards, 2004, Naumburg, 1950; Kramer, 1971). Inoltre, le terapie basate sull'arte sono state spesso impiegate nei contesti clinici per supportare persone con disturbi del comportamento, difficoltà di adattamento e condizioni psichiatriche croniche (Achieng, 2024). Le radici delle Terapie Artistiche Espressive (CAT) affondano nell'antichità, con gli Egizi e i Greci che riconoscevano già il valore terapeutico dell'arte, utilizzando musica e teatro per la catarsi emotiva e il benessere, mentre nel Medioevo l'arte veniva impiegata per scopi spirituali e terapeutici, sebbene in modo non strutturato, e nel Rinascimento Robert Burton enfatizzò il ruolo dell'immaginazione nella cura della malinconia (Gussak & Rosal, 2016). Tuttavia, la formalizzazione delle CAT come disciplina terapeutica avvenne tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo, con l'affermarsi della psichiatria e la crescente attenzione verso il legame tra creatività e salute mentale (Edwards, 2004). Nel XX secolo, il riconoscimento delle CAT come disciplina autonoma si deve alla psicoanalista Margaret Naumburg, che introdusse l'idea che l'arte potesse essere usata come mezzo per accedere all'inconscio; mentre Edith Kramer sottolineò il valore terapeutico del processo creativo in sé (Edwards, 2004). Parallelamente, diversi studi evidenziarono come l'arte potesse contribuire a migliorare la gestione delle emozioni e dei traumi, supportando pazienti con disturbi psichiatrici

attraverso tecniche espressive e non verbali (Eyal-Cohen et al., 2020). Negli anni '40 e '50, queste teorie furono ulteriormente sviluppate, portando alla nascita dell'arteterapia come disciplina distinta (Hogan, 2001). Negli anni '60 e '70, le CAT iniziarono a diffondersi a livello internazionale, con la creazione di associazioni professionali e programmi di formazione specifici (Hoffmann, 2016). Nel 1969, negli Stati Uniti, viene fondata l'American Art Therapy Association (AATA), un'organizzazione che si occupa di sviluppare e promuovere l'arteterapia come disciplina scientifica e clinica combinando tecniche artistiche con principi psicoterapeutici per facilitare l'espressione, l'elaborazione emotiva e il trattamento di disturbi psicologici, neurologici e sociali. Contemporaneamente, varie nazioni europee sviluppano le proprie strutture accademiche e professionali per la regolamentazione delle CAT (Hoffmann, 2016). Le CAT si sono sviluppate in diversi ambiti, dalla clinica alla scuola, fino alle organizzazioni di supporto sociale. Studi recenti hanno dimostrato la loro efficacia nel ridurre lo stress, migliorare la regolazione emotiva e potenziare l'autoconsapevolezza (Arriaga et al., 2024). Inoltre, recenti ricerche hanno evidenziato che l'utilizzo delle CAT può migliorare le capacità di resilienza e adattamento nei pazienti con disturbi psicologici, contribuendo a una maggiore integrazione sociale e a una migliore gestione dell'ansia e della depressione (Nyambura, 2024). In Italia, il riconoscimento professionale delle CAT ha fatto passi avanti con la Legge 4/2013, che regola le professioni non ordinistiche, e con la normativa UNI 11592, che stabilisce standard formativi per i professionisti del settore.

1.2 Il Curriculum Universitario: differenze e somiglianze dei corsi universitari in Italia e nel mondo

Le Creative Art Therapies (CAT) rappresentano un campo interdisciplinare in continua espansione, che integra arti, psicologia e neuroscienze per migliorare il benessere psicofisico. Il loro inserimento nei percorsi universitari è motivato dalla crescente consapevolezza del loro valore terapeutico ed educativo, rispondendo alla necessità di formare professionisti capaci di integrare metodologie creative in contesti clinici, educativi e sociali (Smriti et al., 2022). L'integrazione delle Creative Art Therapies (CAT) nei percorsi universitari risponde a una duplice esigenza: da un lato, la crescente consapevolezza del valore terapeutico dell'arte e, dall'altro, la necessità di formare

professionisti qualificati in un ambito che fonde creatività ed espressione con la pratica terapeutica e pedagogica. La ricerca accademica ha dimostrato come le CAT possano essere strumenti efficaci per affrontare problematiche legate alla salute mentale, al supporto emotivo e alla resilienza in diversi contesti sociali ed educativi. Un esempio è la *School Art Therapy* di Craig A. Siegel, che tratta l'uso dell'arteterapia nelle scuole, dimostrandone l'impatto positivo sugli studenti con difficoltà emotive e di apprendimento (David, 2016). Questo ha portato a un crescente interesse da parte delle istituzioni universitarie nel riconoscere le CAT come un campo di studio formale. Negli ultimi decenni, le università hanno progressivamente incluso le CAT nei propri curricula riconoscendole non solo come strumenti terapeutici, ma anche come strategie educative innovative. L'inserimento delle CAT nei curricula universitari avviene progressivamente, partendo da una forte componente teorica per poi evolvere verso la pratica e l'esperienza diretta. Questo processo consente agli studenti di sviluppare una comprensione teorica solida prima di applicare le loro conoscenze in contesti reali, attraverso tirocini e laboratori esperienziali. In Italia, i corsi come quelli dell'Università Cattolica, dell'Università di Roma Tre e il Master in Creative Art Therapies per il sostegno alla resilienza dell'Università di Padova si distinguono per un'attenzione mirata alle applicazioni pratiche in ambiti specifici. Questi programmi offrono moduli tematici dettagliati che includono discipline come la comicità terapia, la fotografia terapeutica e l'uso narrativo delle arti. Si concentrano su contesti sociali ed educativi, come il supporto alle donne vittime di violenza, il sostegno nel fine vita e la resilienza in situazioni di disagio. Prevedono molte ore di pratica supervisionata, con tirocinio in strutture pubbliche o private, offrendo una formazione concreta e subito utile nel mercato del lavoro. I programmi internazionali, come quelli di Concordia University, Drexel University e Goldsmiths University of London, tendono invece a privilegiare un approccio integrato e generalista. Sebbene offrano opportunità di specializzazione, pongono un'enfasi maggiore sulla ricerca accademica e sull'innovazione tecnologica esplorando applicazioni emergenti delle arti terapie, come l'utilizzo della realtà virtuale. Inoltre, i corsi esteri si caratterizzano per un orientamento globale e interculturale, includendo prospettive sull'uso delle arti in contesti multiculturali e nelle pratiche di cooperazione internazionale. Entrambi i modelli rispondono a esigenze diverse, offrendo percorsi formativi complementari che possono soddisfare sia aspirazioni professionali

pratiche sia interessi accademici e sperimentali. La formazione in arteterapia richiede un processo di auto-esplorazione che permette agli studenti di affrontare le proprie esperienze emotive e psicologiche, favorendo una comprensione più profonda di sé attraverso l'arte. Questo processo di auto-riflessione è centrale per gli studenti, poiché il lavoro terapeutico richiede una consapevolezza personale approfondita (Rastogi, 2020).

1.3 Profilo dei corsisti

Il master in Creative Art Therapies (CAT) offre agli studenti un'esperienza formativa unica, in grado di trasformare la loro identità personale e professionale attraverso un approccio esperienziale e integrativo. Questo programma non si limita a fornire competenze tecniche e terapeutiche, ma agisce come un catalizzatore per l'esplorazione di sé e la definizione di un'identità creativa e professionale coesa. Come riportato nello studio di Diamant et al. (2022), "ci sono meno studi sullo sviluppo professionale degli studenti di CAT durante la formazione rispetto ad altre professioni sanitarie," nonostante il loro sviluppo sia caratterizzato da componenti uniche legate alla creatività e all'espressività artistica. Un elemento centrale del percorso formativo è lo sviluppo dell'identità creativa, intesa come "la convinzione che la creatività sia un elemento importante dell'autodescrizione" (Diamant et al., 2022). Questo aspetto è cruciale per il successo dei futuri professionisti delle CAT, poiché consente loro di integrare il processo creativo nel lavoro terapeutico. Le attività esperienziali, come le simulazioni artistiche, svolgono un ruolo significativo in questo contesto. Le attività esperienziali, come le simulazioni artistiche, svolgono un ruolo significativo in questo contesto. Come emerso dall'indagine di Eyal-Cohen et al. (2020), le simulazioni permettono agli studenti di esplorare il potenziale trasformativo dell'arte: "Il processo creativo consente agli studenti di acquisire nuove prospettive e di sviluppare una comprensione più profonda di sé stessi e dei loro futuri clienti". Questi esercizi promuovono non solo la fiducia nelle proprie capacità artistiche, ma anche la capacità di utilizzare l'arte come mezzo per supportare il cambiamento terapeutico (Eyal-Cohen et al., 2020).

La riflessione psicologica è un'altra dimensione fondamentale promossa dal master. Definita come la capacità di introspezione e di consapevolezza dei propri stati emotivi e cognitivi, questa competenza è considerata essenziale per i terapeuti in formazione. In linea con gli studi di Diamant et al. (2022), si evidenzia che "la riflessione psicologica è

comunemente vista come un tratto stabile, ma può essere modificata dalla psicoterapia e da eventi significativi della vita." Nel contesto CAT, questa abilità viene rafforzata attraverso l'uso di metodi esperienziali come il role-playing, l'improvvisazione e la scrittura riflessiva. Ad esempio, la ricerca condotta da Romanelli et al. (2017) ha rilevato che "l'uso di tecniche di teatro d'improvvisazione migliora significativamente l'autoconsapevolezza e la riflessione personale negli studenti." Parallelamente, la capacità di prendere prospettive, definita come "la capacità di adottare il punto di vista psicologico degli altri e anticipare il loro comportamento e le loro reazioni" (Diamant et al., 2022), è una competenza cruciale per costruire relazioni terapeutiche efficaci. Allo stesso modo, nello studio di Eyal-Cohen et al. (2020) viene riportato come le simulazioni di arteterapia migliorano la capacità degli studenti di comprendere e rispondere ai bisogni emotivi dei loro clienti. Un aspetto particolarmente rilevante del master CAT è la sfida di integrare l'identità artistica con quella terapeutica. Come rilevato da Orkibi (2010), "gli studenti spesso affrontano ambiguità di ruolo riguardo alle responsabilità professionali e alla percezione di sé come terapeuti principali o ausiliari." Questa sfida è ulteriormente complicata dalla necessità di bilanciare l'acquisizione di competenze tecniche con lo sviluppo personale. Come suggerito dalle evidenze raccolte di Eyal-Cohen et al. (2020), "la percezione dell'arte cambia durante il percorso formativo, passando da una concezione estetica e orientata al prodotto a una visione più complessa, come approccio terapeutico e forma di espressione." Questo cambiamento è supportato da esperienze pratiche e dalla supervisione, che aiutano gli studenti a consolidare una visione integrata del loro ruolo professionale. Nonostante i benefici generalizzati, le traiettorie di sviluppo variano significativamente tra le diverse discipline delle CAT. Secondo quanto emerso dallo studio di Diamant et al. (2022), è stato evidenziato che "gli studenti di art therapy mostrano un miglioramento significativo nell'identità creativa, mentre quelli di music therapy e dance-movement therapy riportano progressi più marcati nella riflessione psicologica e nella capacità di prendere prospettive." Queste differenze suggeriscono che i percorsi formativi dovrebbero essere personalizzati per rispondere ai bisogni specifici di ciascuna disciplina. Ad esempio, gli studenti di dance-movement therapy potrebbero beneficiare di un'enfasi maggiore sulle attività esperienziali, mentre quelli di art therapy potrebbero trarre vantaggio da un focus sulle competenze tecniche e sull'esplorazione simbolica. Infine, il master in CAT promuove un approccio formativo equilibrato, che

valorizza sia le competenze artistiche che quelle terapeutiche. Come affermano Diamant et al. (2022), “I programmi di formazione dovrebbero considerare questi risultati nella costruzione dei curricula, per nutrire un equilibrio tra le competenze artistiche e quelle di aiuto degli studenti”. Questo approccio non solo prepara gli studenti ad affrontare le complessità della pratica clinica, ma garantisce anche che essi possano sviluppare una solida identità professionale, radicata nella creatività e nell’empatia.

CAPITOLO 2

LO STUDIO

2.1 Obiettivi

L'obiettivo principale della tesi è analizzare l'importanza e l'impatto delle Creative Arts Therapies (CAT) nel contesto educativo e terapeutico. Lo studio intende evidenziare come queste terapie possano contribuire allo sviluppo personale e professionale degli studenti del master, migliorando le loro competenze emotive, relazionali e creative. In particolare, la tesi propone di: 1) Contestualizzare le CAT, offrire una panoramica approfondita sul contesto e la rilevanza delle Creative Arts Therapies, mettendo in luce il loro ruolo nel supporto al benessere psicologico e nell'educazione, 2) Definire e Analizzare le CAT, esplorare la definizione, la storia e i principi delle CAT, fornendo una base teorica che permetta di comprendere le diverse tecniche e discipline coinvolte, oltre ai profili professionali che operano in questo ambito, 3) Valutare i Benefici per gli Studenti, indagare i benefici personali e professionali che le CAT offrono agli studenti universitari, attraverso l'analisi di risultati di studio e testimonianze, per dimostrare l'efficacia di queste pratiche nel contesto formativo, 4) Sviluppare implicazioni pratiche e raccomandazioni per l'integrazione delle CAT nei programmi di formazione universitaria, al fine di migliorare la preparazione degli studenti e la qualità della loro formazione, 5) Presentare Risultati e Testimonianze, offrire una sintesi dei risultati emersi dalla studio, supportata da dati e testimonianze, per evidenziare concretamente l'impatto delle CAT sull'apprendimento e sul benessere degli studenti, 6) Delimitare Prospettive Future, concludere con una riflessione sulle potenziali evoluzioni delle CAT, suggerendo aree per future ricerche e pratiche innovative che possano ampliare l'applicazione di queste terapie nel campo educativo e oltre.

2.2 Metodologia

Lo studio adotta un approccio qualitativo, ritenuto ideale per esplorare in profondità l'impatto delle Creative Arts Therapies (CAT) come percorso formativo universitario. Questo approccio organizza e descrive il set di dati in modo dettagliato e spesso interpreta anche vari aspetti del tema di ricerca. Questo metodo ha reso possibile evitare la generalizzazione caratteristica delle ricerche quantitative, permettendo di approfondire le diverse sfaccettature delle esperienze personali e di analizzare i processi attraverso cui le

persone attribuiscono significato all'interno dei loro contesti specifici (Pompele , 2022). La raccolta dei dati è avvenuta tramite interviste semi-strutturate condotte online attraverso Zoom, con una durata media di circa 30 minuti ciascuna. Le domande dell'intervista, progettate specificamente per questo studio, si sono focalizzate su tematiche chiave quali motivazioni personali e professionali, impatti sulle competenze relazionali e professionali, nonché prospettive future. Le interviste narrative semi-strutturate sono state adottate come metodo di raccolta dati, al fine di valorizzare la ricchezza delle narrazioni dei partecipanti, garantendo spazio alla loro unicità narrativa, ma mantenendo al contempo una struttura chiara e definita in anticipo (Testoni. I, 2023). Esempi delle domande poste includono:

1. Quali sono le motivazioni professionali e personali, insieme alle esperienze pregresse, che ti hanno portato a scegliere di frequentare questo corso?
2. In che modo la partecipazione al corso ha determinato cambiamenti significativi nella tua vita professionale e personale?

Una volta raccolte, le interviste sono state trascritte e analizzate utilizzando l'Analisi Tematica. Questo metodo d'analisi consente di identificare, analizzare e interpretare temi ricorrenti all'interno dei dati. L'Analisi Tematica è stata scelta per la sua flessibilità e capacità di mettere in luce esperienze soggettive e vissuti complessi. L'analisi tematica è un metodo per identificare, analizzare e riportare schemi (temi) all'interno dei dati e questo approccio organizza e descrive il set di dati in modo dettagliato e spesso interpreta anche vari aspetti del tema di ricerca (Braun & Clarke, 2006). L'analisi è stata condotta manualmente, garantendo un esame dettagliato delle trascrizioni e un'interpretazione approfondita dei temi emersi. L'impiego dell'intervista semi-strutturata ha offerto un riferimento per raccogliere le informazioni più rilevanti, garantendo al tempo stesso la flessibilità di adattare l'ordine delle domande quando opportuno e di evitare risposte predefinite, favorendo così narrazioni spontanee e autentiche (Testoni. I, 2021). L'analisi tematica offre un'eccellente capacità di interpretare e descrivere il significato sottostante dei dati, aiutando a esplorare come le persone costruiscono significati in relazione al loro contesto (Braun & Clarke, 2006). Questo approccio ha consentito di esplorare in maniera ricca e articolata l'impatto delle Creative Arts Therapies sulla crescita personale e professionale degli studenti coinvolti.

2.3 Partecipanti

Il campione dello studio comprende 10 studenti iscritti al master in Creative Arts Therapies presso l'Università di Padova. Le partecipanti sono state selezionate tramite un campionamento non probabilistico, con una prevalenza di donne provenienti da settori professionali legati alla psicologia, all'insegnamento e ad altre aree affini. La scelta di includere 10 partecipanti, tutte donne, non è stata voluta e si è verificata in modo del tutto casuale. La media delle età dei partecipanti è di circa 42,8 anni mentre la deviazione standard è di circa 11,27 anni. Tutte le partecipanti sono state scelte in base alla loro esperienza pregressa con le Creative Arts Therapies (CAT) e alla disponibilità a contribuire con le proprie esperienze professionali ed emotive allo studio. Una panoramica delle caratteristiche sociodemografiche di ciascuna partecipante sarà riportata di seguito con l'uso di nomi inventati per salvaguardare la loro privacy:

Anna Maria, 55 anni, è un'insegnante di sostegno e di filosofia.

Margherita, 25 anni, lavora come ergoterapista.

Alessia, 56 anni, è un'impiegata che in passato ha lavorato come assistente sociale.

Sofia, 40 anni, è un avvocato con una formazione notarile.

Alessandra, 58 anni, è una psicologa.

Patrizia, 44 anni, è un'imprenditrice.

Giulia, 30 anni, è un'educatrice professionale.

Serena, 43 anni, è una psicologa.

Antonia, 51 anni, è una logopedista.

Anita, 26 anni, è una ergoterapista.

2.4 Risultati

Le interviste condotte con le partecipanti hanno messo in luce una serie di riflessioni e reazioni emotive riguardo all'impatto delle Creative Arts Therapies (CAT) nel loro sviluppo professionale e personale. L'analisi tematica ha permesso di identificare le principali aree di interesse e le esigenze che sono emerse durante il percorso con le CAT. Inoltre, le interviste hanno fornito una visione approfondita su come queste terapie possano migliorare il benessere psicologico e relazionale degli intervistati, offrendo un supporto concreto nel contesto educativo e terapeutico. Dall'analisi delle interviste sono emerse quattro principali tematiche: 1) Sviluppo delle competenze emotive e relazionali

2) Miglioramento del benessere psicologico e dell'autoconsapevolezza 3) Impatto e competenze professionali 4) Applicazione delle CAT nel lavoro e nella vita quotidiana.

2.4.1 Prima area tematica: Sviluppo delle competenze emotive e relazionali

Dalla studio è emerso che la partecipazione al corso di Creative Arts Therapies (CAT) ha avuto un impatto profondo e positivo sullo sviluppo delle competenze emotive e relazionali degli studenti. Le interviste hanno rivelato come l'approccio terapeutico basato sulle arti abbia stimolato una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni, permettendo agli studenti di riconoscere, comprendere e comunicare i propri sentimenti in maniera più genuina e aperta.

Anna Maria (55 anni, insegnante) afferma : *"Le arti mi hanno insegnato a riflettere sulle mie emozioni, permettendomi di esprimerle in modo più autentico."* Questo processo ha favorito anche una crescita significativa nelle loro abilità relazionali, migliorando la qualità delle interazioni con colleghi, pazienti e persone care. Un'altra partecipante, Alessia (56 anni, impiegata), ha dichiarato: *"Il lavoro in gruppo mi ha permesso di scoprire dinamiche di ascolto che non avevo mai notato."*

In particolare, molti partecipanti hanno riferito di aver acquisito una maggiore empatia, che ha arricchito la loro capacità di ascolto attivo e di risposta emotiva. Come evidenziato da un'altra partecipante, Antonia (51 anni, logopedista): *"Condividere esperienze nel gruppo ha rafforzato la mia capacità empatica."* I principali codici emersi sono: a) Gestione delle emozioni: Anna Maria *"Ci sono emozioni che non mi piacciono, come l'invidia o la gelosia... mi hanno aiutata a superare questi limiti.";*

b) Lavoro di gruppo: Anna Maria *"All'inizio mi chiedevo se potevo fare domande senza sembrare lecchina, ma ho superato queste paure e mi sono aperta di più.";*

c) Importanza della condivisione: Giulia (30 anni, educatrice) *"Siamo animali sociali e più ci conosciamo e curiamo le nostre ferite, più possiamo stare bene con gli altri."*

2.4.2 Seconda area tematica: Miglioramento del benessere psicologico e dell'autoconsapevolezza

Un'altra area fondamentale emersa dallo studio riguarda il rafforzamento del benessere psicologico e della resilienza emotiva. Le interviste hanno evidenziato come le Creative Arts Therapies (CAT) abbiano avuto un impatto diretto e positivo nella capacità degli

studenti di affrontare le difficoltà e lo stress rafforzando la loro resilienza psicologica. Patrizia (44 anni, imprenditrice) ha affermato: *"Il valore principale che ha avuto per me questo corso è stato un tempo per me."* Le tecniche terapeutiche, infatti, hanno offerto strumenti concreti per superare momenti di difficoltà emotiva, stimolando un processo di autoregolazione e adattamento che li ha resi più forti nelle sfide quotidiane.

Gli studenti hanno raccontato come le attività artistiche-terapeutiche li abbiano portati a confrontarsi con le proprie vulnerabilità in modo protetto. Alessia ha sottolineato: *"Non è mai un click così eclatante, ma sono cose che si vedono nel tempo."* Questo processo di riflessione profonda ha contribuito a una maggiore autoconsapevolezza come afferma Sofia (40 anni, avvocato) *"Ho acquisito una consapevolezza che mi ha dato una struttura a dei meccanismi che io applicavo come automatismo."* I principali codici emersi sono:

a) Motivazione personale: Anna Maria *"Quando ero bambina piccola io volevo diventare una ballerina classica e quindi questo mi ha portato a coltivare l'espressione attraverso il corpo."*;

b) Riconoscimento dei propri limiti: Margherita (25 anni, ergoterapista) *"Serve tanto impegno personale per approfondire le tecniche e scegliere con criterio quelle da utilizzare."*;

c) Maggiore consapevolezza: Sofia *"Ho capito come sono io, il mio modo di essere, il mio modo di avvicinarmi con le persone."*

2.4.3 Terza area tematica: Impatto e competenze professionali

Il corso ha avuto un notevole impatto sulle competenze professionali degli studenti, rafforzando la loro capacità di gestire situazioni difficili e stressanti. Le interviste hanno mostrato come le CAT abbiano contribuito all'acquisizione di abilità pratiche trasversali, come la capacità di gestire relazioni complesse sul lavoro, favorire l'ascolto profondo e stabilire comunicazioni più empatiche.

Margherita ha dichiarato: *"Gli interventi ora sono strutturati con maggior criterio e rigore... più attenzione al setting, agli strumenti e alla condivisione."* Inoltre, i partecipanti hanno sottolineato come le competenze apprese abbiano migliorato la loro flessibilità professionale. Anita (26 anni, ergoterapista) *"Le tecniche imparate alla CAT sono una risorsa che utilizziamo tantissimo... non quotidianamente, ma quasi."* I principali codici emersi sono:

- a) Desiderio di certificazione: Margherita :*"Mi piacerebbe fare qualcosa di certificato a livello europeo."*;
- b) Interesse alle arti: Alessandra (58 anni, psicologa) *"Le arti e la natura stanno insieme perfettamente... sono due parti della stessa medaglia, di un'evoluzione personale e spirituale."*;
- c) Flessibilità: Alessandra *"Apertura, movimento, entusiasmo, plasticità, possibilità."*

2.4.4 Quarta area tematica: Applicazione delle CAT nel lavoro e nella vita quotidiana

Un aspetto particolarmente toccante che è emerso dalle interviste riguarda come le Creative Arts Therapies (CAT) siano diventate parte integrante della vita quotidiana e del lavoro degli studenti. Sofia ha dichiarato: *"Adesso so cosa sono e mi aiutano, li ho inseriti nella mia quotidianità, sono entrati nel mio DNA."* Le testimonianze raccolte hanno rivelato che le tecniche apprese non si sono limitate al contesto professionale, ma hanno permeato anche le loro relazioni personali. Giulia ha evidenziato: *"Quando lo sperimenti su di te, hai l'empatia per poterlo fare con gli altri."*

Le competenze acquisite nel corso sono state applicate non solo nell'ambito educativo e nel trattamento di pazienti, ma anche nei piccoli gesti quotidiani. Serena (43 anni, psicologa) sottolinea: *"Qualunque tempo uno spenda per sé stesso è un ottimo investimento di vita."* I principali codici emersi sono:

- a) Sincerità: Antonia *"Se non hai una buona qualità di equilibrio come persona, non hai la fluidità per usare gli strumenti."*;
- b) Empatia: Alessia *"Mi ha aiutato a essere più consapevole, a conoscere meglio me stessa e le emozioni degli altri."*;
- c) Intelligenza emotiva: Alessia *"Non è solo uno strumento per lavorare, ma un lavoro su di noi per essere persone migliori."*

CAPITOLO 3

DISCUSSIONE E CONCLUSIONE

Questo studio ha esplorato l'impatto delle Creative Art Therapies (CAT) nella formazione universitaria, con l'obiettivo di indagare come queste discipline possano arricchire i percorsi educativi, promuovendo una crescita significativa non solo sul piano professionale, ma anche su quello personale ed emotivo degli studenti. Si è partiti dall'ipotesi che le CAT potessero fungere da catalizzatore per lo sviluppo di competenze trasversali, inclusa la resilienza emotiva, l'empatia, la gestione dello stress e il miglioramento delle relazioni interpersonali, e i dati raccolti confermano ampiamente queste premesse. I risultati ottenuti mettono in luce come le CAT rappresentino un approccio efficace per promuovere una profonda consapevolezza emotiva e una riflessione personale. Le partecipanti hanno evidenziato un significativo miglioramento nella capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni. Questo dato è coerente con le osservazioni di Diamant e Orkibi (2022), secondo cui le CAT facilitano processi di elaborazione emotiva e auto-riflessione, fondamentali per la crescita psicologica degli individui. Inoltre, Arriaga (2024) sottolinea come i laboratori di CAT possano ridurre la solitudine e migliorare il benessere degli studenti attraverso una maggiore autoconsapevolezza, risultati che trovano pieno riscontro in questa ricerca. Sul piano relazionale, le partecipanti hanno riportato un miglioramento significativo nelle loro interazioni interpersonali, affermando che le CAT li hanno aiutati a esprimere meglio i propri sentimenti, migliorando empatia e capacità comunicative. Smriti (2022) evidenzia che l'espressione artistica nei contesti terapeutici potenzia le relazioni interpersonali, aumentando la comprensione reciproca e l'empatia, e questi risultati rafforzano quanto emerso nel nostro studio.

Un altro aspetto rilevante riguarda il benessere psicologico e la gestione dello stress. I dati indicano che le partecipanti hanno acquisito una maggiore resilienza emotiva, grazie all'apprendimento di competenze utili per affrontare le sfide quotidiane. Questo risultato trova conferma negli studi di Jue (2022), che sottolinea come le CAT possano aumentare la felicità e migliorare la capacità di adattarsi a situazioni stressanti. Parallelamente, Deulin e Petrov (2024) dimostrano che le CAT sono efficaci nel promuovere comportamenti adattivi, particolarmente utili in contesti caratterizzati da alti livelli di pressione psicologica, come l'ambiente accademico. Dal punto di vista professionale, le

competenze acquisite dai partecipanti attraverso l'uso delle CAT sono state ritenute utili in contesti diversificati, come l'educazione, la psicologia e l'ergoterapia. Questo risultato è allineato con quanto osservato da Eyal-Cohen et al. (2020), che sottolineano il valore delle CAT nel migliorare l'empatia e la capacità di rispondere efficacemente alle esigenze emotive dei clienti. Le implicazioni teoriche di questa ricerca confermano che le CAT rappresentano un potente strumento educativo olistico, in grado di integrare lo sviluppo personale, emotivo e professionale degli studenti. Questo risultato supporta le conclusioni di Spooner (2016), che suggerisce l'importanza di incorporare le CAT nei curricula universitari per promuovere l'acquisizione di competenze trasversali come resilienza emotiva, empatia e comunicazione. L'uso delle CAT sembra particolarmente promettente nei contesti caratterizzati da elevati livelli di stress, come il mondo accademico e professionale, dove possono offrire supporto sia agli studenti che ai professionisti.

Lo studio ha messo in luce alcuni aspetti importanti, ma ci sono ancora aree che meritano maggiore attenzione. Innanzitutto, il campione ristretto e omogeneo di 10 partecipanti, tutte donne provenienti da ambiti professionali simili, non consente di trarre conclusioni generali applicabili a tutti gli studenti universitari. Questo limite potrebbe spiegare perché i risultati non siano facilmente applicabili a una popolazione più ampia e diversificata. Inoltre, sebbene le CAT siano state esplorate per il loro impatto su competenze emotive e professionali, non si è ancora studiato come possano influenzare studenti di discipline STEM, che generalmente non sono direttamente legate al benessere psicologico. Le prospettive future di questo studio riguardano l'integrazione delle Creative Art Therapies (CAT) nei curricula universitari, sia come disciplina di studio per la formazione di futuri professionisti nel settore, sia come strumento di supporto al benessere degli studenti attraverso la pratica diretta. Un aspetto che meriterebbe maggiore attenzione è come queste tecniche possano essere inserite nei programmi di studio per migliorare il benessere emotivo e professionale degli studenti. Un'ulteriore prospettiva futura di questa ricerca potrebbe riguardare l'analisi dell'uso delle Creative Art Therapies (CAT) in diversi contesti educativi e culturali a livello internazionale. Approfondire come queste discipline siano integrate nei curricula di altri Paesi potrebbe fornire un quadro più completo del loro potenziale educativo e delle strategie applicative più efficaci. Un confronto tra i sistemi educativi permetterebbe di evidenziare differenze culturali e metodologiche, nonché di identificare approcci universali o adattabili alle esigenze di contesti accademici

diversificati. Inoltre, sarebbe utile esplorare come le CAT possano essere adattate per rispondere alle esigenze specifiche di diversi gruppi di studenti, tenendo conto delle loro caratteristiche individuali e delle sfide specifiche che affrontano nei rispettivi percorsi di studio.

BIBLIOGRAFIA

- Achieng, N. M. (2024). The future of art therapy in mental health treatment. *Research Output Journal of Public Health and Medicine*, 4(1), 68–71.
<https://doi.org/10.59298/rojphm/2024/416871>
- Arriaga, P., Simões, M. P., Marques, S., Freitas, R., Pinto, H. D., Prior, M. P., Candeias, S., & Rodrigues, M. (2024). From art to insight: The role of a creative arts therapies group workshop on college students' well-being, self-awareness, and loneliness. *The Arts in Psychotherapy*, 90, 102188.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102188>
- Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. (2003). *Art Therapy*, 20(1), 1–1. <https://doi.org/10.1080/07421656.2003.10129633>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa
- Caputi, A. (2012). *L'Arteterapia: efficacia, efficienza e sostenibilità in Italia e all'estero*. ISTUD.
https://service.istud.it/up_media/pw_scientiati/arteterapia.pdf
- David, E., Gussak., & Rosal, M. L. (Eds.). (2015). *The Wiley Handbook of Art Therapy*. John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118306543>
- Deulin, D. V., & Petrov, V. E. (2024). Art therapy in the format of stress-overcoming behavior in the context of organizing students' creative work. *Èkstremal'naâ Psihologiâ I Bezopasnost' Ličnosti*, 1(1), 26–33.
<https://doi.org/10.17759/epps.2024010103>
- Diamant, A., & Orkibi, H. (2022). Trajectories of change in creative and personal factors in first-year creative arts therapies students. *The Journal of Creative*

Behavior. <https://doi.org/10.1002/jocb.544>

Edwards, D. (2013). *Art therapy* (SAGE Publications, Ed.).

Eyal-Cohen, D., Regev, D., Snir, S., & Bat-Or, M. (2020). Developing the professional identity of art therapy students as reflected in art therapy simulation sessions. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 101706. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101706>

Hoffman, B. (2016). The role of expressive therapies in therapeutic interactions: Art therapy – Explanation of the concept.

Jue, J. (2022). The effect of art practice on the happiness of art therapy students. *Art Therapy*, 1–4. <https://doi.org/10.1080/07421656.2022.2110808>

Kutyavina, A., & Ryzhov, Y. (2024). Study of university students' attitudes towards the use of art therapy. *Applied Psychology and Pedagogy*, 9(2), 143–151. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2024-9-2-143-151>

Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of art therapy* (Guilford Press, Ed.).

Metzl, E. S., Green, J. Y., & Trevino, A. L. (2024). Resilience, creativity, crisis, and innovation: The use of art-making during the Covid-19 pandemic in an international summer collaboration for art therapy students in Mexico, the United States, and Israel. In *Springer EBooks* (pp. 153–178). https://doi.org/10.1007/978-3-031-61782-9_8

Mo, Y. N., & Ko, K. S. (2024). Motivation and experiences of studying creative arts therapy among Chinese doctoral students in South Korea. *Journal of International Students*, 14(4), 1029–1048. <https://doi.org/10.32674/jis.v14i4.6814>

Moss, M., Edelblute, A., Sinn, H., Torres, K., Forster, J., Adams, T., Morgan, C.,

- Henry, M., & Reed, K. (2022). The effect of creative arts therapy on psychological distress in health care professionals. *The American Journal of Medicine*, 135(10), 1255-1262.e5.
<https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2022.04.016>
- Nyambura, A. M. (2024). The future of art therapy in mental health treatment. *Research Output Journal of Public Health and Medicine*, 4(1), 68–71.
<https://doi.org/10.59298/rojphm/2024/416871>
- Orkibi, H. (2010). Creative arts therapies students' professional identity and career commitment: A brief pilot study report. *The Arts in Psychotherapy*, 37(3), 228–232. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.04.008>
- Orkibi, H. (2012). Students' artistic experience before and during graduate training. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 428–435.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.007>
- Orkibi, H., Keisari, S., Azoulay, B., & Testoni, I. (2023). Committing to arts-based palliative and bereavement care: Evaluation of students' experiences in an online course. *The Arts in Psychotherapy*, 85, 102064.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102064>
- Pickard, B. (2019). The process, challenges and opportunities of developing a curriculum in a creative and therapeutic arts undergraduate degree programme. *International Journal of Art & Design Education*, 39(1), 98–112.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jade.12226>
- Potash, J., Burnie, M., Pearson, R., & Ramirez, W. (2016). Restoring Wisconsin Art Therapy Association in art therapy history: Implications for professional definition and inclusivity. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 99–102. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1163994>

- Pompele, S., Ghetta, V., Veronese, S., Bucuță, M. D., & Testoni, I. (2022). Spirituality and children's coping with representation of death during the COVID-19 pandemic: Qualitative research with parents. *Pastoral Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s11089-021-00995-w>
- Rastogi, M. (Ed.). (2018). *Foundations of art therapy: Theory and applications*. Routledge.
- Robert John Coelen. (2017, December). Valorisation of internationalisation - About internationalisation of higher education.
- Spooner, H. (2016). Embracing a full spectrum definition of art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(3), 163–166.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1199249>
- Smriti, D., Ambulkar, S., Meng, Q., Kaimal, G., Ramotar, K., Park, S. Y., & Huh-Yoo, J. (2022). Creative arts therapies for the mental health of emerging adults: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 77, 101861.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101861>
- Testoni, I., Biancalani, G., Ronconi, L., & Varani, S. (2019). Let's start with the end: Bibliodrama in an Italian death education course on managing fear of death, fantasy-proneness, and alexithymia with a mixed-method analysis. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 83(4), 729–759.
<https://doi.org/10.1177/0030222819863613>
- Testoni, I., Nicoletti, A. E., Moscato, M., & De Vincenzo, C. (2023). A qualitative analysis of the experiences of young patients and caregivers confronting pediatric and adolescent oncology diagnosis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6327.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20146327>

Van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 9–22.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.003>

Appendice

Domande delle Interviste semi-strutturate

1. Quali sono le motivazioni professionali e personali, insieme alle esperienze pregresse, che ti hanno portato a scegliere di frequentare questo corso?
2. In che modo la partecipazione al corso ha determinato cambiamenti significativi nella tua vita professionale e personale?
3. Come è evoluto l'approccio nella collaborazione con i colleghi durante e dopo il corso?
4. Quali sono stati gli impatti del corso sulle tue competenze e dinamiche lavorative?
5. Come immagini il tuo futuro professionale e personale alla luce dell'esperienza del corso, e quali suggerimenti offri per migliorarlo ulteriormente?