

SILVIA FERRERO

ILARIA MARRACCI

Arteterapia *al* femminile

*Un percorso attraverso colore,
scrittura e creatività per
conoscere te stessa*

PICCIN

Opera coperta dal diritto d'autore – Tutti i diritti sono riservati, inclusi quelli relativi a TDM (text and data mining), al training dell'intelligenza artificiale e/o di tecnologie similari.

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo, compreso l'uso per TDM, training dell'intelligenza artificiale e/o tecnologie similari, o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'Editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'Editore e dell'Autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

Il nome di società, prodotti commerciali e le citazioni possono corrispondere a ragioni sociali, marchi o marchi registrati e sono utilizzati esclusivamente per la spiegazione dei concetti senza alcun intento pubblicitario o di utilizzo in violazione alla normativa vigente.

ISBN 978-88-299-3662-5

Copyright © 2026 by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova

www.piccin.it

Introduzione

Cosa accade quando una psicoterapeuta e un'arteterapeuta si incontrano? Come si integrano questi due mondi? E, soprattutto, in che modo la fusione di queste due professioni può supportare le persone a livello terapeutico?

Ciao! Siamo *Silvia, psicoterapeuta*, e *Ilaria, arteterapeuta*.

Anni fa, le nostre strade lavorative si sono incrociate e da subito i nostri mondi sono entrati in sintonia. Nel tempo, abbiamo compreso come le nostre professioni si integrassero e potessero essere complementari e di supporto l'una all'altra. Da allora è iniziato il nostro viaggio tra colori ed emozioni. Spesso, proponiamo alle donne che si rivolgono a noi percorsi integrati di psicoterapia e arteterapia in cui ripartire da sé stesse, dalle proprie necessità e da ogni emozione. Nei nostri percorsi condivisi accompagniamo, con le parole, in un viaggio verso il recupero di quelle risorse che ora sembrano mancare, per aggiungere degli strumenti alla propria valigetta degli attrezzi, per ritrovare uno spazio da dedicarsi. Ma, quando esprimersi a parole risulta difficile e ci si sente bloccati, si può trovare un'altra strada per raccontarsi e conoscersi: attraverso colore, collage, manipolazione di materiali e scrittura. Non è richiesta nessuna competenza artistica, ma solo la voglia di mettersi in gioco e dedicarsi uno spazio in cui far rallentare i pensieri e muovere le mani.

Quello che conta non è il risultato, ma il processo.



Come utilizzare questo libro?

Questo libro nasce con l'intento di accompagnarti in un viaggio tra colori ed emozioni. Per offrirti uno spazio di ascolto e racconto in ogni fase e momento della tua vita.

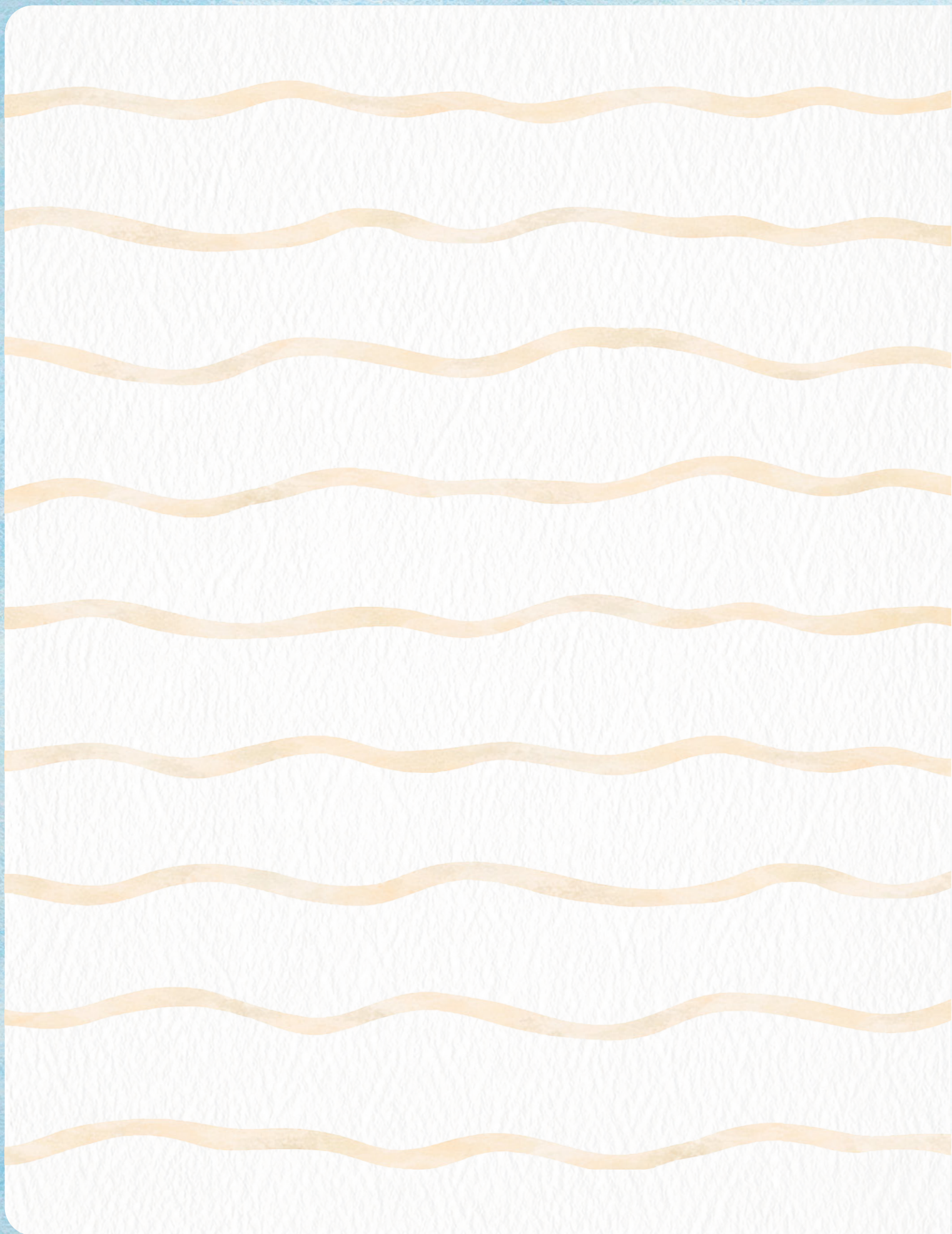
Non deve essere letto tutto d'un fiato, ma assaporato, pian piano, cercando tra le pagine ciò che ti risuona meglio nel periodo di vita che stai attraversando.

Questo testo non chiede niente, non deve necessariamente essere riempito tutto: è uno spazio dove si può camminare senza fretta, senza una meta precisa, permettendo di lasciarti trasportare verso ciò che senti più tuo.

Nonostante siano presenti consigli pratici su come svolgere le attività proposte, è importante sapere che seguirli non è essenziale: se qualcosa ti chiama, accoglilo; se qualcosa ti resiste, saltalo. Queste pagine compongono un cammino da percorrere con i tuoi tempi e i tuoi strumenti.

Troverai delle semplici nozioni teoriche e, per ognuna di esse, uno spazio in cui muovere le mani tra colore, collage e scrittura, lasciando fluire ogni emozione che emerge.

Nutri la tua creatività e fai di questo libro uno strumento pratico da portare con te ogni volta che ne senti il bisogno.



Indice generale

CAPITOLO 1

<i>Le emozioni</i>	1
1.1 Da dove arrivano le emozioni.....	2
1.2 Raccontare un'emozione senza usare le parole.....	3
Attività: La mappa delle emozioni.....	4

CAPITOLO 2

<i>Rielaborare le emozioni attraverso i gesti</i>	11
2.1 Rabbia.....	12
Attività: Scarabocchio.....	14
Attività: Strappo.....	17
Attività: Sperimento l'argilla.....	20
2.2 Tristezza.....	22
Attività: Scrivo alla mia tristezza.....	23
Attività: Trasformo la mia tristezza in pioggia.....	26
Attività: Carezze e colore.....	28
2.3 Paura e Ansia.....	30
Attività: Io respiro.....	32
Attività: Coloro il mandala.....	38
Attività: La mia isola felice.....	40

CAPITOLO 3

<i>Il cambiamento</i>	43
3.1 I blocchi emotivi	43
Attività: Nodi e snodi	44
3.2 La bambina interiore	48
Attività: Scrivo una cartolina alla me bambina	49
3.3 Rifiorire. La cura di sé e i momenti di rinascita	51
Attività: Il mio giardino interiore	52

CAPITOLO 4

<i>Ciclicità femminile ed emozioni</i>	55
Attività: La mia ruota della ciclicità	56
4.1 Fase mestruale	58
Attività: Abito il vuoto	59
4.2 Fase pre-ovulatoria o follicolare	62
Attività: Semino parole	62
4.3 Ovulazione	64
Attività: L'albero dei colori	64
4.4 Fase pre-mestruale	66
Attività: Lascio andare	67
4.5 La menopausa	71
Attività: La terra del cambiamento	72

CAPITOLO 5

Il diario emozionale tra scrittura e creatività 77

5.1 Sei diversi tipi di diario 77

5.2 Il blocco della pagina bianca 79

Attività: Il mio diario 80

CAPITOLO 6

Creare per ascoltarmi 85

Bibliografia 87