

## IMMAGINI E COLORI: LORO EFFETTI PSICOLOGICI

*(Archivio Assagioli - Firenze)*

Le immagini di ogni specie (fotografie, disegni, quadri, ecc.) hanno un grande potere suggestivo soprattutto su coloro che appartengono al tipo visivo. Il loro influsso è duplice: da un lato questo è esercitato dall'intensità del loro potere espressivo o dal fascino della loro bellezza; dall'altro, dipende da quello che significano.

Questo doppio effetto spiega l'enorme influsso delle opere d'arte, che ha ispirato milioni di persone attraverso tutte le età e ha spesso dato l'impronta a un intero periodo o a un'intera nazione.

Nelle opere d'arte vi è infatti molto di più del solo valore estetico. Esse costituiscono delle forze operanti, quasi delle entità viventi, che hanno un potere suscitatore e creativo. Perciò non dovremmo lasciare che queste forze restino inutilizzate, e neppure assoggettarci ad esse inconsciamente, ma dovremmo usarle deliberatamente agli scopi della nostra e dell'altrui psicosintesi.

Per ottenere questi effetti, occorre osservare l'immagine scelta con la massima attenzione, contemplarla in uno stato di quieta ricettività e per un certo tempo, fino a diventare interamente assorti e identificati con essa, fino quasi a sentire di "essere" l'oggetto o l'immagine che stiamo contemplando.

Ad esempio, se guardiamo la statua del Mosè di Michelangelo (o una sua riproduzione), possiamo arrivare a sentire entro noi stessi l'energia e la potenza che la permea e che emana da quella figura. Oppure, se contempliamo il Cristo risorto del Beato Angelico, possiamo arrivare a sentire che è il nostro essere che è risorto dalla tomba, che ha infranto tutti i legami, e che è libero da ogni limitazione e si manifesta come potere trionfante. Per produrre gli effetti terapeutici, educativi e trasformativi in noi stessi e negli altri, occorre procedere con metodo. Si deve raccogliere, e avere a disposizione, una serie di immagini che esprimano le qualità che desideriamo evocare e sviluppare. Poi occorre osservare o far osservare attentamente l'immagine scelta quale adatta allo scopo specifico.

Talvolta nel contemplare l'immagine è opportuno rivolgere e fissare l'attenzione su uno degli aspetti o elementi che costituiscono l'immagine stessa, a seconda degli effetti che ci proponiamo di ottenere. Gli elementi principali delle immagini sono:

1. Linee e forme.
2. Colori.

## 1. LINEE E FORME

Potrebbe destar meraviglia il fatto che semplici linee possano avere un effetto psicologico determinato; ma sta di fatto che alcune persone avvertono tale effetto, e molte altre vengono invece influenzate senza esserne consapevoli. Linee rette, angoli acuti e linee spezzate producono impressioni molto diverse da linee curve, da archi e cerchi, e da linee sinuose e ondegianti. Le prime generalmente danno un senso di forza ed evocano qualità virili, mentre le curve in tutti i loro aspetti rappresentano invece qualità femminili. Perciò il prevalere in un'immagine di linee rette dà l'impressione di fermezza, decisione ed energia attiva. Gli angoli acuti volti verso l'alto esprimono aspirazione all'elevazione, indicano alte mete. Questo effetto è prodotto dalle immagini di montagne aguzze, e da quelle degli archi a sesto acuto e delle guglie delle chiese gotiche. Le curve, invece, suggeriscono mollezza, ampiezza, espansione, moto ritmico, cambiamento e plasticità.

Nella natura, le curve prevalgono nel mare con il suo moto ondosso ritmico, e nelle mutevoli nubi. Le linee irregolari, contorte e intersecantesi in modo disordinato - come quelle che si vedono in molti disegni e quadri moderni - indicano chiaramente gli stati d'animo contrastanti e tormentati di coloro che le hanno tracciate.

Questi caratteri generali danno chiare indicazioni sull'uso delle linee per ottenere gli effetti psicologici desiderati. Si dovrebbe tenerne conto - e talvolta viene fatto più o meno consciamente - nel costruire edifici, sia nel loro aspetto architettonico esterno, sia negli ambienti interni. Le linee curve dovrebbero predominare nei luoghi di riposo e di piacevoli attività sociali, mentre le rigide linee rette sono più appropriate per i luoghi di lavoro, quali le fabbriche, gli uffici e gli studi.

Ma le linee possono venire usate per scopi psicologici anche nelle loro forme più semplici ed elementari; esse possono venir tracciate sulla carta, od osservate in oggetti di una data forma. Se vengono osservate in una disposizione ricettiva, il loro influsso può essere intenso ed efficace per gli scopi desiderati.

Il rapporto fra le linee e le loro qualità psicologiche è spesso rivelato dal modo in cui si scrive, dalla grafia individuale. Gli studi grafologici seri hanno constatato la corrispondenza fra certe caratteristiche della scrittura e la costituzione psicologica o lo stato d'animo dello scrivente. Su queste corrispondenze si basa una tecnica educativa e curativa usata nella psicosintesi: la grafoterapia. Consiste nel modificare la scrittura dando ad essa le caratteristiche esprimenti le qualità che si vogliono sviluppare. È un esercizio di volontà che, fatto con costanza, riesce molto efficace.

## 2. COLORI

I colori hanno effetti intensi più facilmente riconoscibili, e spesso più forti di quelli delle linee. Viene generalmente ammesso che ogni colore ha una sua specifica qualità psicologica, e quindi esercita un influsso corrispondente. Vi sono però ancora diversità di opinioni riguardo alle qualità e gli effetti specifici di ciascun colore, e occorrono ulteriori ricerche ed esperimenti per fare più luce al riguardo; ma vi sono alcuni punti che possono venir considerati come già praticamente accertati.

Ad esempio, viene generalmente ammesso che i colori cosiddetti “freddi” e tenui producono un effetto calmante, ma talvolta anche deprimente; mentre i colori “caldi”, vividi e brillanti hanno un influsso stimolante ed eccitante. Certe sfumature di blu hanno un effetto calmante e armonizzante; la luce verde è riposante; il rosso e il giallo vivido sono di solito stimolanti.

I colori scelti dalle donne per i loro vestiti hanno molto effetto su di loro, e spesso la scelta corrisponde (coscientemente o no) ai loro bisogni o tendenze psicologiche. Ma forse il più vasto campo d'influsso dei colori è nella casa. Colori tenui sono più adatti per luoghi di riposo e di rilassamento, mentre colori brillanti e vivaci sono preferibili per sale da pranzo private e pubbliche, toni chiari e forti per luoghi di lavoro, ecc. Queste sono soltanto indicazioni generiche, e lo scelte devono essere adattate e variate a seconda delle condizioni particolari e delle necessità individuali. Stanze assolate richiedono gradazioni di colore differenti da quelle situate a Nord, e, su più vasta scala, i toni di colore necessari nei climi meridionali differiscono da quelli meglio adatti ai climi freddi dei paesi nordici.

L'influsso del colore come agente terapeutico è stato e viene sempre più riconosciuto, e le sue applicazioni hanno grandi possibilità, ma gli studi scientifici in questo campo sono finora scarsi, e anche difficili da eseguire.

L'effetto psicologico dei vari colori (a parte la distinzione generale suaccennata fra quelli “freddi” e quelli “caldi”) è stato descritto in modi diversi e contrastanti. Fra gli effetti sui quali vi è maggior consenso - dato che alcuni colori sono collegati con i vari aspetti della natura - vi sono:

L'azzurro o il blu scuro, connesso con il cielo e con l'acqua profonda, dà spesso un senso di gioia, di allargamento e di espansione della coscienza

Il rosso, colore del sangue e del fuoco, suscita passioni, aggressività e violenza.

Il giallo-oro dà un senso di vitalità, e anche di stimolo all'attività mentale.

Il verde, che predomina nella natura vegetale, produce un senso di calma e di armonia, ed è stato considerato come il colore della speranza.

Il viola-scuro e il porpora (misto di rosso e di viola), usati negli indumenti e paramenti religiosi rituali, possono evocare un senso di maestosità e di solennità.

Secondo Schultz, con alcuni esercizi fatti nel ciclo superiore dell'allenamento autogeno si può arrivare a quella che egli chiama "la scoperta del proprio colore", che secondo lui sarebbe la "concordanza fra il vissuto fisico del colore e la propensione tonalità affettiva in senso generale".

A mio parere, ciò è discutibile per varie ragioni. Anzitutto per la fondamentale molteplicità dell'animo umano, per l'esistenza cioè di elementi e di sub-personalità contrastanti, ciascuna delle quali ha il proprio tono o "colore" emotivo. Inoltre bisogna tener conto del vario avvicinarsi - durante differenti momenti, o periodi più o meno lunghi - dei diversi toni emotivi.

Gli effetti di un colore possono anche essere fortemente influenzati o determinati dalle particolari impressioni avute dal soggetto nel passato, spesso risalenti all'infanzia, e talvolta dimenticate, e che perciò dovrebbero essere scoperte mediante tecniche analitiche appropriate.

Infine ci sarebbe molto da dire sui vari rapporti fra le personalità dei pittori o disegnatori e le loro opere, ma ciò richiederebbe un'ampia trattazione che esorbiterebbe dai limiti di questo scritto. Dirò soltanto che alcuni pittori hanno espresso nei loro quadri la parte migliore di sé, escludendo i lati morbosi, anche gravi, della loro personalità (un esempio tipico ne è Van Gogh); mentre altri hanno dato libera espressione ai contenuti informi o deformati del loro inconscio e se ne sono così liberati, con un effetto catartico su di sé... ma non sugli altri.

Di tutto ciò si dovrebbe tener conto nell'uso degli influssi psicologici dei colori a scopi terapeutici ed educativi, e nella psicosintesi individuale. Ma senza attendere i risultati di future ricerche sistematiche, ognuno può osservare e sperimentare su sé stesso e sugli altri gli effetti dei mezzi visivi di cui ho parlato: immagini, linee e colori.

Questo metodo costituisce un buon allenamento all'uso delle tecniche dell'attenzione e della auto-osservazione e può, nella sua semplicità, dare utili contributi all'attuazione della psicosintesi.

### Nota bibliografica

Vi sono numerose pubblicazioni sul significato e sugli effetti psicologici dei colori. Un certo numero di esse è elencato nel libro di J.H. Schultz *Il training autogeno*, Vol. II (Milano, Feltrinelli). Perciò mi limito a poche altre indicazioni.

Il Dott. R. Gerard ha fatto delle accurate ricerche sperimentali che ha esposto nei suoi scritti: *Differential effects of colored lights on psychophysiological functions* (Los Angeles, University of California, 1958) e *Color and emotional arousal* (*American Psychologist*, XIII, 340).

Un'importante serie di conferenze su *Il mondo dei colori* è stata tenuta ad Ascona (Svizzera) dal 23 al 30 Agosto 1972 promossa dalla *Fondazione Eranos*. Le conferenze saranno probabilmente pubblicate in un volume dell'*Eranos Jahrbuch*.

Fra gli scritti di autori italiani ricorderò: G. Ovio, *Scienza dei colori. Visione dei colori* (Milano, Hoepli) e A. Ricciardi, *Il teatro del colore* (Milano, Facchi, 1919).