

Oltre il silenzio materno

La pittura come via di esplorazione e sollievo nella depressione post-partum: una revisione integrativa della letteratura

Chiara Gatti, Azienda Ospedaliero-Universitaria delle Marche

Gloria D'Angelo, Università Politecnica delle Marche, CDL Infermieristica, sede Ascoli Piceno

Stefano Marcelli, Università Politecnica delle Marche, CDL Infermieristica, sede Ascoli Piceno

Abstract: *Finalità e obiettivi.* Questo studio si propone di esplorare il potenziale terapeutico della pittura come forma di arteterapia nel trattamento della depressione post-partum, con l'obiettivo di favorire l'auto-esplorazione e migliorare il benessere psicologico delle madri. *Background.* La depressione post-partum colpisce circa una donna su sette, con un'elevata percentuale di casi non diagnosticati, dovuta a stigma, reticenza e difficoltà di espressione emotiva. Essa rappresenta un serio rischio per la relazione madre-neonato, con potenziali ripercussioni sullo sviluppo infantile e sulla salute mentale materna. *Disegno della ricerca.* È stata condotta una revisione della letteratura scientifica internazionale per valutare l'efficacia della pittura come strumento espressivo integrativo nei percorsi terapeutici per la depressione post-partum. *Materiali e metodi.* La ricerca è stata svolta consultando le banche dati PubMed, EMBASE, Scopus, Cochrane Library e CINAHL, utilizzando le parole chiave "postpartum depression", "art therapy", "painting", "creative expression". *Risultati.* La pittura può facilitare l'elaborazione emotiva e ridurre lo stress, offrendo uno spazio simbolico di rielaborazione personale. L'espressione artistica consente alle madri di connettersi con sé stesse e con gli altri, sostenendo il processo di riconoscimento del proprio vissuto interiore. *Conclusioni:* Sebbene non sostituisca gli interventi clinici standard, la pittura si rivela un valido complemento alle terapie convenzionali, favorendo l'auto-esplorazione, la comunicazione emotiva e la rottura dell'isolamento psichico tipico della depressione post-partum.

Parole chiave: depressione post-partum, arteterapia, pittura, espressione creativa, maternità, benessere psicologico.

Abstract: *Aims and Objectives.* This study aims to explore the therapeutic potential of painting as a form of art therapy in the treatment of postpartum depression, with the goal of encouraging self-exploration and improving mothers' psychological well-being. *Background.* Postpartum depression affects approximately one in seven women, with a high percentage of undiagnosed cases due to stigma, reticence, and difficulty expressing emotions. It poses a serious risk to the mother-infant relationship, with potential repercussions on child development and maternal mental health. *Research Design.* A review of the international scientific literature was conducted to evaluate the effectiveness of painting as a complementary expressive tool in therapeutic approaches for postpartum depression. *Materials and Methods.* The search was conducted by consulting the PubMed, EMBASE, Scopus, Cochrane Library, and CINAHL databases, using the keywords "postpartum depression", "art therapy", "painting", and "creative expression". *Results.* Painting can facilitate emotional processing and reduce stress by offering a symbolic space for personal reflection. Artistic expression allows mothers to connect with themselves and others, supporting the process of recognizing their inner experiences. *Conclusions.* Although it does not replace standard clinical interventions, painting proves to be a valuable complement to conventional therapies, promoting self-exploration, emotional communication, and breaking down the psychological isolation typical of postpartum depression.

Keywords: Postpartum Depression, Art Therapy, Painting, Creative Expression, Motherhood, Psychological Well-being.

Introduzione

La depressione post-partum (DPP) rappresenta una delle principali sfide di salute mentale che interessano le donne nel periodo successivo al parto. Si stima che circa una donna su sette sviluppi questo disturbo dell'umore, caratterizzato da sintomi quali tristezza persistente, affaticamento, ansia e difficoltà nel legame con il neonato. Nonostante la sua

elevata prevalenza, il 50% dei casi rimane non diagnosticato, principalmente a causa dello stigma sociale e della riluttanza delle madri a esprimere i propri sintomi. La DPP non solo compromette il benessere psicologico della madre, ma può anche avere ripercussioni negative sullo sviluppo emotivo e cognitivo del bambino, influenzando la qualità del rapporto madre-neonato e aumentando il rischio di psicopatologie infantili.

Numerose ricerche hanno sottolineato l'importanza di interventi tempestivi e integrati per supportare le madri affette da DPP, spesso includendo approcci farmacologici e psicoterapeutici. Tuttavia, la ricerca di modalità complementari meno invasive e culturalmente accettabili è in crescita, soprattutto per le donne che mostrano resistenza o difficoltà nell'accesso ai trattamenti tradizionali (Liu *et al.*, 2022). In questo contesto, l'arteterapia emerge come una pratica innovativa e promettente. La pittura, in particolare, offre un mezzo espressivo che supera le barriere linguistiche e emotive, consentendo un'esplorazione simbolica del proprio vissuto interiore.

L'attività pittorica richiede concentrazione, creatività e coinvolgimento emotivo, elementi che possono favorire una riflessione profonda e un dialogo con sé stessi. Attraverso la creazione artistica, le madri possono rielaborare ansie, paure e speranze, trovando nuovi modi per comprendere e gestire le proprie emozioni. Studi recenti indicano che la pittura può ridurre lo stress, migliorare l'umore e promuovere il benessere psicologico, rappresentando così un valido complemento ai trattamenti convenzionali (Chiang *et al.*, 2019; Xu *et al.*, 2024).

La presente ricerca si propone di approfondire il ruolo terapeutico della pittura come strumento di auto-esplorazione e sollievo per le madri in questa delicata fase della vita.

L'obiettivo dello studio è quello di valutare come la pittura, in funzione di arteterapia, possa facilitare l'auto-esplorazione emotiva e migliorare il benessere psicologico nelle donne affette da depressione post-partum.

Materiali e metodi

Per approfondire in maniera sistematica e al contempo flessibile il ruolo della pittura nella gestione della depressione post-partum

(DPP), è stata condotta una revisione integrativa della letteratura. Tale approccio è stato scelto in quanto consente di combinare e mettere a confronto risultati provenienti sia da studi empirici quantitativi sia da indagini qualitative, offrendo una visione ampia e multidimensionale del fenomeno. La revisione integrativa, infatti, non si limita alla mera sintesi dei dati, ma mira a interpretare criticamente le evidenze, individuando convergenze, divergenze e aree di futuro approfondimento.

La ricerca bibliografica è stata effettuata consultando le principali banche dati di ambito biomedico e psicosociale: PubMed, EM-BASE, Scopus, Cochrane Library e CINAHL, nel periodo marzo-maggio 2025 da 3 ricercatori indipendenti. La scelta di includere più fonti ha lo scopo di garantire una copertura il più possibile esaustiva, minimizzando il rischio di omissione di studi rilevanti. Per la costruzione della strategia di ricerca sono state selezionate parole chiave e termini indicizzati (MeSH e, quando disponibili, thesauri specifici delle banche dati) pertinenti al tema di interesse: "postpartum depression", "art therapy", "painting" e "creative expression". Questi termini sono stati combinati tra loro mediante l'uso degli operatori booleani AND, OR e NOT, in modo da ampliare o restringere il campo di indagine in base alla necessità di includere o escludere determinati concetti (tabella 1). Nello specifico, il framework PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) definito è stato quello descritto nella tabella 1.

I criteri di inclusione hanno previsto la selezione di articoli:

- pubblicati negli ultimi dieci anni, per garantire l'aggiornamento delle evidenze;
- redatti in lingua inglese o italiana;
- focalizzati sull'applicazione della pittura o dell'arteterapia come supporto

Tabella 1. Framework PICO.

Elemento	Descrizione
P (Population)	Donne nel periodo post-partum con diagnosi clinica o sospetta di depressione post-partum (DPP)
I (Intervention)	Interventi di arteterapia con utilizzo specifico della pittura
C (Comparison)	Assenza di intervento artistico oppure trattamenti standard non integrati con pittura/arteterapia
O (Outcome)	Riduzione dei sintomi depressivi, miglioramento del benessere psicologico, aumento dell'espressione emotiva e auto-esplorazione

Tabella 2. Strategia di ricerca bibliografica.

Banca dati	Parole chiave / Termini MeSH	Operatori booleani	Periodo di pubblicazione	Lingua	Articoli recuperati	Articoli inclusi
PubMed	"postpartum depression", "art therapy", "painting", "creative expression"	AND, OR, NOT	Ultimi 10 anni	Inglese, Italiano	149	8
EMBASE	"postpartum depression", "art therapy", "painting"	AND, OR, NOT	Ultimi 10 anni	Inglese, Italiano	8	1
Scopus	"postpartum depression", "art therapy", "painting", "creative expression"	AND, OR	Ultimi 10 anni	Inglese, Italiano	14	1
Cochrane Library	"Postpartum depression", "art therapy"	AND	Ultimi 10 anni	Inglese, Italiano	24	2
CINAHL	"postpartum depression", "art therapy", "painting"	AND, OR	Ultimi 10 anni	Inglese, Italiano	27	1

terapeutico per donne con diagnosi clinica o sospetta di DPP;

- basati su dati empirici, derivanti da metodologie quantitative (es. studi sperimentali o quasi-sperimentali) o qualitative (es. interviste, analisi tematiche).

Sono stati, invece, esclusi:

- lavori riferiti ad altre patologie psichiatriche o a contesti terapeutici non specifici per la DPP;
- articoli di opinione, editoriali e saggi teorici privi di dati raccolti in maniera sistematica;
- studi in cui la pittura non era argomento dell'intervento di arteterapia.

Il processo di selezione si è articolato in più fasi seguendo la flowchart PRISMA (figura 1).

In primo luogo, i titoli e gli abstract recuperati sono stati sottoposti a un'analisi preliminare per verificare la pertinenza rispetto all'oggetto della revisione. Successivamente, i testi completi degli articoli potenzialmente eleggibili sono stati esaminati in modo approfondito, applicando rigorosamente i criteri di inclusione ed esclusione. Questo passaggio ha permesso di individuare gli studi maggiormente rilevanti e metodolo-

gicamente solidi per il tema in esame. L'analisi finale ha incluso sia studi a disegno quantitativo, utili per misurare in termini oggettivi l'impatto della pittura su variabili come la riduzione dei sintomi depressivi o l'incremento del benessere psicologico, sia studi qualitativi, preziosi per esplorare l'esperienza soggettiva delle partecipanti, il significato attribuito all'attività pittorica, le trasformazioni percepite nel proprio vissuto emotivo e relazionale. Questa doppia prospettiva ha consentito di cogliere sia l'efficacia clinica sia la dimensione esperienziale dell'intervento. La sintesi narrativa dei dati è stata organizzata mettendo in evidenza i benefici attribuiti alla pratica pittorica, le modalità di integrazione dell'arteterapia nei percorsi terapeutici standard e i principali fattori facilitanti o ostacolanti la sua applicazione. L'obiettivo non è stato soltanto descrivere le evidenze disponibili, ma anche individuare lacune nella letteratura e possibili direzioni per ricerche future, al fine di valorizzare la pittura come risorsa terapeutica integrativa nel trattamento della depressione post-partum.

Risultati

L'analisi approfondita dei record selezionati ha confermato che la pittura, intesa

Identificazione e selezione degli studi

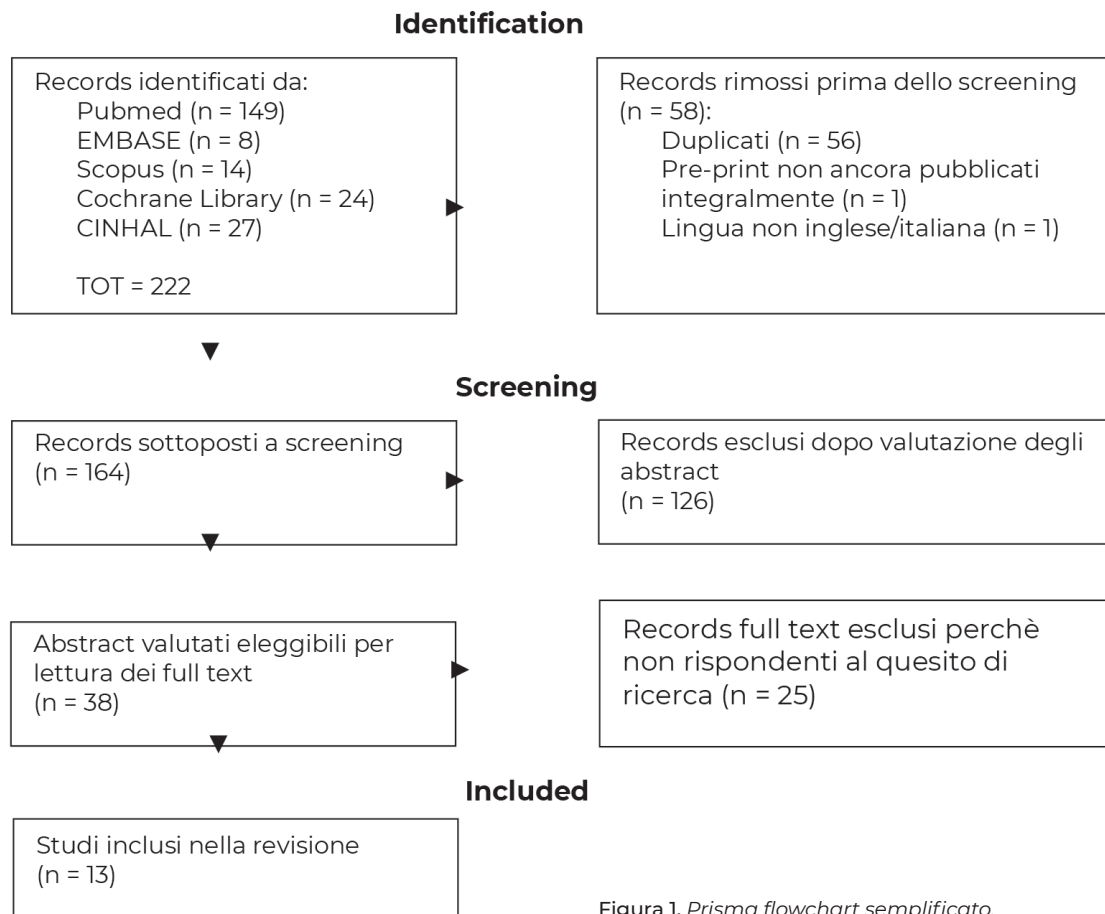


Figura 1. *Prisma flowchart semplificato.*

come forma specifica di arteterapia, rappresenta un mezzo espressivo particolarmente efficace per le madri affette da depressione post-partum (DPP). Numerosi studi inclusi nella revisione evidenziano come l'atto creativo non solo stimoli la capacità riflessiva e la consapevolezza emotiva, ma favorisca anche un processo di auto-esplorazione che consente alle pazienti di accedere a emozioni complesse e spesso difficili da articolare verbalmente (Xu *et al.*, 2024).

Un aspetto centrale emerso dagli studi riguarda la capacità della pittura di indurre uno stato di concentrazione profonda, comunemente definito "flow", che contribuisce a spostare l'attenzione dalle preoccupazioni quotidiane e dalle tensioni emotive, determinando una significativa riduzione dello stress percepito (Chiang *et al.*, 2019). Questo stato mentale focalizzato si configura come un meccanismo facilitante la regolazione emotiva, impattando positivamente sul controllo dell'ansia e dei sintomi

depressivi, migliorando così la qualità complessiva del benessere psicologico.

Le testimonianze qualitative raccolte dai diversi lavori offrono un quadro ricco e articolato delle esperienze vissute dalle madri durante le sessioni di pittura. La dimensione simbolica dell'espressione artistica permette infatti di rappresentare e rielaborare vissuti interiori complessi, quali il senso di colpa, la paura di non essere sufficientemente adeguate al ruolo materno, l'ansia legata alla nuova identità genitoriale. Questa forma di comunicazione non verbale si rivela cruciale nel superamento del senso di isolamento e di incomprensione, spesso sperimentato dalle donne con DPP, fornendo loro un canale di elaborazione emotiva alternativo e terapeutico.

Oltre al lavoro individuale, la pittura, inserita in contesti di gruppo, promuove la costruzione di relazioni empatiche e di supporto sociale. Le attività di arteterapia di gruppo favoriscono infatti l'interazione tra le parte-

cipanti, rafforzando il senso di appartenenza e diminuendo il sentimento di solitudine. Questo aspetto sociale contribuisce significativamente a migliorare l'autostima e il senso di identità personale, elementi fondamentali per il recupero psicologico e il benessere globale (Qian *et al.*, 2023).

Dal punto di vista neuropsicologico, la pratica pittorica stimola aree cerebrali implicate nei processi creativi e nell'elaborazione emotiva, fornendo uno spazio simbolico e protetto dove è possibile affrontare paure profonde e conflitti interiori. Questo processo terapeutico facilita una maggiore capacità di coping, ovvero la gestione efficace delle difficoltà quotidiane, con un potenziale effetto positivo sulla riduzione dei sintomi depressivi (Liu *et al.*, 2022).

Nonostante la pittura non possa sostituire i trattamenti medici e psicoterapeutici convenzionali, le evidenze raccolte sottolineano il valore dell'arteterapia come complemento integrativo. L'approccio multidisciplinare che integra la pittura nei percorsi terapeutici tradizionali sembra infatti favorire una migliore aderenza ai trattamenti, accrescere la motivazione delle pazienti e promuovere un recupero più completo e duraturo (Chiang *et al.*, 2019).

Discussione

I risultati della revisione evidenziano il ruolo significativo che la pittura può svolgere come mezzo terapeutico nella gestione della depressione post-partum. L'attività pittorica favorisce un processo di auto-esplorazione che permette alle madri di confrontarsi con il proprio stato emotivo in modo simbolico e creativo, superando le difficoltà di comunicazione verbale spesso riscontrate in questo disturbo (Chiang *et al.*, 2019; Xu *et al.*, 2024).

L'esperienza del "flow" durante la pittura non solo riduce l'ansia e lo stress, ma facilita anche una modalità di riflessione profonda che può condurre a una migliore consapevolezza di sé e dei propri bisogni (Csikszentmihalyi, 1990). Questa consapevolezza è fondamentale per il recupero psicologico e per il consolidamento della relazione madre-neonato, influenzando positivamente la qualità dell'attaccamento e lo sviluppo infantile (Murray *et al.*, 2010).

La pittura, inoltre, promuove la socializzazione e il supporto tra pari, elementi che giocano un ruolo cruciale nel contrastare l'isolamento sociale tipico della DPP (Qian *et al.*, 2023; Fancourt, Finn, 2019). Le attività di gruppo basate sull'arteterapia creano un ambiente sicuro e non giudicante, in cui le madri possono condividere esperienze, confrontarsi e sentirsi comprese (Stuckey, Nobel, 2010).

Dal punto di vista clinico, l'integrazione della pittura nei percorsi terapeutici richiede una collaborazione interdisciplinare tra psicologi, psichiatri e arteterapeuti, affinché l'intervento sia calibrato sulle esigenze individuali (Malchiodi, 2012; Bower *et al.*, 2006). È importante che la pratica artistica venga proposta come un'opportunità e non come un obbligo, rispettando i tempi e i vissuti personali delle pazienti (Kramer, 1971). Questa integrazione tra medicina tradizionale ed espressione creativa ha il potenziale di rompere l'isolamento spesso vissuto dalle donne con DPP, favorendo il senso di comunità e supporto reciproco (Qian *et al.*, 2023).

Le limitazioni principali della letteratura attuale riguardano la scarsità di studi longitudinali e controllati randomizzati che possano quantificare con precisione l'efficacia della pittura nella riduzione dei sintomi depressivi post-partum (Liu *et al.*, 2022; Bolwerk *et al.*, 2014). Si rende necessario, quindi, sviluppare ulteriori ricerche con metodologie rigorose per consolidare queste evidenze preliminari.

Infine, l'arteterapia con la pittura può rappresentare una strategia culturalmente sensibile, facilmente accessibile e poco invasiva, in grado di integrare i trattamenti farmacologici e psicoterapeutici tradizionali, offrendo una risposta più completa alle esigenze delle madri affette da depressione post-partum (van Lith *et al.*, 2013).

Conclusioni

La pittura si configura come uno strumento terapeutico efficace per supportare le donne cadute in questo stato, favorendo l'auto-esplorazione emotiva e il miglioramento del benessere psicologico. Pur non sostituendo i trattamenti clinici standard, l'arteterapia integrata dalla pittura offre un complemento prezioso che contribuisce a ridurre lo stress, a migliorare l'umore e a rompere l'isolamento sociale.

Questa pratica stimola una comunicazione non verbale che aiuta le madri a riconnettersi con sé stesse e a esprimere emozioni complesse, spesso difficili da verbalizzare. Inoltre, il supporto di gruppo associato all'attività artistica crea opportunità di condivisione e sostegno reciproco.

In conclusione, i risultati della revisione supportano l'impiego della pittura come strumento terapeutico innovativo e multidimensionale nella gestione della depressione post-partum, offrendo un approccio che integra efficacemente le dimensioni emotive, cognitive e sociali del benessere materno. Tale evidenza apre la strada a ulteriori ricerche e applicazioni cliniche volte a consolidare e diffondere questa pratica come parte integrante degli interventi di supporto psicologico.

Gli autori dichiarano assenza di conflitti.

Riferimenti bibliografici

- Bolwerk A., Mack-Andrick J., Lang F.R., Dörfler A., Maihöfner C. (2014), *How art changes your brain: differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity*, «PLoS ONE», 9(7), e101035, doi: 10.1371/journal.pone.0101035.
- Bower P., Gilbody S., Richards D., Fletcher J., Sutton A. (2006), *Collaborative care for depression in primary care*, «British Journal of Psychiatry», 189(6), pp. 484-493, doi: 10.1192/bjp.bp.106.023655.
- Chiang M., Reid-Varley W.B., Fan X. (2019), *Creative art therapy for mental illness*, «Psychiatry Research», 275, pp. 129-136, doi: 10.1016/j.psychres.2019.03.025.
- Csikszentmihalyi M. (1990), *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, Harper & Row, New York.
- Fancourt D., Finn S. (2019), *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*, «WHO Health Evidence Network Synthesis Report 67», World Health Organization, Copenhagen.
- Kramer E. (1971), *Art as Therapy with Children*, Schocken Books, New York.
- Liu X., Wang S., Wang G. (2022), *Prevalence and Risk Factors of Postpartum Depression in Women: A Systematic Review and Meta-analysis*, «Journal of clinical nursing», 31(19-20), pp. 2665-2677, <https://doi.org/10.1111/jocn.16121>.
- Malchiodi C.A. (2012), *Art Therapy and Health Care*, Guilford Press, New York.
- Murray L., Arteche A., Fearon P., Halligan S., Croudace T., Cooper P. (2010), *The effects of maternal postnatal depression and child sex on academic performance at age 16 years: a developmental approach*, «Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines», 51(10), pp. 1150-1159, <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02259.x>.
- Qian J., Sun S., Wang M., Sun X., Yu X. (2023), *Art-based interventions for women's mental health in pregnancy and postpartum: A meta-analysis of randomised controlled trials*, «Frontiers in Psychiatry», 14, doi: 10.3389/fpsyt.2023.1112951.
- 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), pp. 254-263, doi: 10.2105/ajph.2008.156497.
- Van Lith T., Schofield M.J., Fenner P. (2013), *Identifying the evidence-base for art-based practices and their potential benefit for mental health recovery: a critical review*, «Disability and Rehabilitation», 35(16), pp. 1309-1323.
- Xu J., Wang B., Zhu W., Ao H. (2024), *Creative art therapy for postpartum depression: A systematic review and meta-analysis*, «Complementary therapies in clinical practice», 57, 101886, <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101886>.