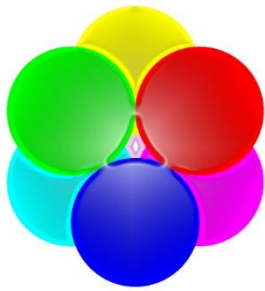


Le origini scientifiche della Cromo-Terapia Simbolica



La Cromo-Terapia Simbolica è la nuova cura per il benessere psicofisico. Essa non è una psicoterapia ma rappresenta un insieme di esercizi che utilizzano in stato di rilassamento i colori in modo metaforico e simbolico attraverso l'uso consapevole delle immagini mentali ed è un utile supporto alla psicoterapia.

L'approccio Simbolico che propongo affonda le sue radici negli studi della psicologia sul colore, nell'uso delle immagini mentali e nell'uso del simbolismo con particolare riferimento ai metodi di analisi dei sogni e dei test proiettivi in ambito psicologico. Dr. Saverio Caffarelli.

I Colori

Agli albori della psicologia scientifica (Di Renzo, Widmann, 2005) dalla fine dell'Ottocento sino alla metà del secolo scorso affiorano esperimenti sulle associazioni verbali e ricerche in laboratorio volte ad indagare le risposte psicofisiologiche indotte dai colori.

A questo primo periodo ne segue un secondo in cui l'attenzione si è orientata maggiormente sull'utilizzo del colore quale utile strumento d'indagine psicometrica. Nel 1947 infatti 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".

Attualmente siamo nella terza e più recente fase, in cui si inserisce la Cromo-Terapia Simbolica, caratterizzata 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.

Il simbolismo

La tensione tra gli opposti viene superata proprio con quel **simbolo** in grado, come sottolinea l'etimologia stessa della parola (symbolon deriva da symbollein che significa congiungere, tenere insieme, unire), di **riunificare**. Il vero simbolo è per Jung sempre il frutto della cooperazione fra coscienza e inconscio. Il simbolo riesce tra queste polarità, come Jung ha scritto in Energetica psichica, ad essere un "**trasformatore di energia**" che fornisce nuovo slancio vitale alla persona.

L'uomo, da sempre, (<http://www.lucacoladarci.it/la-psicologia-dei-colori.html>) proprio attraverso una dimensione simbolica riesce a rappresentare aspetti inconsci della propria percezione oppure ad esprimere concetti che è impossibile comprendere completamente. **Il simbolo, dunque, è spesso l'espressione più felice e completa che un'esperienza possa avere** e per tale motivo secondo **Carl Gustav Jung** esso è **la migliore formulazione possibile di un dato di fatto relativamente sconosciuto**, la cui esistenza è riconosciuta necessaria. Un simbolo, quindi, esprime sempre molto più di quanto si possa comunicare verbalmente, come ci insegna un antichissimo aforisma cinese secondo il quale "**l'immagine vale più di mille parole**". Per riuscire ad esprimere appieno le profondità di concetti attinenti al sacro o al profano, alla gioia o al dolore, al corpo o allo spirito, attingiamo dunque a tutto ciò che ci circonda, tra i metalli, nel regno animale, le figure geometriche, i numeri oppure attraverso **i colori**. Difatti, come scrive Magda Di Renzo [2001] "essi **evocano esperienze primordiali, esprimono situazioni e stati d'animo attraverso una dimensione simbolica**, esplicitano le caratteristiche di una cultura e parlano dell'inconscio".

Il colore, come si vede, è soprattutto vissuto psicologico, dal quale scaturiscono i significati emozionali che trovano espressione nei riti, nei miti, nelle varie tradizioni popolari o in quelle religiose. E se anche nei nostri sogni, nelle nostre fantasie o nei nostri gusti personali appare un colore, è utile chiedersi quale significato esso possa avere per la nostra vita. Considerando che nella psicologia junghiana il benessere mentale è dato dal "giusto mezzo" delle varie componenti psichiche, dal giusto equilibrio tra lo spirituale e il materiale, tra l'estroversione e l'introversione, i simboli inconsci tendono a compensare un atteggiamento cosciente divenuto particolarmente rigido. Può essere il marrone della terra, allora, a richiamare la nostra attenzione su un'esistenza eccessivamente spirituale, oppure l'apertura all'esterno del giallo ben si adatta ad una

persona che ha bisogno di aprirsi maggiormente alla vita così come, di converso, l'introspeztivo azzurro in molti casi bilancia una fase particolarmente movimentata. Ma non è tutto, poiché un colore, oltre a compensare una coscienza unidirezionale, può essere visto anche come una sorta di "fotografia" della condizione psichica dominante: un periodo anonimo e privo di sussulti troverà nel grigio (e nel grigiore) la sua espressione, mentre l'arancione del sole nascente e dell'inizio di un nuovo giorno, ci può accompagnare nei nostri periodi di crescita e di gioia (Dott. Luca Coladarci).

Processo bi-direzionale fra simbolismo del colore e colore del simbolismo

Una particolare nota vorrei porre su "il colore del simbolismo", esso infatti rappresenta l'altra faccia della medaglia: ogni oggetto o situazione può rappresentare un colore anche se fisicamente non ha quel colore. Per esempio un atleta pronto alla partenza rappresenta simbolicamente l'essere pronti al cambiamento e quindi rispecchia il colore viola, un incrocio con tante strade che si intersecano rappresenta anch'esso un processo decisionale in fase di cambiamento in linea col simbolismo del viola, vedere una forte e "calda" stretta di mano rappresenta il rosso e la sua passionalità relazionale, una semplice stretta di mano invece rappresenta l'arancione in virtù di un'immagine di fiducia verso l'altro, mentre un viso di bambino che apprezza il gusto di una caramella rappresenta il magenta: il piacere materiale... così si possono usare le immagini come simbolo di colore o i colori come simbolo di un'immagine/vissuto emotivo. Questa consapevolezza potenzia le opportunità di utilizzo delle immagini nelle varie fasi del processo terapeutico. Per migliorare l'uso delle immagini cromo-simboliche ho differenziato fra i colori fondamentali della luce e quelli della materia postulando che l'interazione fra i colori rappresenta anche l'interazione fra le dinamiche emotive ad essi associate: essendo differente l'effetto che si ottiene mescolando luci o pigmenti colorati è differente anche l'esito e il significato psicologico; altri "Principi base" che ho postulato sono per esempio che i colori hanno sempre valenza positiva e che eventuali contaminazioni/distorsioni derivano dall'interferenza del bianco e del nero, ovvero dalle dinamiche emotive che essi rappresentano fra passività ed aggressività (tutti i principi base e la descrizione di tali dinamiche è riportata nel mio libro: Saverio Caffarelli, La Cromo-Terapia Simbolica e il potere del doppio trio di fondamentali. Ed. medicalinformation.it)

I Sogni

Il simbolismo onirico, (<http://www.psychomedia.it/cpat/articoli/51-scilligo.htm>) nonostante rappresenti anche esperienze culturali e comunitarie condivise, rappresenta e crea significati legati al contesto culturale e storico della persona.

Pio Scilligo (è stato mio docente durante i 4 anni di specializzazione in psicoterapia, ora lo penso con affetto: è passato a "miglior vita") segue un orientamento che dà importanza al significato che il sognatore attribuisce alla propria esperienza onirica piuttosto che all'interpretazione da parte del facilitatore dell'esplorazione del sogno.

Tale modalità nel lavoro sul sogno tiene conto di alcuni aspetti messi bene in evidenza da Solms (2004) che insiste su quattro aspetti fondamentali a riguardo dei quali l'intuizione di Freud, presa in senso lato, ha colto nel segno: a) Freud insiste che i sogni hanno significato; b) per cogliere il significato occorre l'interpretazione, nel senso che le immagini oniriche hanno bisogno di decodifica, c) i sogni poggiano su processi motivazionali, cioè gli scenari dei sogni sottendono emozioni e pulsioni; d) i sogni sono disinibiti, cioè non sono dominati dai processi secondari, dalla modulazione esecutiva prefrontale.

Non è più sostenibile che tutti i sogni siano basati sulla soddisfazione di desideri, salvo alcune eccezioni (Domhoff, 2004). Così pure non è più sostenibile l'idea che i sogni siano una maschera di qualcos'altro e non, piuttosto, una espressione simbolica di processi dell'esperienza quotidiana (Foulkes, 1985, Foulkes, 1999). Quindi da un lato è utile non imbalsamare Freud come se avesse già detto tutto, e dall'altro è importante cogliere i contributi di fondo di Freud lasciando che le scoperte della tecnica ci illumini su nuovi dettagli e su nuovi orizzonti.

Concepisco (<http://www.psychomedia.it/cpat/articoli/51-scilligo.htm> - Pio Scilligo) il lavoro sui sogni come una narrazione che esprime l'identità del sognatore che narra e vive il sogno e lo mette nel contesto della propria vita presente, passata e futura attraverso una procedura a tre stadi non diversa da quella proposta da Thorne e McLean (2003):

a) lo stadio della narrazione espositiva, cioè il racconto in prima persona del sogno così come è vissuto e ricordato, come se il sogno si stesse sviluppando qui nel presente;

b) lo stadio della narrazione identificatoria, cioè la narrazione che emerge dal rivivere il sogno impersonando le parti del sogno come espressione viva di sé;

c) il terzo stadio è la narrazione correlativa, cioè la presa di coscienza attraverso la percezione immediata del collegamento tra la narrazione identificatoria e la narrazione cosciente dell'esperienza emergente nel correlare il dialogo proiettivo con il vissuto quotidiano.

Gli esercizi che ho sviluppato (Saverio Caffarelli, La Cromo-Terapia Simbolica e il potere del doppio trio di fondamentali, ed. medicalinformation.it, 2015) di **Cromo-Terapia Simbolica** li ho ideati secondo questo approccio interpretativo, dove le immagini oltretutto poter arrivare dai sogni possono essere stimulate opportunamente per offrire i vantaggi del simbolismo immaginativo anche alle persone che "non sognano".

Dai test proiettivi carta e matita alle proiezioni mentali

Così come utilizzo il metodo interpretativo dei sogni altrettanto utile è stata la mia esperienza di studio teorico e pratico dei test proiettivi carta e matita per una buona decodifica delle immagini mentali.

Talvolta capita che alcune persone si debbano esercitare nel visualizzare immagini mentali, in tali casi propongo, in stato di rilassamento, di immaginare di disegnare; questo consente di lavorare comunque con le immagini ad un livello equivalente a quello dei test proiettivi, ma favorisce anche lo sviluppo della capacità immaginativa che può essere meglio valorizzata successivamente.

Le immagini mentali

Un interessante contributo di ricerca (www.neurovr.org/psylab/publicazioni/uso_spontaneo.doc - Barbara Colombo) mette in evidenza come le persone "...sembrano prendere scarsamente in considerazione la possibilità di utilizzare la visualizzazione mentale per elaborare informazioni astratte o verbali e per ottenere visualizzazioni maggiormente articolate. Questo rispecchia la loro conoscenza metacognitiva riguardo l'uso dell'immaginazione: infatti è opinione comune che le immagini mentali siano utili principalmente per elaborare elementi originariamente visivi o spaziali, ma non quelli che necessitano una ricodifica in un formato visivo o spaziale (Antonietti, Giorgetti, Resinelli e Scafidi; 1995). Quindi, per spingere ad un uso più efficiente ed intenzionale della visualizzazione mentale, occorre istruire la gente a costruire immagini mentali anche quando non tenderebbero a farlo spontaneamente."

Sono state sviluppate (<http://www.medicitalia.it/minforma/psicologia/1886-uso-immagine-mentale-tecniche-immaginative.html>) molteplici tecniche che utilizzano le immagini mentali, fra queste:

- Training Autogeno superiore di Schultz
- Ipnosi Attiva Frazionata di Ktetschmer
- Imagerie mentale di Frégnon e Virel
- Tecnica Immaginativa di analisi o ITP di Rigo
- Immagogica di Thomas

Anche l'ipnosi ha da sempre utilizzato le immagini mentali, sia come approfondimento della trance, sia attraverso l'utilizzo di immagini metaforiche specifiche a scopo terapeutico. In Italia ricordiamo:

- Roberto Assagioli che ha fatto della visualizzazione il cardine su cui si fonda la tecnica della 'Psicosintesi'
- Luigi Peresson che ha realizzato la tecnica da lui stesso definita 'Oniroterapia'.

In Germania:

- 'Katathymes Bilderleben-Unterstufe' (Vissuto Immaginativo Catatimico) di H. Leuner.

Oggi, le tecniche immaginative sono impiegate nella maggior parte degli orientamenti di psicoterapia attualmente più diffusi: in ambito cognitivo-comportamentale, ad esempio, la REBT, l'ACT, la Schema Therapy, la Desensibilizzazione sistematica e le tecniche di esposizione in generale. Anche nella Gestalt le tecniche immaginative hanno un ruolo molto importante, così come nella Musicoterapia Immaginativa e in altre correnti psicoterapeutiche. Ovviamente, basandosi su presupposti teorici differenti, esse sono utilizzate in modo diverso e di conseguenza diverse sono le applicazioni tecniche.

Uno dei principi fondamentali su cui si basano le tecniche immaginative è la capacità specificatamente umana che un soggetto ha di rappresentarsi un atto prima di compierlo, di immaginarsi in precedenza l'azione per mezzo dell'immaginazione; un altro assunto molto importante consiste, come sostiene Luigi Peresson "...nelle molteplici possibilità terapeutiche di un mondo immaginario in movimento".

Ritengo importante un'affermazione di Desoille Robert, Teoria e pratica del sogno da svegli guidato, Il Rêve Eveillé Dirigé in psicoterapia, via règia dell'immaginario, l'edizione italiana ampliata con scritti inediti dell'Autore, a cura di N. Fabre e A. Passerini, Aples Italia, Roma, 2010, pp. 196.

"Vorrei qui aprire una parentesi per insistere su una lacuna comune a quasi tutte le tecniche psicoterapeutiche, l'assenza di un'azione sistematica su quella facoltà così importante che è l'immaginazione. Quest'ultima, come tutte le altre forme di attività dell'uomo, è passibile di arricchimento e soprattutto di venire educata per acquistarne la padronanza" (p. 178).

Nella Cromo-Terapia Simbolica utilizzo la mia teoria della Piramide Cromo-Emotiva che ricapitola sia l'approccio dell'Analisi Transazionale sia le varie teorie sul cambiamento ed in particolare il modello transteorico proposto da Prochaska e Di Clemente e crea un linguaggio parallelo fra il simbolismo del colore e le fasi del cambiamento. In questo modo ho potuto finalmente dare sostegno e direzione all'uso del simbolismo dei colori in modo sistematico e coerente.

Un apporto avanzato è rappresentato dalla Psicoterapia Intensiva Breve Dinamico-Esperienziale (PIBD-E) che si colloca all'interno di una nuova corrente che si sta sviluppando e diffondendo negli USA, in Canada e, in Europa, in Italia, in Olanda, Danimarca, Svezia, Inghilterra, in Germania.

La PIBD-E si basa sul ruolo centrale dell'esperienza emotiva di conflitti inconsci, sull'individuazione e ristrutturazione delle difese, sulla regolazione dell'ansia e sull'accelerazione del processo terapeutico.

La Cromo-Terapia Simbolica si inserisce nel terzo periodo storico relativo all'uso del colore, quello appunto del colore come simbolo, e grazie alla teoria della Piramide cromo-Emotiva offre sostegno ad un uso coerente e sistematico delle immagini mentali cromo-simboliche; gli esercizi di Cromo-Terapia Simbolica che ho ideato in questo contesto teorico/pratico permettono di accelerare il processo terapeutico.

Psicosomatica e Cromo-Dentosofia

La moderna psicoterapia psicosomatica, pur con approcci diversificati tra le differenti scuole, (<http://www.psicosomaticapnei.com/psicosomaticapnei.php?id=chiamo>) è fondata su un comune paradigma scientifico ed epistemologico dell'essere umano.

1. A livello scientifico, si fonda su un consistente modello psico-somatico convalidato sia dalle ricerche cliniche internazionali che dai più recenti contributi delle neuroscienze, della psicofisiologia e, in particolare, della PNEI, la psico-neuro-endocrino-immunologia, che negli ultimi decenni ha definitivamente superato la dicotomia cartesiana tra mente e corpo e ha favorito una comprensione unitaria e sistemica dell'essere umano in cui tutti i principali sistemi - nervoso, cognitivo, endocrino e immunologico - sono inseparabili elementi funzionali di un'unica rete.

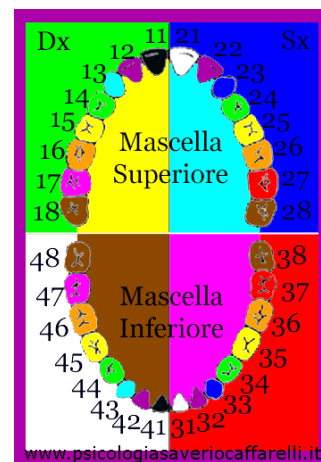
2. A livello epistemologico, l'approccio della psicoterapia corporea alla persona segue le linee del nuovo paradigma olistico, che considera l'individuo nella sua globalità, come un "sistema psicosomatico unitario" governato dalla coscienza di Sé, in cui mente, emozioni e corpo sono inscindibili dimensioni funzionali del sistema stesso. Questo principio implica che in ogni forma morbosa o traumatica i fattori somatici rispecchino, in modi e forme differenti, i fattori psicologici ed emotivi e viceversa.

Le basi epistemologiche del paradigma olistico e l'OMS.

Il modello psicosomatico PNEI quindi, pur essendo molto legato agli aspetti scientifici, non è tuttavia riduzionistico, ma è orientato in senso olistico-sistemico. Il paradigma olistico rappresenta un'avanzata formulazione scientifico epistemologica basata sulle neuroscienze, sulla teoria dei sistemi e sulle teorie dell'evoluzione, che negli ultimi decenni si è sviluppata a livello internazionale grazie ad un vasto gruppo di filosofi della scienza e studiosi come Laszlo, Capra, Maturana, Varela, Bohm, Prigogine e Del Giudice.

Il modello psicosomatico olistico che ne emerge offre una visione unitaria e globale dell'essere umano, inteso come sistema bio-psico-sociale complesso governato da un Sé, inteso come coscienza profonda e unitaria dell'individuo.

Da questa sintesi nasce una nuova visione della psicoterapia e del modello della salute umana conforme alle direttive internazionali dell'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Salute, sancite nella Dichiarazione di Alma



Ata (1978), nella Carta di Ottawa (1986) e soprattutto nel rapporto della "Commissione Salute" dell'Osservatorio Europeo su Sistemi e Politiche per la Salute (European Observatory on Health Systems and Policies 2010), in cui la salute è definita come "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere, che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società".

Gli studi della psicosomatica (Saverio Caffarelli, La Cromo-Terapia Simbolica e il potere del doppio trio di fondamentali, ed. medicalinformation.it, 2015) *insegnano come i sintomi fisici rappresentino un messaggio, ci indicano quindi un qualche problema interiore che stiamo vivendo. La tensione emotiva converge in qualche parte del corpo causando problemi. Così anche nei denti può convergere tale tensione indirizzandosi in punti differenti a seconda del tipo di dinamica emotiva che è in gioco. Qui propongo l'applicazione dei concetti della psicosomatica alla lettura dei denti ma "rivedendo" il significato di ogni dente partendo dal colore ad esso associato. L'associazione dente-colore nasce da una mia semplice intuizione, poi, verificando il significato secondo la moderna letteratura della psicosomatica, ho potuto confermare tale corrispondenza colore-dente. Inoltre la metafora dei colori è qualcosa di naturale che ci guida alla comprensione dei fenomeni che ci circondano e così ho potuto "rivedere" alcuni significati descritti nella psicosomatica classica e completare quelli di alcuni denti.*

L'obiettivo qui non è descrivere in modo dettagliato ogni dente, ma, attraverso la comprensione del significato dei colori che si può apprendere in questo libro, comprendere qual è l'area emotiva del nostro essere che si sta lamentando.

Dentosofia significa saggezza dei denti, fu ideata nel 1953 da André Besombes e René Soulet a partire da un apparecchio in caucciù (oggi in silicone) che dovrebbe essere "indossato" (morso, inserito in bocca, ha due incavi in corrispondenza delle due arcate dentarie, quella inferiore e quella superiore) favorendo in modo naturale il riallineamento dei denti. Il grande sviluppo mondiale della pratica si ebbe attorno al 2000 quando Montaud, il medico che risolse i problemi di sonno e di denti del figlio, iniziò a girare il mondo facendo conferenze ed infine pubblicò il suo libro.

Nell'ambito di un approccio olistico il mio ruolo è quello di apportare un contributo scientifico all'interpretazione del significato emotivo sotteso all'espressione psicosomatica dei vari problemi ai denti. **La mia lettura** non è fine a sé stessa, ma è integrata e **validata dalle tecniche del colloquio clinico e da opportuni eventuali altri test psicologici** per contestualizzare tale lettura all'interno di un percorso psicoterapeutico secondo **l'Analisi Transazionale** e offrire le basi per una ricerca scientifica su larga scala. Tale approccio offre, fra gli altri, un concetto importante: **il Copione di Vita**, definito dallo stesso Eric Berne «Un piano di vita che si basa su di una **decisione** presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli avvenimenti successivi, e che culmina in una scelta decisiva»; è qui fondamentale il concetto di "decisione" in quanto esso rappresenta globalmente l'area dei denti a livello psicosomatico.

Analisi Transazionale - Fasi del cambiamento e "La teoria della Piramide Cromo-Emotiva"

Partendo dalle mie conoscenze dell'Analisi Transazionale e dei vari modelli teorici del cambiamento ho ideato la Piramide Cromo-Emotiva (Saverio Caffarelli, La Cromo-Terapia Simbolica e il potere del doppio trio di fondamentali. 2015. Ed. medicalinformation.it) *seguendo le frequenze dei colori ed ispirandomi al principio base sui colori numero 7 ovvero: "Le dinamiche descritte dall'interazione dei colori sono metafora di ciò che sono le dinamiche emotive e i rapporti fra emozioni, azioni, pensieri e sentimenti". Spesso nei libri che parlano dei colori ho trovato errori "strani" come considerare il giallo un colore freddo... questo mi fa riflettere ed invito a vivere questo libro come un punto di partenza e ad essere flessibili nel suo utilizzo. Agli inizi cercavo di dare collocazione al marrone nella piramide, ma non ero sicuro della posizione; ritenevo che comunque potesse andare abbastanza bene dove l'avevo inserito: prima del rosso. Ma se l'interazione dei colori riflette l'interazione fra le parti dell'essere umano allora la posizione di ogni colore diviene molto importante. Spostando il marrone oltre il rosso infatti il significato cambia totalmente: essendo esso costituito da tre colori fondamentali mischiati in parti uguali è chiaro che prima ci deve essere un buon equilibrio dei colori fondamentali e delle interazioni a coppia fra essi, solo dopo ci può essere un "buon marrone" e cioè un "buon risultato pratico".*

Seguendo l'ordine delle fasi suggerite nei vari modelli teorici di cambiamento si riscontra una perfetta sovrapposizione fra esse e il significato psicologico dei colori nell'ordine crescente di lunghezza d'onda e decrescente di frequenza (dal viola con più alta frequenza e minor lunghezza d'onda al magenta con frequenza

inferiore ma con più alta lunghezza d'onda); nell'immagine che segue sintetizzo le fasi del cambiamento come proposte nel modello transteorico di Prochaska e Di Clemente evidenziando il parallelismo con il significato dei colori, con i tre "stati dell'io" dell'Analisi Transazionale e con gli elementi necessari per "uscire dal copione".

Modello Transteorico
Prochaska e Di Clemente

Modello Analisi Transazionale
Eric Berne

L'autonomia

L'uscita dal copione di vita si realizza attraverso la conquista di tre capacità:

Mantenimento

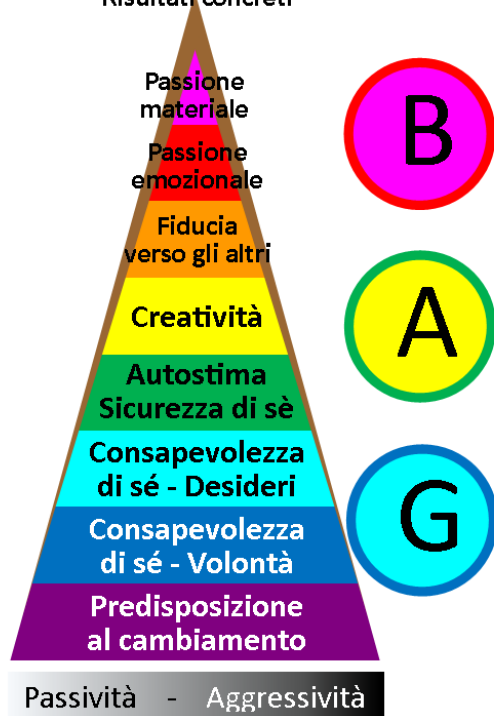
Risultati concreti

Azione

Determinazione

Contemplazione

Precontemplazione



Intimità

Spontaneità

Consapevolezza

Caratteristica fondamentale dei colori, così come per qualsiasi altro simbolo, è "la regola delle opposizioni", secondo la quale una stessa tonalità può avere valenze opposte, positive o negative, di luce o di ombra, a seconda dell'ambito e della situazione psichica in cui essa è inserita: personalmente ritengo che questa modalità interpretativa crei confusione, ambivalenza e non permetta un uso coerente dei colori e del loro significato. Si può ovviare a tale confusione grazie alla distinzione che propongo nel mio libro (Saverio Caffarelli, La Cromo-Terapia Simbolica e il potere del doppio trio di fondamentali. 2015. Ed. medicalinformation.it) fra le dinamiche emotive bianche e quelle nere e il principio base secondo cui i colori hanno sempre valenza positiva e che eventuali contaminazioni/distorsioni derivano dall'interferenza del bianco e del nero, ovvero dalle dinamiche emotive che essi rappresentano fra passività ed aggressività. Ho apportato ulteriore chiarezza distinguendo fra i colori fondamentali della luce e quelli della materia postulando che l'interazione fra i colori rappresenta anche l'interazione fra le dinamiche emotive ad essi associate: essendo differente l'effetto che si ottiene mescolando luci o pigmenti colorati è differente anche l'esito e il significato psicologico; i colori fondamentali della luce (blu, verde e rosso) rappresentano l'area emozionale, femminile, creativa, relazionale... mentre i fondamentali della materia (ciano, giallo, magenta) rappresentano l'area razionale, materiale, pratica, maschile, concreta... con differenze conseguenti notevoli; per esempio dal blu "Volontà" (luce) al ciano "desiderio" (materia) c'è una grande differenza anche se entrambi concernono l'area della consapevolezza di sé.

Queste differenziazioni consentono di "reinterpretare a colori" il modello dell'Analisi Transazionale che ad un livello più approfondito non parla solo di GAB (Genitore – Adulto – Bambino) ma anche di Genitore Affettivo e Genitore Normativo o Critico e qui entra in gioco l'interferenza delle dinamiche nere...

Per essere attori e registi della propria vita.

Dr. Saverio Caffarelli

Psicologo / Psicoterapeuta anche on-line

www.psicologiasaveriocaffarelli.it - Tel. 345581335

Esempio di alcuni ISTITUTI DI FORMAZIONE

IAI - **Istituto di Analisi Immaginativa** - Scuola Superiore di Formazione in Psicoterapia

Cr Per INFO - www.scuolaiai.it

Cremona: Via Dante, 209 - tel. 0372.457495

L'Istituto propone ai suoi allievi una formazione pluridisciplinare, che integri l'orientamento psicoanalitico con il paradigma cognitivo.

È infatti aumentata sempre più la necessità di **interventi terapeutici brevi e sintomatologici**.

Questa impostazione formativa garantisce al futuro professionista la possibilità di offrire un intervento terapeutico mirato, che incontri le necessità del paziente.

<http://www.psicologia-psicoterapia.it/scuole-psicoterapia/psicoterapia/cisspat-scuola-psicodinamica-breve-padova.html>

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia dinamica breve – Padova

Riconosciuta dal MIUR (D.D. 29.1.01 - G.U. n. 41 del 19.2.01)

Il C.I.S.S.P.A.T. (Centro Italiano Studio Sviluppo Psicoterapia A Breve Termine) si colloca nell'ambito delle Psicoterapie brevi ad orientamento psicoanalitico e in particolare della Psicoterapia Dinamica Breve individuale e per soggetti adulti.

Fondato nel 1972 dal Prof. Luigi Peresson, il C.I.S.S.P.A.T. è una delle più antiche e qualificate Scuole italiane di Specializzazione in Psicoterapia.

Istituto di Psicosomatica Integrata è presente in tre province della Lombardia.

Per contattare le rispettive sedi potete utilizzare i seguenti recapiti:

Sede Centrale di Milano

Viale F. Restelli 3 – 20124 Milano

Telefono +39 02 89546337 / +39 02 89504159 / +39 334 7807325

e-mail: info@somatologia.it

<http://www.somatologia.it>

<http://www.somatologia.it/pubblicazioni/somatopedia/disturbi-psicosomatici>

I disturbi di tipo psicosomatico compromettono il rapporto con automatismi quotidiani come il tipo di alimentazione cui facciamo uso o le relazioni con noi stessi e gli altri e possono interessare qualunque settore del nostro corpo.

La nostra équipe lavora in stretta sinergia per garantire al cliente una riflessione a 360° sui diversi livelli che strutturano la sua vita: personale, familiare, relazionale, ambientale e corporeo. La costruzione di un lavoro di **rete fra psicologi e altri professionisti dell'aiuto** definirà inoltre i rischi e le opportunità che ogni singolo caso può presentare, prevedendo, laddove fosse utile, la pianificazione di un intervento integrato per fronteggiare efficacemente i vari sintomi.

<http://www.psicologia-psicoterapia.it/master-corsi/centro-luscher-roma/test-colori-luscher.html#test-colori-luscher-psicosomatica>

CORSO MASTER: TEST DEI COLORI DI LÜSCHER NELLA PSICOSOMATICA

Destinatari

Il **Corso Master: 'La Diagnostica Lüscher nella Psicosomatica'** è rivolto a *Psicologi, Psicoterapeuti e laureandi in Psicologia*.

Roma: Via degli Abeti, 29 - tel 328.6231716

www.luscher-psicosomatica.it

Bibliografia:

- Peresson Luigi, L'immagine mentale in psicoterapia;
Assagioli Roberto, Principi e metodi della psicosintesi terapeutica;
Desoille Robert, Teoria e pratica del sogno da svegli guidato;
Leuner Hanscarl, Il vissuto immaginativo catatimico: tecnica psicoterapeutica del sogno.
E. Aeppli, Der Traum und seine Deutung, Zuerich 1943,
H. Biedermann, Enciclopedia dei simboli, Garzanti, Milano 1991
J. Chevalier, A. Gheerbrant, Dizionario dei simboli, RCS, Milano, 1997
A. Cresti, Mitografie di luce e il colore degli angeli, Edizioni scientifiche Magi, Roma, 2002
M. Di Renzo, Presentazione, in Colori, I. Riedel, Edizioni scientifiche Magi, 2001
M. Di Renzo, Il colore vissuto, Edizioni scientifiche Magi, Roma, 1998
M. Di Renzo, C. Widmann, La psicologia del colore, Edizioni scientifiche Magi, Roma, 2005
J. De la Rocheterie, La natura nei sogni, Red Edizioni, Milano, 2004
M. Eliade, Miti, sogni e misteri, Rusconi Libri, 1976
M.L. Von Franz, Il mito di Jung, Boringhieri, Torino, 1978
J. W. Goethe [1808], La teoria dei colori, Il saggiatore, Milano, 1981
W. Mc Guire e R.F.C. Hull, Jung parla, Adelphi, Milano, 1995
J. Iteen, Arte del colore, Il Saggiatore, Milano, 2002
J. Jacobi, Vom Bilderreich der Seele, Walter Verlag, Zurich, 1969
C. G. Jung [1916-1958], La funzione trascendente, in Opere vol. VIII, Boringhieri, Torino, 1976
C. G. Jung [1921], Tipi psicologici, in Opere, vol VI, Boringhieri, Torino, 1969
C. G. Jung [1934/54], Gli archetipi e l'inconscio collettivo, in Opere vol IX/I, Boringhieri, Torino, 1980
C. G. Jung, [1955/56], Mysterium coniunctionis, in Opere, vol. XIV, tomo I, Boringhieri, Torino, 1989/90
C. G. Jung [1958], Un mito moderno: le cose che si vedono in cielo, in Opere, vol X/II, Boringhieri, Torino, 1986
C. G. Jung [1959], L'uomo e i suoi simboli, Cortina, Milano, 1983
V. Kandinsky [1912], Dello spirituale nell'arte, in Tutti gli scritti, Feltrinelli, Milano, 1974
M. Lüscher, Il test clinico dei colori, Piovani, Abano Terme, 1993
L. Luzzatto e R. Pompas, Il significato dei colori nelle civiltà antiche, Rusconi, Milano, 1988
E. Neumann [1956], La grande madre, Astrolabio, Roma, 1981
A.S. Mercatante, Dizionario universale dei miti e delle leggende, Newton & Compton, Roma, 2001
M. Pastoureau, Blu, storia di un colore, Ponte alle Grazie, Milano, 2002
F. Portal [1837], Sui colori simbolici, Luni Editrice, Milano, 2003
A. Portmann [1959], Il contributo della biologia a una nuova immagine dell'uomo, in Le stagioni della vita, Red, como, 1992
I. Riedel [1983], Colori, Edizioni scientifiche Magi, Roma, 2001
M. J. Rubiera y Mata, Il giardino islamico come metafora del paradiso, in A. Petruccioli (a cura di), Il giardino islamico, Milano, Electa, 1994,
R. Steiner, L'essenza dei colori, Antroposofica, Milano, 1997
C. Widmann, Il simbolismo dei colori, Edizioni scientifiche Magi, Roma, 2000
Le metafore nel colloquio clinico. L'uso delle immagini mentali del cliente. Di Richard R. Kopp Edizioni Centro Studi Erickson

Link web

- http://www.romapsicologo.it/simbolo_nella_concezione_di_carl_gustav_jung.html
www.neurovr.org/psylab/pubblicazioni/uso_spontaneo.doc Barbara Colombo
<http://www.medicitalia.it/minforma/psicologia/1886-uso-immagine-mentale-tecniche-immaginative.html>
<http://www.psicosomaticapnei.com/psicosomaticapnei.php?id=chiamo>
<http://www.lucacoladarci.it/la-psicologia-dei-colori.html>
http://www.psicologo-parma-reggioemilia.com/motivazione_fasi_cambiamento.html
http://www.unicri.it/min.san.bollettino/bulletin_it/1998-2/art2.htm

http://www.magiedizioni.com/magiedizioni/Il_colore_vissuto

Magda Di Renzo

Il colore vissuto

Le trasformazioni del colore nel processo analitico

Magda Di Renzo, laureata in Filosofia e in Psicologia. Analista junghiana (Centro Italiano Psicologia Analitica, membro della International Association for Analytical Psychology), responsabile del Servizio di Psicoterapia e Psicomotricità dell'Istituto di Ortofonologia di Roma. Direttrice del corso per Educatori Professionali. Autrice di testi e pubblicazioni sulle problematiche dell'infanzia.

In questo libro l'autrice, partendo da una breve rassegna sulle teorie e sul valore simbolico del colore, passa a descrivere le trasformazioni del processo analitico attraverso la manifestazione di una «tavolozza» cromatica che rimanda all'opus dell'alchimista e all'uomo di luce del sufismo iraniano.

Il colore provoca ed è provocato da emozioni, testimonia cambiamenti ed esprime il senso della trasformazione. Nel processo alchemico il cambiamento di colore testimonia il passaggio da uno stato all'altro. Si passa attraverso la medesima successione cromatica, ma il colore cui si torna non è più lo stesso perché insospettabili nuances sono state prodotte dalla trasformazione. E così si scoprono le leggi profonde che regolano il rapporto tra i colori e che fanno scegliere una combinazione e rifiutarne un'altra. Ma i colori testimoniano anche il cammino verso il «nord cosmico» verso cui può guardare «l'uomo di luce».

ISBN: 9788886801218

ANNO: 1998

Claudio Widmann IL SIMBOLISMO DEI COLORI

L'oggetto primario della vista è il colore Plotino

La realtà è colorata. Per giungere a questa banale affermazione è stato necessario compiere un lungo cammino evolutivo e un complesso percorso scientifico. I mille colori di cui gli antichi dicevano fosse composto l'arcobaleno, i sette colori del prisma di Newton, i tre colori dell'alchimia, i quattro colori delle tipologie antiche e moderne, qualunque sia il numero degli omnes colores, essi sono l'immagine simbolica della totalità nelle sue diverse manifestazioni: reale, esperienziale, psichica. Perché i colori sono l'universo. Apprendere il loro linguaggio è la base necessaria per utilizzare nella forma più piena questo elemento inseparabile dalla nostra realtà.

Claudio Widmann, analista junghiano, vive e lavora a Ravenna. È Direttore dell'icsat (Italian Committee for the Study of Autogenic Therapy) e docente di discipline inerenti il simbolismo e l'immaginario presso Scuole di Specializzazione in Psicoterapia. È autore e curatore di saggi che trattano temi attinenti la psicologia junghiana, tra cui, per i tipi delle Edizioni Magi, sono stati pubblicati: Il viaggio come metafora dell'esistenza, La psicologia del colore, Le terapie immaginative, La simbologia del presepe, Sul destino, Il rito e Il mito del denaro.

Di Richard R. Kopp Edizioni Centro Studi Erickson

Docente di psicologia alla California School of Professional Psychology di Los Angeles, psicologo clinico e editor di numerose riviste di psicologia. Autore di numerosissime pubblicazioni, è noto anche fuori dagli Stati Uniti per la fecondità e la novità del suo approccio.

Cos'è la Psicoterapia con le Metafore (PM)?

La PM non è una "scuola" di psicoterapia. È piuttosto una prospettiva che offre un nuovo modo di guardare alle teorie e alle tecniche psicoterapeutiche tradizionali, di tipo sia individuale che familiare, le quali tutte possono avere a che fare con le metafore. La PM emerge come una struttura che può inserirsi in diversi modelli di psicoterapia.