

L'uso del colore come nuova strategia terapeutica

Tiziana Tomassetti

[Filosofia e religione, arte e scienza, ciascuno a suo modo, guardano all'umanità degli esseri viventi e riflettono il loro dilemma, dal quale scaturisce un significato personale. Logica e ragione, da sole, non sono sufficienti a dare questo significato; è piuttosto la capacità umana per l'immaginario e l'astrazione, il linguaggio e il pensiero, la sensazione e l'emozione che combinate esprimono l'uomo e aprono nuovi orizzonti alla comprensione.

*Forse Pitagora intendeva questo quando affermò: **"c'è geometria nel mormorio delle corde. C'è musica nella spaziatura delle sfere."**] Martha Rogers*

Il colore fa parte della vita da sempre, infatti sin dall'antichità è stato utilizzato nei riti religiosi, nell'arte, nella scienza, nella magia e nella medicina.

Nel corso della storia si possono tracciare percorsi diversi sull'uso del colore: uno nel suo utilizzo nei riti magico-religiosi, l'altro nella ricerca dei materiali naturali e artificiali per la fabbricazione di sostanze colorate per uso decorativo, tintorio eccetera.

Il colore sin dai tempi più remoti fu lo strumento espressivo artistico-magico-religioso più conosciuto e diffuso fra tutti i popoli.

Già in epoca preistorica veniva utilizzato nelle rappresentazioni di animali sulle pareti delle caverne. Con l'evoluzione dall'età della pietra a quella del bronzo e del ferro ci fu un progresso anche nella tecnica di produzione di coloranti e del loro utilizzo per decorazioni, riti magici, religiosi.

La civiltà minoica, una delle più antiche del Mediterraneo, fece un largo uso dei colori per la decorazione dei palazzi, sia nel loro interno che nel loro esterno.

Ancora nel Mediterraneo, ha sviluppo la civiltà fenicia, il cui nome deriva dal greco e significa "gente del paese della porpora", Fenici che nell'Antico Testamento sono chiamati Cananei, cioè "rossi".

I Fenici utilizzavano tuniche di lana, i più ricchi facevano uso di tessuti preziosi di vari colori e riccamente ricamati.

I tessuti, soprattutto quelli tinti di color porpora, rappresentavano il commercio più importate di tutta la regione. Questa colorazione veniva ottenuta estraendo il succo dalle conchiglie di murice e, a seconda della quantità usata, si realizzavano sfumature dal rosa al rosso, al violetto, al viola scuro.

Anche nell'antica Grecia i templi erano decorati sia all'interno che all'esterno.

Nell'impero romano le case delle famiglie patrizie erano lussuose e decorate dal pavimento al soffitto, e i cortili e le pareti erano decorate con raffinati mosaici.

Nell'antichità il colore era stato usato sulle abitazioni, sulla persona, sugli abiti e su ogni tipo di supporto. Ma al colore veniva attribuita una forza sottile che era la congiunzione fra il cielo e la terra che rappresentavano il mondo degli dei e quello degli uomini: tale congiunzione si credeva fosse manifesta nell'arcobaleno, vero ponte di luce tra la sfera spirituale e quella materiale. Infatti nell'antica Grecia era rappresentato dal mito della dea Iris, e nella Genesi l'arcobaleno è descritto come manifestazione del patto di alleanza fra Dio e gli uomini alla fine del diluvio universale.

I primi scritti sulle caratteristiche che potevano essere attribuite ai vari colori provengono dall'antica Grecia. Dove si inizia a discutere sugli effetti che il colore ha sull'uomo.

In epoca cristiana, scienziati, artisti e filosofi si sono interessati a teorizzare sul significato del colore: ovviamente si sono manifestate delle diversità di valutazione, spostando così l'attenzione dall'aspetto qualitativo a quello misurabile e quantitativo.

L'aspetto quantitativo è attribuito alla definizione dei colori da Newton, mentre l'aspetto qualitativo è attribuito ad esponenti della cultura e dell'arte come Goethe e Kandinskij e altri.

Come abbiamo visto, sin dall'antichità i colori hanno rivestito un ruolo molto importante per l'uomo, ed è per questo che anche nell'epoca moderna non vengono sottovalutati gli effetti che i vari colori possono avere sull'uomo. A partire dalle varie definizioni del colore, scientifico-quantitativo e/o qualitativo, si sono diramati vari percorsi di studio.

Goethe ci dice che la luce è una condizione per vedere i colori che nascerebbero dal rapporto tra la luce e l'ombra.

Così da poter dire che l'oscurità dello spazio infinito vista attraverso l'atmosfera illuminata dà l'azzurro al cielo; una sorgente luminosa vista attraverso una sostanza opacizzante-l'aria non illuminata dal sole - dà il rosso ad un tramonto o il giallo ad un lampione.

Goethe considera il colore quindi un processo vivente, un'interazione continuamente creativa di luce e tenebra, intese come polarità attive.

Kandinskij, nella sua esperienza di pittore, pone attenzione al percepire ciò che le tinte provocano fuori e dentro di lui e sostiene che il colore ha una sua forza psichica che provoca una corrispondente vibrazione interiore.

Accanto a questi concetti, per così dire, qualitativi o "spirituali" prendono piede concetti più materialistici come l'interesse economico, che ad esempio attribuisce i colori alle confezioni dei diversi tipi di materiali in vendita, tenendo conto sia dell'attrazione che il colore deve suscitare sulla persona ma anche la relazione che quel colore ha con il prodotto contenuto, " in caso di acquisti si è liberi di scegliere, far valere le proprie preferenze. [...] Ma se il prodotto è lo zucchero, per esempio, l'industriale sa che lo deve impacchettare in un contenitore blu, o per lo meno deve esserci, in qualche parte del pacco, un richiamo di blu, [...] la sensazione fisiologica associata al colore blu è "dolcezza" [...]. A tal proposito è possibile rifarsi al test dei colori di Max Luscher.

Dopo questa breve carrellata sulla storia del colore e la sua importanza nella vita, vengo al mio intervento.

In questo lavoro è mia intenzione sviluppare gli aspetti "qualitativi e terapeutici" del colore. L'idea dell'arte come terapia, cioè come supporto alla cura dell'essere umano attraverso l'uso del colore è relativamente recente: è verso i primi del Novecento che l'arte viene introdotta nelle strutture psichiatriche, ospedali e in centri terapeutici inizialmente intesa come terapia occupazionale fino ad arrivare ai giorni nostri dove si avanzano ipotesi di terapia vera e propria.

Anche per quel che riguarda la cura e la diagnosi si sono differenziati vari percorsi d'interesse.

“Il test dei colori di Luscher” ad esempio è in grado di dare indicazioni sulle condizioni fisiologiche del soggetto, la sua sorgente di tensione, i meccanismi di compensazione e le sue aspettative. Questo test è utilizzato come strumento terapeutico da parte di psicologi, ma anche nella selezione del personale e per l’orientamento professionale

Andare ancora oltre e andarci attraverso l’arte, in questo caso con l’acquerello, comporta un notevole sforzo per noi che lavoriamo in ambito ospedaliero, dove sempre più l’uomo viene “segmentato” in relazione al tipo di patologia che lo ha colpito.

Si conoscono diverse applicazioni delle potenzialità terapeutiche del colore, luci, abbigliamento, irradiazioni, arredi, eccetera.

Ma in questo lavoro mi limito alla ricerca effettuata sull’utilizzo del colore con l’acquerello relativamente alla terapia artistica ad indirizzo antroposofico.

“Più stavo con la scienza e la ragione, più mi cresceva dentro la curiosità per la magia e la follia delle *alternative* che avevo scartato all’inizio. Non certo perché credessi di aver sbagliato strada, ma perché sentivo che quella strada, pur essendo probabilmente la migliore, aveva i suoi limiti e che altrove, percorrendo altre vie, potevo trovare qualcos’altro: non certo qualcosa di *alternativo*, ma forse qualcosa di complementare. E così, appena i medici-aggiustatori di New York mi dissero d’aver completato le loro riparazioni, corsi via in quella direzione.” Così scrive Tiziano Terzani in *Un altro giro di giostra*.

La terapia artistica ha come obiettivo quindi migliorare la qualità di vita del paziente, in quanto attraverso la realizzazione di pitture il paziente potrà mettersi in contatto con la propria interiorità e vedere come si rapporta con l’esterno; in questo processo il terapeuta e il paziente hanno l’opportunità di instaurare un dialogo, attraverso le pitture, non sempre facile soprattutto quando ci si trova in una nuova realtà come potrebbe essere la malattia.

Il paziente ha la possibilità di vedere il tema della propria vita attraverso un linguaggio artistico creativo.

Goethe descrive la nascita del colore come lotta tra la luce e le tenebre, così Steiner fa riferimento all’attività dell’animo umano in lotta sempre fra una polarità: bene/male, simpatia/ antipatia, giusto/sbagliato, buono/cattivo.

La terapia artistica nel processo cerca di attivare le forze risanatrici del paziente coinvolgendo non solo l’aspetto intellettuale e fisico ma facendo appello anche alle forze del cuore.

La malattia può essere considerata come l’espressione ultima della “fissità” di un atteggiamento unilaterale dell’animo umano.

Il paziente, allora, potrà rendersene conto attraverso il suo fare pittorico: in quanto proverà emozioni forti nel far incontrare due o più colori sul foglio.

E dalla semplice osservazione si evince che dall’incontro di due colori ne nascerà di conseguenza un terzo. Rapportato questo processo al mondo interiore susciterà la consapevolezza delle proprie debolezze e delle proprie qualità.

Il terapeuta è tenuto ad osservare il processo che il paziente fa, a dare delle indicazioni, ma non ad interpretare. Infatti il compito del terapeuta sarà quello

di comunicare coraggio ed entusiasmo affinché il paziente stesso, con i suoi tempi, arriverà a piccoli passi ad armonizzare gli opposti: imparerà a diluire o rafforzare, espandere o contenere, aprire o chiudere delle forme, evidenziarne alcune o cancellarne altre. Lavorando sugli opposti armonizzandoli prima sul quadro, poi, con il tempo anche dentro di sé.

Ma Steiner aggiunge qualche cosa di importante partendo appunto dalla dualità: l'essere umano è cioè cittadino di tre mondi, quello dei sensi, quello dell'interiorità dell'anima e quello più sottile, spirituale, che lo porta ad evolversi con il suo Io. Attribuisce inoltre ai colori fondamentali le tre qualità dell'uomo: il vivente, l'anima e lo spirito che, essendo qualità attive, hanno la possibilità di indurre al cambiamento. Il colore partecipando, appunto, attivamente a questi tre mondi ci mette in comunicazione con la natura, con la memoria, con i sentimenti e con lo spirito. E allora, il terapeuta potrà suggerire contenuti che si riferiscono al mondo esterno: vegetale, animale, oppure alle emozioni e i sentimenti e cercherà anche di far rappresentare artisticamente stati d'animo come il coraggio, l'entusiasmo, la gioia, la paura. Così che il paziente è messo nella condizione di portare a consapevolezza le proprie difficoltà, ma riconoscere anche gli strumenti per trasformarle e il senso di una ricerca verso lo scopo della propria vita.

La terapia artistica da questo punto di vista non si prefigge altro che attivare un'evoluzione dell'animo umano partendo dall'armonizzare il pensare con il sentire e con il volere, favorire una gestione delle difficoltà della vita compresa la malattia e, perché no, arrivare a ripristinare la funzionalità degli organi.

La terapia artistica non si rivolge solo al paziente e alla sua evoluzione ma richiede al terapeuta di lavorare su di sé, non solo dal punto di vista artistico e dal punto di vista delle conoscenze teoriche per acquisire le capacità tecniche, ma richiede al terapeuta di lavorare anche sulle proprie qualità morali.

Il terapeuta avrà da acquisire la consapevolezza di essere colui che da gli strumenti e che offre la propria capacità di "prendersi cura" di chi, in quel momento, è in una situazione di difficoltà. Dovrà inoltre superare i sentimenti di simpatia/antipatia per fare spazio alla capacità di entrare in empatia con la persona che ha di fronte. Dovrà sviluppare anche la capacità di essere "artista" nella relazione essendo capace di giocare e di essere disponibile all'incontro con l'altro e sicuramente l'umorismo non potrà non essere un buon ingrediente nella relazione. Infine, l'arte terapeuta lavorerà in gruppo, affinché la realtà del paziente possa essere delineata più oggettivamente attraverso lo scambio delle visioni dei diversi operatori.

Conclusioni

Prendendo spunto dalle parole di Martha Rogers enunciate all'inizio mi sembra di poter dire che la sua intuizione è stata perspicace, in quanto il concetto di essere umano non può essere rivolto solo all'aspetto materiale del suo corpo.

Questo si collega anche alla domanda che si è posto Tiziano Terzani nel momento della cura di una malattia come il cancro: il bisogno di qualcosa "d'altro" che sia complementare, cioè che si prenda cura dell'aspetto più sottile, spirituale dell'essere umano.

Di solito proprio nel momento di difficoltà, e figuriamoci se non lo è la malattia, l'uomo prende coscienza della propria vita e, vedendola sfuggire, si pone delle domande.

Domande cui non è facile rispondere ma sicuramente è importante cogliere l'occasione di una possibilità di evoluzione.

Ritengo inoltre che non ci sia una sola strada per evolvere ma la ricerca di quella giusta per sé è tutta personale. E questo va a sottolineare quella caratteristica che assolutamente distingue l'uomo da tutto il resto della creazione, che è la libertà.

Bibliografia

Baldassarre B., *L'onda d'amore: l'arte come esperienza terapeutica con l'anziano*, Magi, 2001

Calosi R. *La Terapia artistica antroposofica*, in «Rivista di Psicopsintesi terapeutica», numero 5;2002

Eagles J.M., *Light therapy for seasonal affective disorder in primary care*, in «The British Journal of psychiatry» (2001) 178: 311-316

Giaume M.G., *Il colore come terapia*, EDUP, Roma, 2002

Goethe J.W., *La storia dei colori*, LUNI, Milano, 1997

Goethe J.W., *La Teoria dei colori*, Il saggiatore, Milano, 1999

Grandstrom D.M., *Self-care with color therapy-more than meets the eye*, in «Nurs-spectrum-philadelphia-tri-state», 2002, 11(5): 10-11

Itten J., *Arte del colore*, Il saggiatore, Milano, 2002

Junemann M., Weitmann F., *Dipingere e disegnare: l'arte come metodo didattico nelle scuole steineriane. La teoria dei colori da Goethe a Rudolf Steiner*, Filadelfia, Milano, 1994

Kandinsky W., *Lo spirituale nell'arte*, SE, Milano, 1989

Linee guida per un percorso di alta formazione: infermieristica e Cure complementari, IPASVI, Roma, 2002

Luscher M., *Il test dei colori*, Astrolabio, Roma, 1976

Luzzato L., Pompas R., *Il significato dei colori nelle civiltà antiche* Bompani, Milano, 2001

Mess Christeller E., *La terapia artistica*, Arcobaleno, Oriago Venezia, 1987

Steiner R., *L'essenza dei colori*, Antroposofica, Milano, 1997

Strawn J., *The healing Power of color*, «Alternative Health Practitioner» (1999) 5:173-4

Terzani T., *Un altro giro di giostra: Viaggio nel male e nel bene del nostro tempo*, Longanesi & C, Milano, 2004

Van Gogh V., *Lettere a Theo sulla pittura*, TEA, Parma, 1994