

PSICOLOGIA DEL COLORE: ANALISI E STUDIO

Partendo da questa esperienza assai significativa tenteremo ora di analizzare l'utilità dell'uso di attività grafico pittoriche in un percorso riabilitativo per adolescenti, soffermandoci in particolare sull'analisi dei colori. Viviamo immersi in un flusso vitale di colore che accompagna la nostra vita scorrendo nel nostro mondo in infiniti rivoli di sfumature, orientando le nostre scelte, entrando nel nostro linguaggio, modulando le nostre emozioni ed esprimendole, e se il colore si ritraesse dal mondo, se le infinite sfumature donate dalla luce scivolassero via dagli oggetti, dalla natura, dai nostri corpi, tutto apparirebbe spento ed indistinguibile, come se la vita abbandonasse il creato.

Se un tale scenario si presentasse ai nostri occhi saremmo invasi da una sensazione di smarrimento, di sospensione: la realtà intorno diventerebbe estranea e c'immobilizzeremmo in un infinito silenzio.

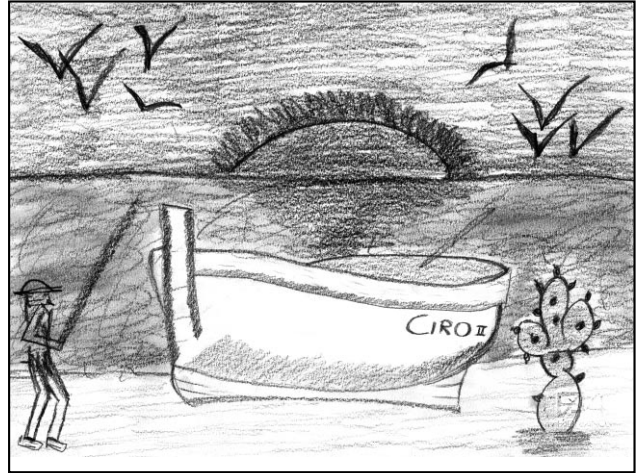
Un mondo privo di “colori”, stimoli, prospettive, speranze e calore questo è ciò che vivono attorno e dentro di loro i nostri ragazzi.

Sappiamo che i colori, a seconda della tonalità considerata, evocano non solo differenti emozioni ma esprimono anche un'ampia gamma di sentimenti che spaziano da un polo positivo ad uno negativo, abbracciando la complessità dei vissuti psichici connessi ad un determinato colore.

Eppure, quasi mai percepiamo il colore come qualcosa che ci appartiene, un prodotto della mente che rende percepibile il mondo, connota la vita, è intimamente connesso con i sentimenti ed in strettissimo rapporto con un linguaggio quotidiano convenzionale o con le nostre tonalità emotive tanto che i vissuti affettivi si tingono di colore quando cerchiamo d'esprimerli: “La mia vita è grigia...”, “Sono nero...”, ecc.

Da sempre s'è tentato di rintracciare il valore della simbologia cromatica, di cui non è possibile dare significatività univoca, né affermare l'esistenza d'una dipendenza tra il suo significato e l'ambiente socio-culturale in cui si manifesta, possiamo tuttavia riportare delle annotazioni sull'interpretazioni a cui, i colori e la loro percezione, quali “avvenimenti, fenomeni psichici consci ed inconsci”, possono dare adito.

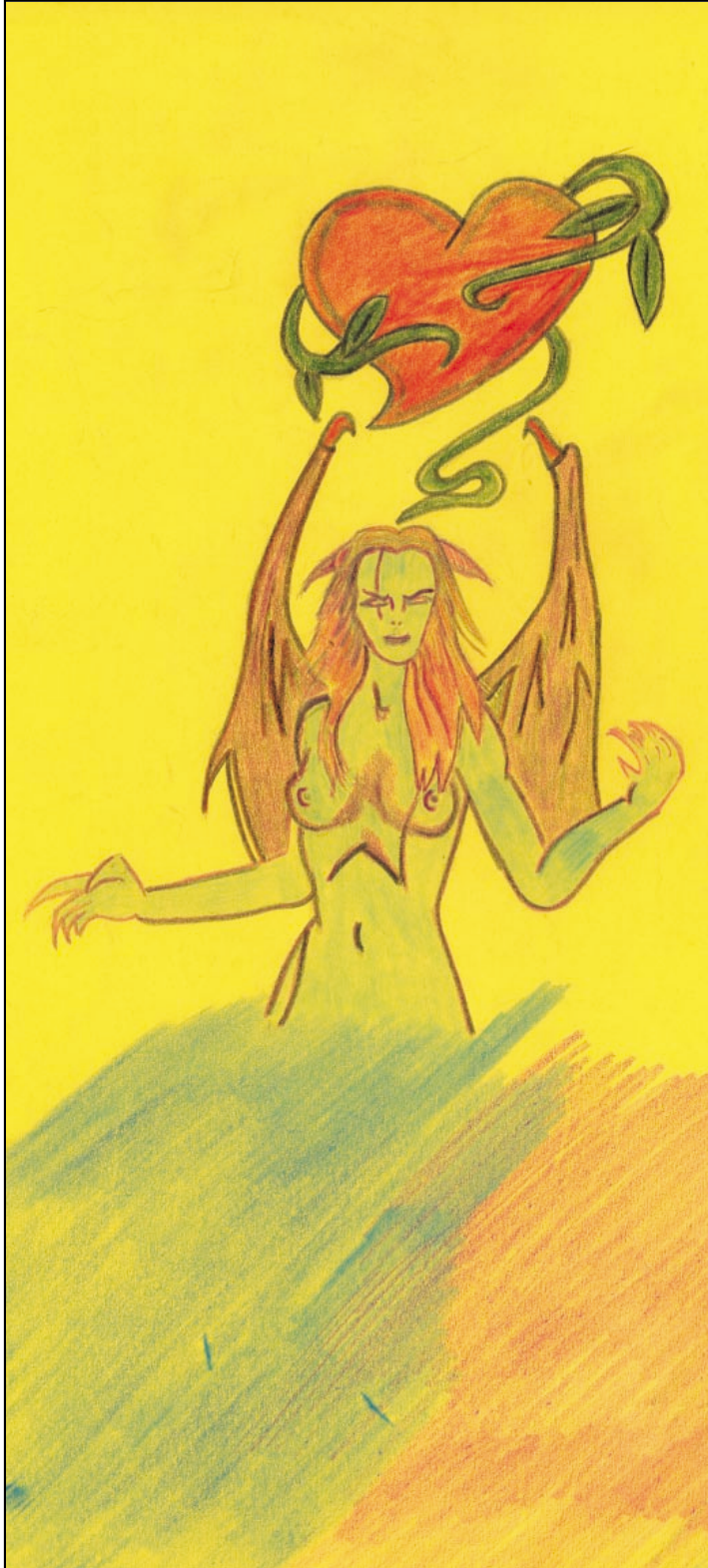
L'analisi dei colori è un elemento utile per mettere a fuoco caratteristiche emotive ed affettive e dare un contributo all'individuazione di tendenze, disadattamento e complessi inibitori.



C.T., sesso M, età 17



S.C., sesso M, età 18



P.P., sesso M, età 19

L'**Oliverio Ferraris** distingue tra colori caldi (rosso, giallo, arancione) che suscitano attività, eccitazione, serenità, gioia di vivere, impulsività, mentre i colori freddi (verde, blu, violetto) passività, calma, inerzia, tristezza, malinconia inducendo alla riflessione; **Widmann** invece analizza ed approfondisce i significati simbolici e psichici propri di alcuni colori.

Il rosso: “fuoco, spirito, scintilla che origina la vita”, colore dell'affettività, dell'emozioni, intraprendenza, sofferenza, rabbia, coraggio e volontà di dominare; simbolo dell'aggressività e dell'ostilità esprime le componenti psichiche violente; ricevere e dare la vita, piacere dell'azione e della seduzione.

In termini temporali rappresenta il tempo presente, chi usa questo colore vuole che la sua attività sia intensa d'esperienze, dovrebbe essere sempre presente nei disegni di bambini ed adolescenti i quali, mediante le sue sfumature, esprimono impulsi ostili, l'aggressività propria o le minacce a cui sono stati esposti.

Il giallo, “colore più prossimo alla luce”, mobilità interiore, intuizione e movimento centrifugo, esplosività pericolosa; distinzione in negativo, evanescenza e illusione; più del rosso è il colore dell'aggressività; più è puro e più è libertà, attività, cambiamento come bisogno di sviluppo.

Il carattere di superficialità può essere associato ai meccanismi psichici della fuga, mutevolezza, a forme patologiche di dissociazione dalla realtà, a sperpero energetico esagerato ed eccessivo.

È simbolo della coscienza del Sé, riconoscimento da parte degli altri, del sapersi, conoscersi e percepirsi, dell'intuizione e della rivelazione che però non è mai totale.

L'arancione è preferito da chi possiede spirito vivace, sereno, orientato al positivo; comprende gli aspetti “forti” del giallo e il “calore” del rosso; esprime dinamicità e giocosità della vita; bisogno di rinnovamento psicofisico, ricerca di libertà ed illuminazione spirituale.

Verde: “vita che si perpetua attraverso la generazione”, colore dell'attaccamento alla vita, alla quiete, al desiderio d'immortalità, speranza, apertura sentimentale, è la natura a cui si tende per recuperare silenzio e distensione interiore.

Preferito da chi tiene dentro, frena le proprie emozioni, di chi è fermo, perseverante con forte volontà d'operare, alla ricerca di considerazione, di realizza-



F.F., sesso F, età 20



E.I., sesso M, età 21



G.B., sesso F, età 20

zione personale tanto da diventare rigido, tortuoso e calcolatore.

Il **blu**, impenetrabilità misteriosa, “colore d’aria, eternità senza tempo”, energia mentale, pensiero riflessivo, introverso, ragionamento acuto, “freddezza” affettiva, senso morale e controllo razionale.

Rappresenta ritiro, desiderio nostalgico di ricongiungimento con il passato, di riposo, di un ambiente calmo che faciliti relazioni tranquille e libere da tensioni è associato a forme rotonde e movimenti di chiusura ed alla presenza di conflittualità o repressione dei legami affettivi.

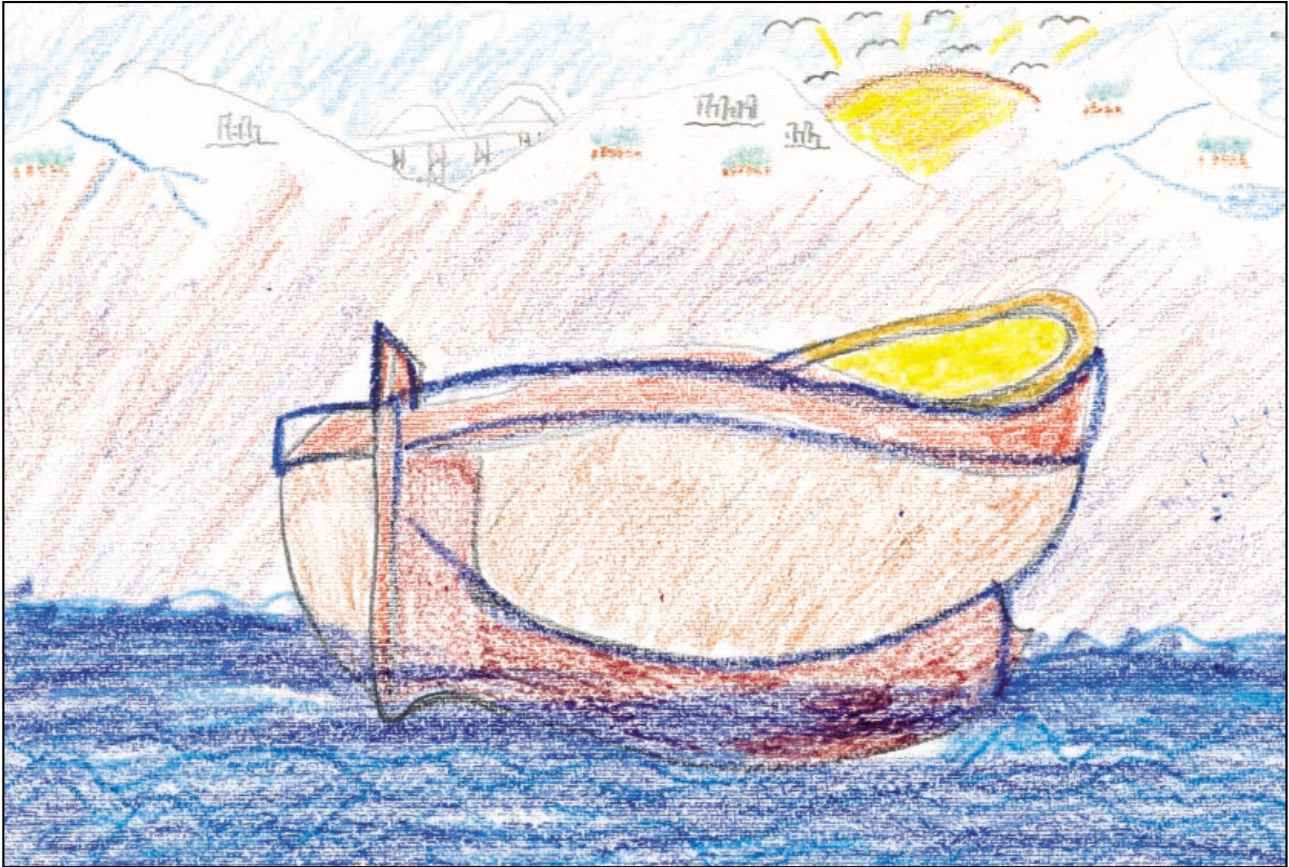
Il **viola**: “equilibrio terra e cielo, sensi e spirito, passione ed intelligenza, amore e saggezza”, razionalità che interiorizza l’emotività, colore della rassegnazione, raccoglimento, espiazione e trasformazione illimitata.

Simbolo della sintesi tra opposti psichici, della dialettica maschile/femminile, della natura precaria e poco stabile sembra essere il colore preferito da bambini, donne in gravidanza, minoranze e tossicodipendenti.

Il **bianco**, “origine di tutti i colori”, fuga, liberazione e libertà, opposizione, difesa affettiva ed emotiva; solitudine e vuoto di chi si trova in un momento di pausa e svuotamento di vitalità, aperto tuttavia alla speranza, a molteplici nuove possibilità, ad un nuovo inizio; simbolo della coscienza, del Sé, dell’individuo realizzato nella sua totalità, nella sua immagine di perfezione.

Il **nero** è il nulla, “vuoto che precede la creazione e dello stato psichico che precede la coscienza”, pausa senza speranza, distacco da una certa condizione e passaggio ad un altro livello attraverso il dolore.

È completa rassegnazione, depressione, espressione di dolore, sofferenza angosciosa, misteriosa ed inconscia, indice di anaffettività, devitalizzazione e malinconia.



F.F., sesso F, età 20

Il suo uso frequente nei bambini e negli adolescenti è segno della presenza di paura, angoscia, blocco, forse della rinuncia e della negazione, ed indice di disturbi psichici, inibizione affettiva, pulsionalità aggressiva particolarmente vivace, reazioni d'ansia situazioni depressive e stati di disadattamento affettivi.

Il **grigio**, “niente di ogni cosa”, quando è scuro rappresenta un groviglio energetico, un blocco psichico, un distacco, mentre argenteo è carico di movimento, propensione all'azione e all'eccitabilità psicofisica.

Poco usato perché privo di vitalità, coinvolgimento, risonanza affettiva, è immobilità, tendenza depressiva, mancanza d'autodefinizione, di gioia del vivere e d'una via d'uscita.

Chi usa questo colore in modo eccessivo tende recintarsi da ogni cosa, non vuole coinvolgersi né avere responsabilità per proteggersi da influenze esterne e stimoli ambientali.

Marrone: “fuoco e fumo, amore e tradimento”, simbolo materno della materia, delle forme, rigenerazione, corporeità e rilassamento appagante, è associato alla semplicità, alla vita comune, all'abbandono fiducioso, all'introversione, a contenimento, accoglienza e all'interiorità come rinuncia della dimensione narcisistica.

Rappresenta le sensazioni corporeo-sensuali, la pulsionalità dell'Es, i vissuti regressivi nell'esperienze fisiche.

Il colore, rispetto alla forma, è codificato dal sistema ipofisario, livello più basso del sistema nervoso, pertanto diventa linguaggio emotivo che permette d'evidenziare aspetti psichici altrimenti insondabili soprattutto per coloro che mostrano difficoltà nel comunicare le proprie emozioni usando canali “normali”.

I ragazzi e le ragazze, ospiti de “Il Ponte-Centro di Solidarietà” sono tra



C.R., sesso F, età 21

coloro che manifestano incapacità o difficoltà ad esprimere in modo sano le proprie emozioni, il proprio disagio, ma anche le proprie gioie, perché da sempre negate, abusate e frustrate.

Per questo il progetto riabilitativo residenziale personalizzato, per minori ed adolescenti tossicodipendenti e/o a rischio di devianza, attivato presso il Centro, prevede, tra gli strumenti utilizzati per favorire la libera scoperta, riscoperta ed espressione di sé, anche l'uso di colore, disegno, gioco, teatro, manipolazione, ecc.

Strumenti questi che in un percorso di crescita, diventano per gli educatori un'ulteriore possibilità di lettura dell'inespresso e dell'inesprimibile.

Ragazzi che dimostrano, per esempio, d'aver raggiunto un livello adeguato nella propria strutturazione del disegno non sempre e non necessariamente utilizzano colori consoni allo stadio evolutivo raggiunto.

Al contrario adolescenti che

mostrano, evidenti difficoltà nella strutturazione di forme possono manifestare attraverso l'utilizzo del colore capacità organizzative non pensabili, non verificabili attraverso i consueti strumenti d'osservazione.

Il colore, in questo contesto, diviene simbolo che assurge a significati universali, inconsci, arcaici, che esprime le emozioni profonde dei ragazzi ben al di là di ogni distinzione di tempo e di luogo in quanto intrinsecamente connesso alla natura stessa dell'uomo.

Lasciamo libere mani, mente, emozioni di comunicare e gestire quelle realtà personali altrimenti represses da un'educazione che induce a dire le cose che "devono essere dette" tramite l'uso obbligato d'un lessico spesso vuoto, retorico, fatto di convenzioni, altre volte da vissuti fatti di violenza, abbandono, povertà, ecc.

Il colore, in alcune situazioni, rappresenta l'unico ponte, che permette di stabilire una comunicazione reale con i ragazzi, che li aiuta consentendogli un inizio o un ritorno all'immaginazione, al fantasticare e creare. L'utilizzo del disegno, dei colori, dell'attenzione a quanto non detto o doloroso da dire a parole, stimolano e potenziano lo sviluppo della fantasia, della creatività, dell'immaginazione di nuove possibilità e percorsi.

Tutto ciò può rappresentare un terreno fertile per lo sviluppo non solo della dimensione cognitiva, ma anche della crescita e dell'ampliamento della sfera affettivo-istintuale.

Il connubio colore-fantasia, come strumento che può favorire processi di distinzione, classificazione e differenziazione tra apprendimento, sfera fantastica e reale.

Ciò al fine di facilitare nei ragazzi la percezione e la comprensione della realtà in modo creativo, propositivo che si traduce in comportamenti ed atteggiamenti differenziati, soprattutto davanti alle difficoltà.

Ciò è vero, in generale per gli adolescenti, ed in particolare per quelli che, come i nostri ragazzi, attraverso un percorso riabilitativo, si trovano in una fase di crescita, di ampliamento, definizione di sé, dei propri processi emotivi, cognitivi per una ridefinizione che sia anche comportamentale e relazionale.

Gioco di luci ed ombre, i colori non solo realtà fisica ma anche psichica, si pongono in relazione con l'evoluzione psicofisica dei ragazzi, accompagnando e qualificando i passaggi che la loro psiche compie lungo la strada dell'integrazione, introducendoci nei misteri e nella complessità umana, in una dinamica di "positivo-negativo", "incontro-scontro", in uno sforzo di ricomposizione dell'unità.

Le risorse umane infatti, in particolare quelle adolescenziali, sono continuamente impegnate in una lotta tra disintegrazione nel caos o si placano in un'armonica coesione, per poi riesplodere nell'inarrestabile spinta all'individuazione, che presuppone successive e nuove differenziazioni.

Il passaggio dall'uso di un colore ad un altro, la presenza d'una luce, d'una sfumatura che prima non c'era, può rappresentare come in una metafora, il passaggio, la crescita, la presa di coscienza, il cambiamento avvenuto nei ragazzi durante il loro quotidiano percorso educativo.

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

- G. CROCETTI, "Il bambino nella pioggia", Armando Ed., Roma 1986.
M. DI RENZO, "Il colore vissuto", Scientifiche Magi Ed., Roma, 1998.
M. DI RENZO, C. WIDMANN, "La psicologia del colore", Scientifiche Magi Ed., Roma, 2001.
J.W. GOETHE, "La teoria dei colori", Il Saggiatore Ed., Milano, 1999.
M. LUSCHER, "La persona a quattro colori", Astrolabio Ed., Roma, 1993.
M. LUSCHER, "Il test dei colori", Astrolabio Ed., Roma, 1976.
A. OLIVERIO FERRARIS, "Il significato del disegno infantile", Boringhieri, Torino, 1975.
C. WIDMANN, "Il simbolismo dei colori", Scientifiche Magi Ed., Roma, 2000.
L. WITTGENSTEIN, "Osservazioni sui colori", Einaudi Ed., Roma, 2000.