

Il Quarto periodo storico dei colori

Il colore oltre essere "onda elettromagnetica" è anche "vissuto psicologico". L'esperienza Cromatica ha interessato diversi livelli di indagine riassumibili sin ora in **TRE diversi periodi storici** (Di Renzo, Widmann, 2005):

PRIMO PERIODO: dagli albori della psicologia scientifica sino alla metà del secolo scorso. Questo periodo è caratterizzato da esperimenti sulle associazioni verbali e ricerche in laboratorio volte ad indagare le risposte psicofisiologiche indotte dai colori.

SECONDO PERIODO: utilizzo del colore quale strumento di indagine psicométrica. Nel 1947 Max Lüscher pubblica il Lüscher Test, il più importante ed usato test sui colori, sviluppato sulla scia del Test di Rorschach al cui interno sono presenti anche le "risposte colore".

TERZO PERIODO: caratterizzato dalla ricerca del colore come simbolo; in quest'ottica, esso non è più visto solamente come fattore significativo dell'attività mentale o come indicatore di tratti della personalità, ma diviene elemento dinamico che scandisce l'evoluzione della psiche, sia individuale che collettiva.

Con il mio lavoro denominato "Cromo-Terapia Simbolica" nasce il periodo seguente.

QUARTO PERIODO: qui portiamo l'attenzione al simbolismo del colore per utilizzarlo con consapevolezza nelle **attività pratiche terapeutiche**.

Non è quindi l'uso del colore in sé come aspetto peculiare che viene utilizzato nella pratica clinica, piuttosto il suo simbolismo. Il canale preferenziale è quello delle "immagini cromo-simboliche", ma non solo.

Il **PRIMO ESERCIZIO** che considero "la base" della Cromo-Terapia Simbolica per esempio è quello che ho chiamato "Blocco/Sblocco" (Blocco e rotazione antioraria) inventato in una seduta e poi sviluppato e messo appunto successivamente. In questo esercizio in stato di rilassamento non appare nessun riferimento esplicito ai colori ma simbolicamente rappresenta il "pre-ingresso" nel mondo dei colori, il superamento di una vita in bianco e nero. La particolarità sta nella visualizzazione consecutiva di immagini di blocco e poi di sblocco, dove la tempistica acquista valore fondamentale per favorire una sorta di "cortocircuito" fra schemi mentali e aprire il proprio inconscio alle possibilità insite nelle risorse umane. Anche il percorso mentale proposto in rilassamento per stimolare la visualizzazione ha un suo simbolismo fondamentale per la riuscita efficace dell'esercizio stesso.

Un altro esercizio "cardine" è quello della sala degli specchi. In questa attività i colori vengono usati come stimolo attraverso l'invito alla visualizzazione in stato di rilassamento di una serie di "specchi colorati". Ogni specchio rifletterà

un'immagine che nella sua lettura interpretativa terrà conto del contesto in cui emerge, ovvero il significato simbolico del colore dello specchio.

Successivamente ho ideato altri esercizi che coinvolgono il simbolismo anche dei colori appartenenti al campo del "non visibile" ovvero Ultra Violetti e Infrarossi.

A seguire ho ideato esercizi che vanno oltre allo stato di rilassamento e si applicano alla vita di tutti i giorni, esercizi apparentemente di semplice taglio psicologico, ma che riflettono il simbolismo del colore e sono scelti e proposti alle persone in base alle difficoltà che mostrano.

Per dare un senso coerente a questa attività pratica serviva però un **quadro teorico di riferimento**. Se sul piano psicologico esistono tante teorie utili, sul piano Cromo-Simbolico siamo ancora ad un livello generico di studio ed indagine. Così ho messo appunto la **TEORIA DELLA PIRAMIDE** Cromo-Emotiva... che da oggi ridefinisco **PIRAMIDE CROMO-SIMBOLICA** che offre dei parallelismi importanti, funzionali e coerenti sia con le teorie sul cambiamento ben riepilogate nel modello Transteorico di Prochaska e Di Clemente sia con il modello GAB dell'analisi Transazionale di Eric Berne.

Altri concetti che possono orientarci in questo ambiente Cromo-Simbolico sono **i 7 principi sui colori** di cui parlo nel mio libro; il più importante è proprio il n.7 dove esplicito come le modalità di interazione fra i colori simboleggino gli effetti delle interazioni fra le diverse dinamiche emotive rappresentate dai colori stessi.

Diviene quindi importante la differenza fra I FONDAMENTALI DELLA **LUCE** E QUELLI DELLA **MATERIA**.

Per esempio i colori complementari se sovrapposti risaltano, nel libro faccio notare come nelle coppie di complementari sul piano MATERIALE l'aspetto simbolico di "rinforzo" fra essi converge in un senso di dipendenza dai risultati per poter essere felici, mentre sul piano EMOZIONALE (fondamentali della LUCE) i risultati pratici appaiono come conseguenza di un benessere interiore.

Se con il mio lavoro e il mio libro ho gettato le basi per un Cromo-Simbolismo applicato, spetta ora a me e ai miei colleghi sviluppare ulteriormente le applicazioni pratiche coerenti ed in linea con percorsi di intervento terapeutico consolidati e validi.

Dr. Saverio Caffarelli - Psicologo / Psicoterapeuta

Libro: La Cromo-Terapia Simbolica e il potere del doppio trio di fondamentali.
2015 Ed. medicalinformation.it