

**colorexploring**

**L'energia del colore  
per pensare creativo**

di Barbara Marziali e Sandra Marziali

# colorexploring indice

Una piccola storia: il giallo di Giacomo	4
Ora parliamo di colori	10
Rompere gli schemi	14
Il colore dei sentimenti	18
Si può dare forma ai sentimenti	24
Apprendere dagli altri	30
Conclusioni	34
Note	40
Riferimenti bibliografici	42
Note sulle autrici	43

---

## Ringraziamenti

Ringraziamo tutte le persone che con amicizia, professionalità e pazienza ci hanno sostenuto e aiutato nel dare vita a questa piccola pubblicazione, e soprattutto coloro che ci hanno permesso di documentare le specificità e le potenzialità del Colorexploring con le loro esperienze ed i loro lavori. Un ringraziamento particolare a Giuseppe Carlone per il suo generoso e indispensabile aiuto.

# Nota intro- duttiva

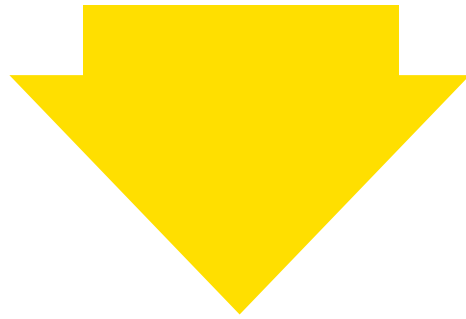
**L'**idea di questo breve testo nasce dall'esigenza di dare una forma unitaria e facilmente comprensibile ai risultati della nostra esperienza professionale che ci ha consentito negli anni di approfondire e sviluppare l'utilizzo del linguaggio visivo nell'ambito della consulenza allo sviluppo individuale ed organizzativo, dando vita al Colorexploring. Questo strumento di diagnosi ed autodiagnosi che vede nell'uso del colore una fonte inesauribile di conoscenza, si è rivelato un potente acceleratore dei processi di sviluppo perché fa emergere in modo rapido dinamiche nascoste sia nelle singole persone che nei gruppi di lavoro. Uno strumento flessibile che abbiamo applicato nei più svariati contesti e ci ha permesso di rispondere con successo alle esigenze di referenti diversi come ad esempio imprese private, associazioni non profit, reti territoriali ma anche manager e giovani studenti.

**Il giallo per i popoli antichi era un colore sacro, simbolo di luce divina, ricchezza e prosperità. Oggi il suo forte valore simbolico è poco presente nella nostra quotidianità ma le sue caratteristiche di colore caldo e dinamico lo rendono ancora il colore del sole e della luminosità.**

Una piccola storia: **il giallo di Giacomo**



**“Non ho lasciato uno spazio chiaro, non c’è luce. Così non ho la possibilità di cambiare nulla....”**



**... Allora Giacomo ci chiese un nuovo foglio e con impeto ripeté l’esercizio.**

Giacomo, 52 anni, da molti anni lavora in un’azienda manifatturiera. Una dirigenza poco illuminata e poco disposta ai cambiamenti sta portando lentamente l’impresa verso il fallimento. Giacomo è un operaio che nel tempo libero si dedica con passione all’intaglio del legno, creando insolite sculture. Un gradevole avvicinarsi di legni dalle mutevoli tonalità, rosse, gialle, brune, bianche, sapientemente lavorati e incastrati gli uni negli altri che hanno dato vita a piccoli gioielli di creatività.

Lui ama il suo lavoro e ama la materia con cui ogni giorno costruisce gli infissi, ma come i suoi colleghi vive l’ansia della probabile perdita del lavoro. Un clima di cupa rassegnazione regna nelle vaste aree dei reparti di produzione dove nessuno riesce a dare voce alla proprie incertezze.

Tra il 2008 e il 2012 in Italia hanno chiuso circa novemila imprese: la contrazione del mercato e la diminuzione di clienti hanno determinato una crescita continua di persone in cerca di nuovi lavori o di una ridefinizione del proprio ruolo e significato sociale. È in questo contesto che siamo stati chiamati per un’attività di formazione continua agli operai del settore produzione, ossia a Giacomo ed ai suoi colleghi.

Appare evidente che si sta generando nelle persone un disorientamento e un disequilibrio profondo che mette in discussione anche le certezze professionali, scegliamo dunque di proporre un esercizio di Colorexploring affidando al colore il compito di far emergere quello che le parole non riescono a dire.

Diamo a Giacomo e agli altri partecipanti un foglio bianco e una serie di gessetti colorati, dal blu scuro, quasi indaco, a un azzurro luminoso come un cielo sereno, e chiediamo loro di manifestare su quei fogli il loro stato d’animo. Tra i colori non inseriamo il nero che inevitabilmente, nei momenti in cui nulla sembra più funzionare, eserciterebbe un’attrazione troppo forte. Poi distribuiamo anche dei gessetti gialli, molto luminosi, suggerendo di utilizzare questo colore per rappresentare la luce e la luminosità del giorno, che porta con se la possibilità di agire.

Seguendo con attenzione i gesti, le posture, i tempi e le modalità con cui prende forma l’immagine, riscontriamo subito la lentezza con cui Giacomo e gli altri cominciano a colorare. Non si tratta della solita ritrosia che gli adulti manifestano quando li invitano ad utilizzare tecniche o strumenti inusuali nella quotidianità lavorativa, ma di una vistosa mancanza di vitalità, e cominciano ad apparire

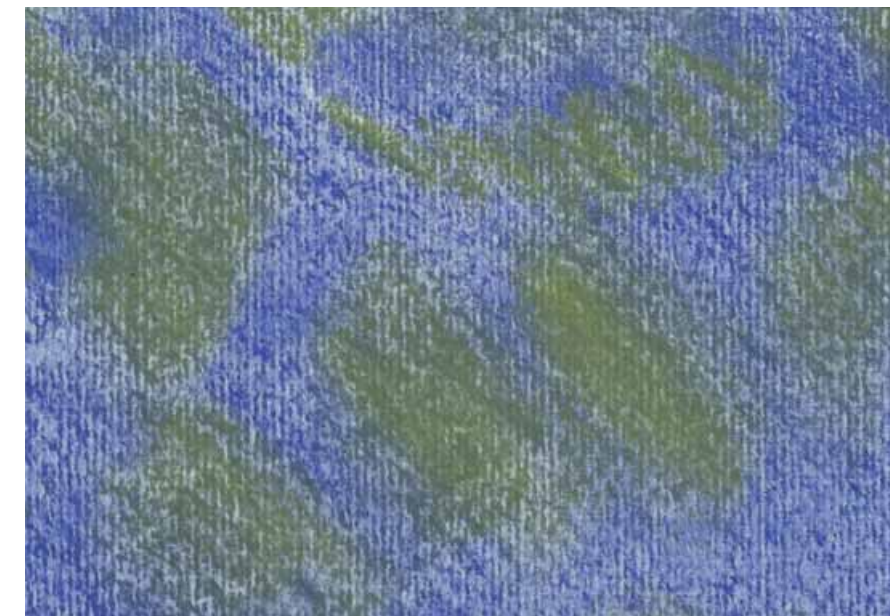
su tutti i fogli colori cupi e senza contrasti.

I gessetti blu scuro vengono consumati in fretta mentre gli azzurri brillanti rimangono inoperosi sui tavoli, i gialli, quando vengono usati, entrano in un secondo tempo e occupano piccoli spazi, non si espandono e spesso vengono annullati dalla sovrapposizione di toni scuri.

Anche Giacomo li ha sovrapposti ripetutamente con un gesto meccanico e un tratteggio diagonale senza variazioni simile ad una pioggia fitta e persistente. I colori blu e giallo che potrebbero generare verdi brillanti appaiono privi di vitalità e non hanno la forza né di fondersi né di contrastarsi. Non c’è luce, non ci sono forme nitide, distinte, tutto è nebuloso. Quando l’esercizio è finito e ognuno osserva il risultato del proprio lavoro, il primo a parlare è Giacomo: “è proprio come mi sento. Tutto scuro e confuso ... temo di non riuscire, di non essere in grado di affrontare il futuro.” E poi: “Non ho lasciato uno spazio chiaro, non c’è luce. Così non ho nessuna possibilità di cambiare nulla....”

Espressioni molto nette.

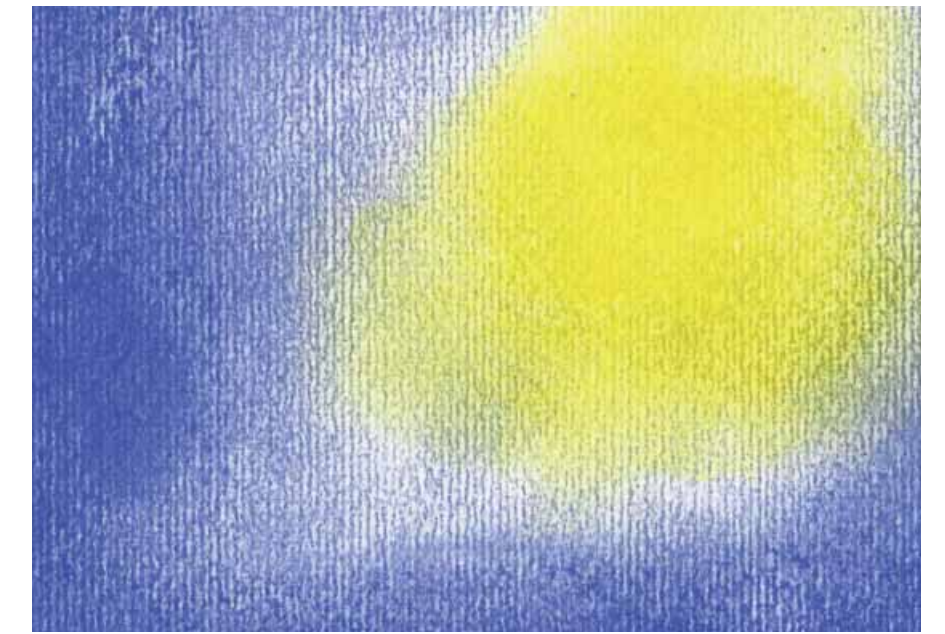
figura 1



**Cos’era successo?**

L’immagine realizzata (fig. 1) aveva reso visibile il suo malessere ma soprattutto aveva evidenziato il vero problema, la rassegnazione, il “non agire” che non lascia via d’uscita. Anche altri riconoscono nelle immagini quel disagio che ognuno di loro viveva nella propria solitudine insieme alle paure che ora si rivelavano come una realtà comune. Allora Giacomo ci chiese un nuovo foglio e con impeto ripeté l’esercizio.

figura 2



Questa volta al centro di un bel blu, un giallo brillante irradiava luminosità e conquistava uno spazio importante sul foglio. Un lampo di luce si era acceso. Un’intuizione era emersa nella sua mente. Cosa aveva visto Giacomo nei colori cupi e indefiniti della sua prima immagine così simile a quella degli altri, e cosa lo aveva spinto a voler ripetere l’esercizio?

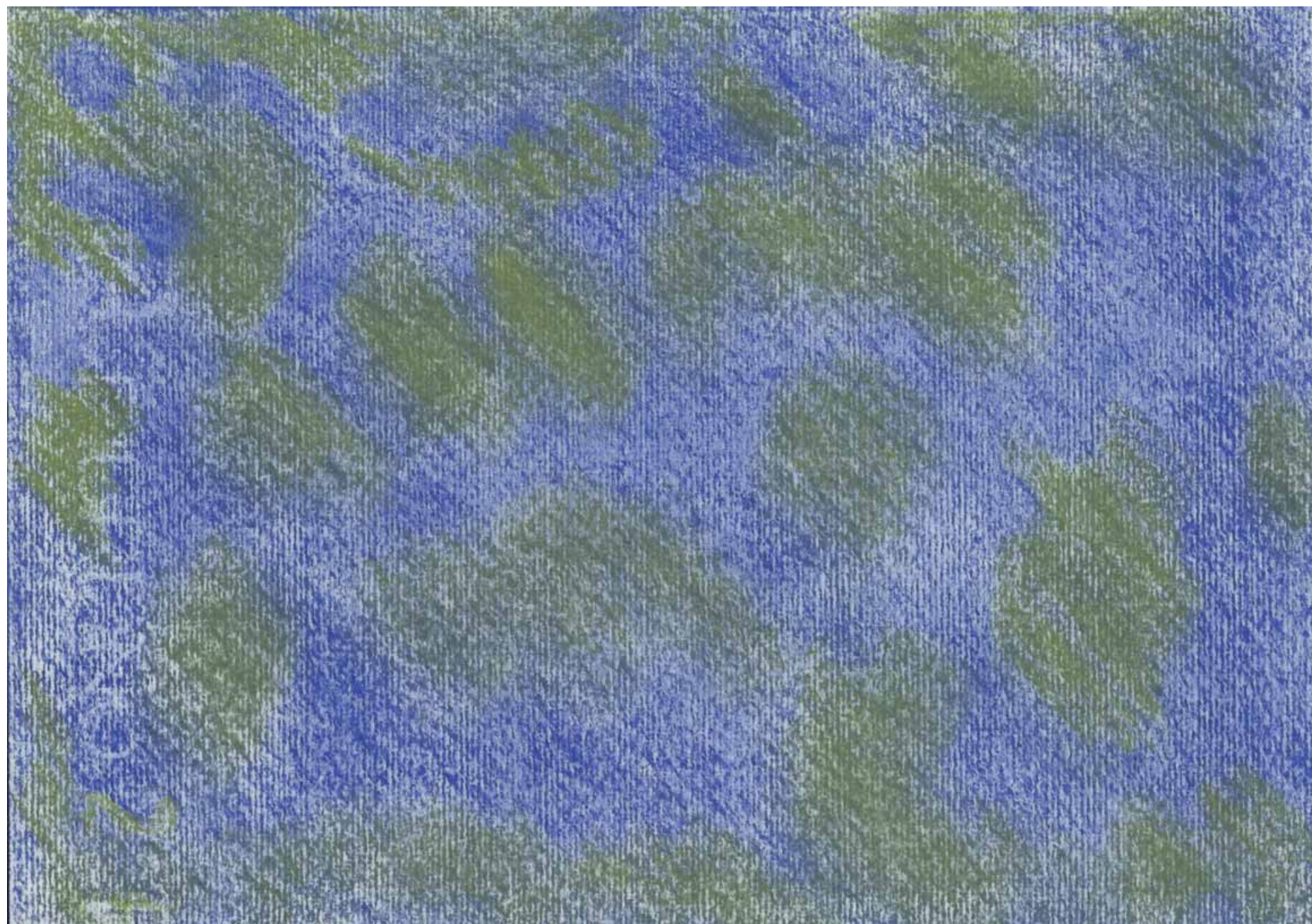
**Si era confrontato con se stesso in modo più profondo e aveva colto la sua passività, la mancanza di energia e aveva deciso di reagire.**

Le immagini con il loro impatto erano riuscite a rendere visibile a tutti quello che ognuno viveva in solitudine come dramma personale. Ciò aveva consentito di cambiare prospettiva e inquadrare la situazione come “problematica organizzativa” da affrontare in condivisione e con distacco emotivo, portandoli a concludere che:

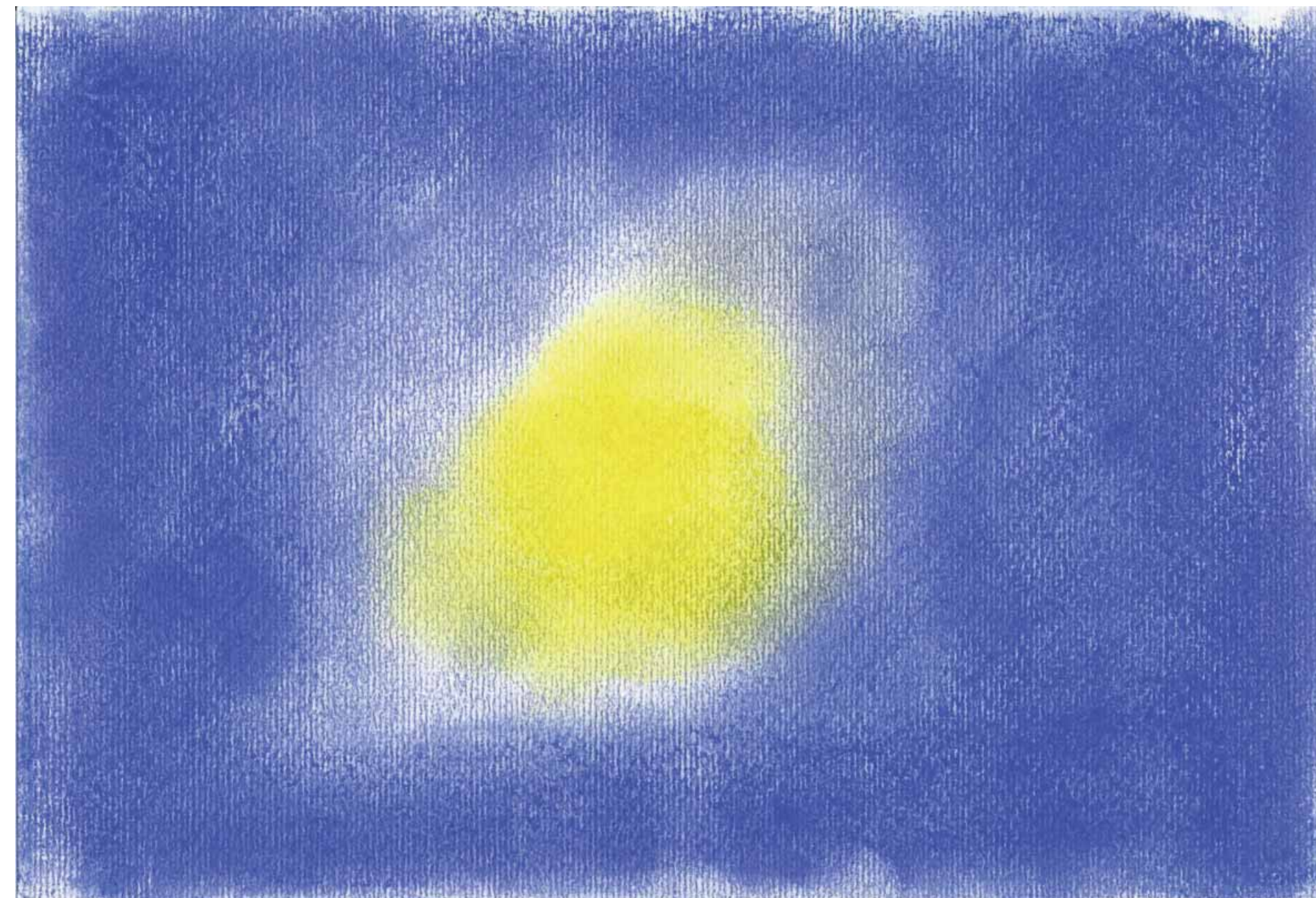
“Il destino della nostra cooperativa ci riguarda tutti e magari possiamo individuare insieme piccoli miglioramenti da sperimentare.”



**I colori appaiono privi di vitalità non riuscendo a fondersi né a contrastarsi.**



**Un giallo brillante irradia luminosità come un improvviso lampo di luce nel blu.**

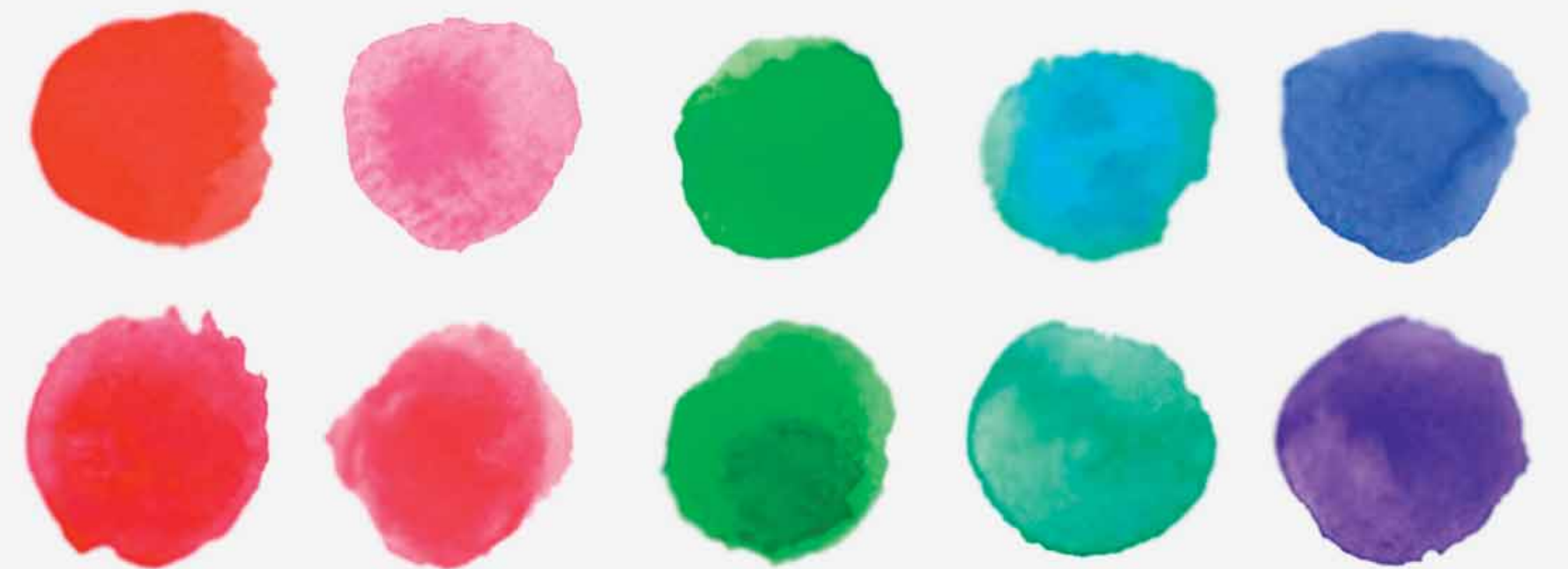




Nella nostra quotidianità  
usiamo spesso i colori per  
definire i vari stati d'animo:  
una vita monotona è grigia,  
chi è molto arrabbiato vede  
tutto rosso, il depresso vede  
tutto nero, chi è innamorato  
e corrisposto vede tutto rosa.



Ora parliamo **di colori**



**Nel 1800 alcuni giovani architetti europei si recarono in Grecia e scoprirono per primi che i templi e le architetture erano colorati, ribaltando così l'idea di un mondo antico privo di colore, molto diffusa fino ad allora nelle sedi accademiche.**

L'assenza dei termini per definire il colore blu e verde negli antichi testi greci fece ipotizzare ad alcuni studiosi (filologi, medici ed oftalmologi) nel XIX secolo che quella popolazione soffrisse di una forma di daltonismo o di una anomalia nella visione dei colori. Altri ricercatori, invece, basandosi sul presupposto che non saper definire un colore implichi l'impossibilità di vederlo, sostennero, richiamandosi alle idee evoluzionistiche di Darwin, che i greci avessero l'organo della vista, l'occhio, ancora "biologicamente nell'infanzia" e di conseguenza il loro senso dei colori non fosse del tutto sviluppato (1).

Erano tempi molto diversi. Oggi le ricerche sempre più vaste e approfondite delle neuroscienze sulle nostre funzioni cerebrali ci confermano che visione e denominazione dei colori sono due questioni distinte. Si può guardare un colore, coglierne la complessità e non riuscire a definirlo con una sola parola.

Nella lingua greca, come nella maggior parte delle lingue antiche, il lessico cromatico era relativamente povero ed impreciso e i vocaboli più che definire il colore in sé esprimevano le sensazioni o le emozioni che esso suscitava nell'animo umano.

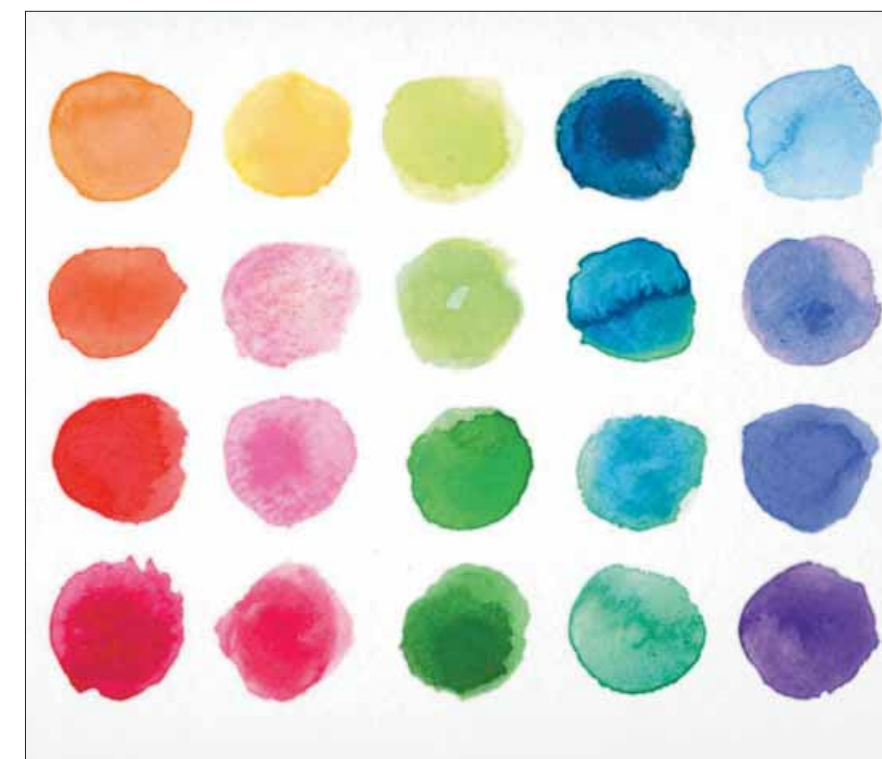
Come testimoniano le pitture e il gusto per la policromia applicata all'architettura e alla scultura, gli antichi greci non solo vedevano perfettamente i colori e possedevano una varietà piuttosto estesa di pigmenti, ma nutrivano anche un profondo interesse per la relazione inscindibile tra luce, colore e materia. Il chiaro o lo scuro, il lucido o l'opaco, il pulito o lo sporco, il prezioso ed il grossolano. Tutte caratteristiche considerate più rilevanti della definizione esatta del colore dell'oggetto.

Scrive Omero  
 "...l'onda che rumoreggia sopra il mare colore del vino."

"Salta agli occhi" che dal colore del vino il blu del mare è abbastanza distante. Eppure se riflettiamo un mare non è affatto blu o azzurro ai primi bagliori dell'alba o al tramonto quando i riflessi porpora e violacei ne arrossano la superficie. Esso, come scriveva Omero, in quei momenti non ci appare trasparente ma denso e profondo come una coppa di vino.

Dalle civiltà arcaiche ad oggi sono passate migliaia di anni e il nostro vocabolario si è arricchito sempre più di parole che ci permettono di cogliere informazioni di carattere cromatico.

Eppure mentre inventiamo nuovi termini per identificare e "catalogare" tonalità e sfumature - rosa pesca, giallo paglierino, blu cobalto, verde smeraldo, etc. - ne comprendiamo sempre meno il significato più intrinseco.



Tuttavia la nostra esigenza di etichettare i colori, metterli in ordine, definirli "stabilmente" è in profonda contraddizione con la natura stessa del colore che è dinamica, in continua trasformazione tra luce e oscurità e inscindibilmente connessa agli altri colori. Così un rosso vivo e intenso può schiarirsi fino a trasformarsi in un rosa o scurirsi così tanto da apparire nero. Ma esso può anche sciogliersi in un giallo radiante facendo così apparire un solare arancione o immergersi nel blu profondo e trasformarsi nell'austero porpora.

I colori sono vivi e in movimento. Essi ci "accolgono" e ci accompagnano ogni giorno. Influenzano le nostre vite, il nostro ambiente, i nostri comportamenti e il nostro immaginario e nel caso delle nostre sperimentazioni essi modificano anche il nostro stato d'animo.

Abbiamo dato loro dei significati e dei valori che sono cambiati nel corso dei secoli insieme alle società, li abbiamo studiati attraverso la chimica e la fisica, li abbiamo catturati per dipingere umili superfici o grandiose opere d'arte ma loro sono sempre lì davanti ai nostri occhi e mentre noi li guardiamo spesso distrattamente, loro raggiungono i nostri sensi attraverso una strada segreta toccando le nostre emozioni (2).

I colori sono fuori e dentro di noi al tempo stesso, sono espressione del mondo che ci circonda ed espressione dei nostri sentimenti, e se tutti possiamo dire di riconoscere un blu, un rosso o un giallo, per ciascuno di noi quel colore ha ed avrà sempre un significato unico e diverso.

Proviamo solo per un attimo, ad immaginare che un giorno qualsiasi improvvisamente vediamo i colori scomparire dal mondo. Semplicemente sparire", uno alla volta, prima il giallo, poi il rosa, il rosso e così via, fino a lasciarci in una nuova realtà tutta in bianco e nero.

**Come cambierebbe la nostra vita senza colori?**



Oggi il Blu è il colore più amato e popolare nelle società occidentali e gode di un primato assoluto tra gli altri colori, essendo diventato il colore simbolo delle più alte istituzioni.  
E pensare che per gli antichi romani vestirsi di blu era semplicemente ridicolo perché considerato un colore da “barbari”!

Rompere **gli schemi**



...quando osserviamo un volto e siamo in grado di cogliere “... informazioni complesse e sofisticate che non soltanto ci fanno riconoscere l'identità della persona, ma ci dicono anche qualcosa sul suo stato d'animo.”



figura 3

Un cacciatore con una maschera da uccello è ucciso dal bisonte che sta cacciando. (Figura 3) E' una delle 600 pitture rupestri ritrovate nel 1940 nella grotta di Lascaux in Francia e risale a più di 20.000 anni fa. Una forma di comunicazione visiva rupestre che anticipa di circa diecimila anni il linguaggio scritto. Pochi tratti di nero del carbone fossile e di ocre delle terre, probabilmente mescolati con grasso animale e passati sulla superficie rocciosa con polpastrelli o crini di animali. Questi segni bastano per renderci “visibili” pensieri e idee di uomini vissuti in un'epoca così lontana. Un linguaggio vero e proprio fatto di immagini, una forma di comunicazione primaria che a distanza di millenni comprendiamo ancora “istintivamente”.

Stiamo parlando del linguaggio visivo-percettivo, la cui comprensione è una nostra prerogativa e fa parte delle nostre capacità cognitive. È un linguaggio potente che tocca le nostre sensibilità e che, se esercitato, può rivelarsi un mezzo più adeguato, rispetto al linguaggio verbale, per descrivere le nostre esperienze quando le parole, da sole, non bastano o possono rivelarsi un ostacolo. Ma nella nostra quotidianità il linguaggio verbale ha assunto un ruolo così dominante rispetto ad altri linguaggi che difficilmente immaginiamo di poter utilizzare mezzi diversi.

La recente scoperta sulla duplice natura della funzione del cervello umano ha mutato radicalmente alcune di queste nostre concezioni dimostrando che nel processo mentale le due

## Le funzioni del cervello umano

### Emisfero sinistro

Verbale  
Analitico  
Simbolico  
Astratto  
Temporale  
Razionale  
Non spaziale  
Logico  
Lineare



### Emisfero destro

Non verbale  
Sintetico  
Concreto  
Analogico  
Atemporale  
Non razionale  
Spaziale  
Intuitivo  
Olistico

figura 4

funzioni visiva-percettiva e quella sequenziale, verbale e analitica, hanno pari importanza. Il neuro scienziato Roger Sperry, che nel 1981 ricevette il premio Nobel per la fisiologia e la medicina, fu il primo a sostenere l'importanza di sviluppare in modo analogo linguaggio visivo e linguaggio verbale. Le sue scoperte sulle due fondamentali funzioni del cervello umano hanno dimostrato che i due emisferi di cui si compone il nostro cervello possiedono facoltà e specializzazioni diversificate. Ciascun emisfero ha un proprio “stile di pensiero”, pur operando in maniera complementare e associata. Queste due modalità di pensiero sono sostanzialmente differenti ma il loro utilizzo “parallelo” è stato di fondamentale importanza per la nostra evoluzione. (Figura 4)

Il pensiero logico, quello che esercitiamo quando per esempio scriviamo o facciamo i conti, è analitico, lineare, consequenziale e costringe la complessità entro simboli ed astrazioni.

Il pensiero creativo, invece, è atemporale, spaziale, rapido, ama le complessità e i paradossi, ed elabora informazioni visive e percettive simultaneamente. Esattamente come succede quando osserviamo un volto e siamo in grado di cogliere “... informazioni complesse e sofisticate che non soltanto ci fanno riconoscere l'identità della persona, ma ci dicono anche qualcosa sul suo stato d'animo.”(3)

Sollecitare questa modalità di pensiero **flessibile** e **creativo** è una parte importante del nostro lavoro. Con i nostri esercizi stimoliamo le persone e i gruppi di lavoro ad uscire dalla propria “zona di comfort”, un'area dove regna la routine, la consuetudine, il conosciuto.

Un rifugio apparentemente confortevole ma che impedisce qualsiasi cambiamento.

Stimolare processi mentali alternativi e mettere in movimento le persone è proprio l'obiettivo del Colorexploring che, lavorando contemporaneamente sui livelli emotivo, creativo e cognitivo, riesce a rompere gli schemi mentali pre-costituiti e favorisce processi di “apprendimento trasformativo”(4).

Pennelli, matite, acquerelli, gessetti e pastelli sono i nostri strumenti di lavoro; oggetti che colleghiamo mentalmente all'infanzia quando eravamo soliti “pasticciare” con i colori, liberi di esprimere vitalità e fantasia, e che diventano nuovamente il mezzo privilegiato per risvegliare la nostra immaginazione e creatività.

Facciamo così esperienza del linguaggio visivo-percettivo, un linguaggio che permette di esprimersi in modo libero, acuto, innovativo e potente ma che deve essere appreso e sperimentato al pari degli altri linguaggi.

Un libro, una pagina di giornale o il testo di una e-mail non avrebbero per noi alcun significato se non avessimo imparato a leggerli, decodificando e dando un senso a quei segni grafici che chiamiamo lettere.



“In generale il colore è un mezzo che consente di esercitare un influsso diretto sull’anima. Il colore è il tasto, l’occhio il martelletto, l’anima è il pianoforte delle nostre corde. L’artista è la mano che toccando questo o quel tasto, mette ‘opportunamente’ in vibrazione l’anima umana...”  
(Kandinsky)

Il colore **dei sentimenti**



TEORIA U DI OTTO SHARMER



**Sospendi il giudizio, osserva con curiosità**

**Lascia andare il vecchio e accogli il nuovo**

**Attiva la volontà consapevole!”**

**Il sentimento di gioia rappresentato attraverso l'uso dei colori da soggetti diversi**



Immaginiamo di trovarci davanti ad un tramonto in compagnia di un'altra persona. Entrambi stiamo osservando i rossi accesi, gli aranci e gialli dorati mentre il sole scompare progressivamente all'orizzonte. Il cielo sopra e dietro di noi sfuma dal ciano al violetto, incupendosi sempre più. Oggettivamente noi e l'altra persona vediamo la stessa cosa ma quale sensazione proviamo, cosa ricorderemo di questo momento? È possibile avere due esperienze emozionali distinte dello stesso evento?

Sappiamo che la percezione della realtà è soggettiva perché filtriamo attraverso la nostra mappa interiore (5); così potrebbe essere che mentre io provo paura del buio imminente perché percepisco l'eclissarsi dei colori, la persona accanto a me, magari attratta dai rossi cangianti del tramonto, si trova a vivere una sensazione gioiosa.

Le nostre esperienze sono condizionate dalla nostra interiorità e celano paure, desideri e resistenze di cui spesso non siamo consapevoli, almeno finché non ci viene data la possibilità di farli riemergere, riconoscerli e comprenderli con uno "sguardo" più aperto.

Il Colorexploring valorizza questo patrimonio nascosto, stimolando le persone ad entrare in contatto con le proprie emozioni, liberando il pensiero creativo e creando lo spazio per il nuovo apprendimento (6). Poiché non è facile chiudere gli occhi e concentrarsi su di sé, ogni esercizio inizia con una riflessione guidata. Ad esempio chiediamo di visualizzare un ricordo, descrivendone i dettagli nel modo più oggettivo possibile (Dov'ero? Cosa è successo? Con chi ero? Cosa è stato detto? ecc.) e successivamente chiediamo di concentrarsi sulle proprie sensazioni, reazioni o emozioni circa l'accaduto.

Questo momento di raccoglimento è fondamentale, perché aiuta la persona a cui abbiamo dato un foglio bianco ed i colori

ad avviare un processo di ascolto interiore che consentirà di aprire una porta solitamente chiusa alla propria coscienza. Metaforicamente potremmo dire che chiudiamo la porta al pensiero logico ed analitico, che necessita sempre di riferimenti chiari e razionali, per aprire la porta al pensiero dei sentimenti. Questo spostamento dell'attenzione dall'esterno all'interno, come ci spiega Otto Sharmer nella sua Teoria U, facilita la "sospensione del giudizio" e permette di osservare la realtà con occhi nuovi. In assenza di questo lavoro preliminare di autoascolto, c'è il rischio di restare immobilizzati davanti al foglio di carta bianco e cadere nella trappola del pensiero logico che prende come sempre il sopravvento.

"Da che parte devo cominciare, visto che non so neppure cosa devo creare?" "Quale colore devo usare?"

Porsi questi interrogativi è il segnale che stiamo tentando di visualizzare in anticipo l'immagine per darle una forma prima che questa possa spontaneamente apparire sul foglio. L'atto creativo non deve inseguire alcun progetto e non deve tendere ad ottenere alcun risultato predefinito; bisogna lasciare che la nostra parte emozionale emerga pian piano da un punto profondo e "sconosciuto" del nostro essere per manifestarsi e rendersi visibile attraverso il colore.

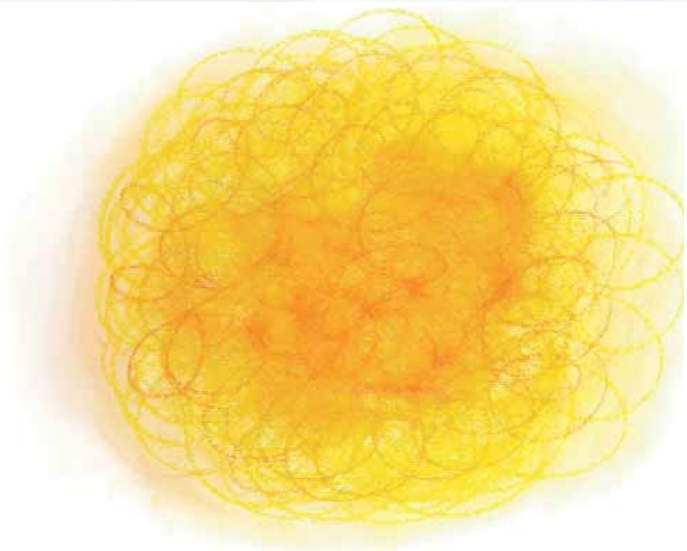
Se, ad esempio, per rappresentare il sentimento di gioia utilizziamo immagini e simboli codificati come stelline, cuoricini o altro, il risultato che apparirà alla fine sul foglio sarà, nel migliore dei casi, una vaga e stereotipata visione del sentimento provato. Invece, se ci immergiamo nell'ascolto delle nostre sensazioni, se lasciamo che il sentimento affiori e prenda forma liberamente, scopriremo con meraviglia che i colori ci stanno parlando e, in modo istintivo, sceglieremo la tonalità o i cromatismi che più ci corrispondono al di là delle personali preferenze.

**“Ero certo di iniziare con un colore e poi sono stato attratto da un altro”**

**“A me piace moltissimo l'azzurro e mi sono meravigliata quando, alla fine dell'esercizio, sul mio foglio non ne ho trovato traccia”**

**“Pensavo di esprimere la mia inquietudine con un viola ed improvvisamente mi sono ritrovato a colorare il foglio di un rosso impetuoso”.**







I limiti determinati  
dall'accostamento  
di un colore con altri  
colori generano forme,  
e questa inevitabile  
relazione tra colore e forma  
genera un linguaggio.

Si può dare forma **ai sentimenti**



**Osservare l'immagine da noi realizzata è un po' come guardarsi in uno specchio: ci riconosciamo in essa e nella sua natura molto personale perché ci racconta qualcosa di noi che pochi minuti prima forse non sapevamo.**

figura 5



Quando l'immagine appare sul foglio spesso ci meravigliamo perché istintivamente vi riconosciamo qualcosa che parla di noi. Attraverso il colore sono emersi i nostri sentimenti che hanno preso una forma "leggibile". Come è potuto accadere tutto ciò?

L'aver abbandonato il mondo dei simboli e della rappresentazione ci ha permesso di liberarci dai nostri condizionamenti ed i colori, così utilizzati, sono diventati il mezzo più spontaneo ed efficace per esprimerci.

Li abbiamo sfumati, contrapposti, abbiamo lasciato spazi bianchi o riempito tutta la superficie con le tonalità e cromatismi che più corrispondevano al nostro stato d'animo. Il movimento della nostra mano sul foglio, l'energia impressa al nostro gesto (7) hanno determinato naturalmente l'intensità del colore, il suo andamento, generando linee, spazi che hanno dato vita alle forme: frastagliate o morbide, appuntite o curve, oscure o luminose. Immagini espressive ed uniche perché ciò che avrà preso forma sono i sentimenti e le emozioni di ognuno di noi, sperimentati e vissuti in modo diverso.

Osservare l'immagine realizzata è un po' come guardarsi in uno specchio, ci riconosciamo nella sua natura molto personale che ci racconta qualcosa di noi che pochi minuti prima forse non sapevamo.

E' un linguaggio familiare che percepiamo intuitivamente ma il cui significato si svela solo se ne comprendiamo i codici comunicativi. Saranno i contrasti cromatici o la loro assenza, la qualità e misura delle zone che il colore occupa, l'opacità o il suo splendore a fornirci un incredibile insieme di informazioni sulla persona, sul suo stato d'animo e le sue percezioni.

Osservando l'immagine nella sua interezza e nelle sue varie parti, cogliendo la relazione tra colore e forma è possibile leggerla e cercare il "significato" di ciò che è emerso.

Questa è la fase più intensa e intima, quella della vera e propria "esplorazione" di se. Per rendere più esplicito questo passaggio così significativo lasciamo che a parlare siano proprio le immagini e a tal fine riportiamo qui di seguito alcuni lavori eseguiti da diverse persone in vari ambiti lavorativi.

#### La forma del colore

Questa immagine (Figura 5) è stata realizzata durante un percorso di sviluppo individuale. La persona che ci ha contattato sentiva di non riuscire ad esprimere la propria creatività al lavoro e si chiedeva su quale nuova via professionale potesse intraprendere. Sollecitandola a focalizzarsi sugli episodi in cui aveva sentito fortemente questo disagio, l'abbiamo invitata ad usare il colore per rispondere alla domanda "Come visualizzeresti la tua voglia di cambiare?"

L'immagine emersa dal suo lavoro con il colore ricordava la forma di un fiore nascente ricca di energia e pura nei cromatismi.

L'andamento esplosivo a raggiera e il dinamismo dei tratteggi esprimeva vitalità e voglia di agire. Si percepiva attraverso questo disegno, un'energia gioiosa, un fuoco d'artificio o un'esplosione.

Eppure la presenza nel fulcro centrale di un blu scurissimo, denso e privo di luminosità, esattamente nel punto di origine di tanta vitalità, creava anche l'effetto di un buco nero che inghiotte tutta l'energia mentre l'esplosione diventa implosione.

Sul foglio non apparivano altre linee o zone scure che avrebbero indicato la rappresentazione di eventuali ostacoli esterni, mentre quello centrale era l'unico punto cupo dell'immagine. Risultava quindi evidente che il vero impedimento alla propria

creatività non fosse da ricercare fuori di sé ma nei condizionamenti e nelle resistenze interiori che guidano in modo nascosto le nostre azioni.

#### L'assenza del contrasto

Ad una professionista che si era rivolta a noi perché, impegnata su vari fronti, non riusciva a focalizzare il suo vero obiettivo lavorativo, abbiamo chiesto di rappresentare attraverso i colori la propria visione del futuro.

L'immagine realizzata (Figura 6) mostrava un arcobaleno con colori pallidi e privi di vitalità che sembrava dissolversi nel bianco del foglio. L'assenza di contrasti e la nebulosità dei colori rimandavano una sensazione di mancanza di energia vitale che sembrava riflettere perfettamente il suo stato d'animo.

Osservare il risultato del suo lavoro con il colore è stato per lei come guardarsi in uno specchio. Emozionata, ha commentato: "È fragile, etereo. Non mi riconosco nei colori e nel tratto, non sono così normalmente. Credo di dover recuperare forze e vigore".

In quel momento è stato improvvisamente evidente come il suo agire affannoso per "far quadrare" il cerchio, avesse sottratto energie e risorse per operare in modo più efficace e come fosse necessario rallentare ritmi e darsi più tempo per riflettere sulle proprie scelte.



figura 6



## Il tratto e il segno

Queste immagini sono state realizzate in una grande azienda tessile italiana per ottenere in tempi brevi i profili non stereotipati dei vari partecipanti. Il "test dell'albero" ideato dal ricercatore svizzero E. Jucker nasce da un'intuizione di C.G. Jung il quale aveva ipotizzato che spesso l'uomo si identifica nella forma slanciata di un albero e si proietta istintivamente in quella forma verticale ed eretta. La parte centrale del disegno rappresenta l'io, quella alta la zona delle aspirazioni, dell'immaginazione, della spiritualità, e quella bassa la zona dell'istinto, dell'inconscio, dei bisogni materiali e della sessualità.

La parte sinistra simboleggia le relazioni con il passato, l'introversione, le fissazioni infantili; quella destra invece il futuro, la socializzazione, l'estroversione, le mete.



figura 7

Nelle due immagini appare evidente come la posizione dell'albero rispetto alla superficie del foglio sia rilevante: (fig. 8) decentrato verso sinistra indice di una certa introversione, (fig. 7) centrale e coprente tutto lo spazio, manifestazione di una notevole percezione della propria individualità. Ma risultano determinanti per una comprensione più dettagliata anche l'intensità dei segni, la loro dinamica e gli equilibri compositivi. I segni flessibili e ricchi di velature della fig. 8 sono i rami che si protraggono verso destra, aprendosi all'esterno in una ricerca di interazione e in un *continuum* si trasformano in radici manifestando contemporaneamente forza e delicatezza. Nella fig. 7 invece, i segni sono forti e chiudono le forme, dando all'albero un senso monolitico e inamovibile la cui ricchezza è tutta racchiusa al suo interno.

Come diceva Jung: "Spesso le mani sanno svelare un segreto attorno a cui l'intelletto si affanna inutilmente".



figura 8

### Cambiare punto di vista

Questo disegno eseguito con dei carboncini neri, è stato realizzato da uno dei partecipanti ad un corso tenuto presso una cooperativa sociale. Il momento di particolare tensione causato dal sorgere di una problematica imprevista necessitava di un esercizio di particolare intensità: i partecipanti dovevano confrontarsi con il loro sentimento di paura dandogli forma per poterlo comprendere e trovare una soluzione creativa al problema.

(fig. 9) Un groviglio di segni neri e caotici danno vita nel centro del foglio, ad una massa informe e densa mentre tante linee sottili, curve e spezzate, tracciate con rapidità e proiettate verso

l'esterno creano un effetto di movimento, come le linee cinetiche dei fumetti. La massa sembra arrivare con forza da destra e potrebbe continuare la sua traiettoria se i segni sottili ma resistenti come una rete non la bloccassero. L'immagine era riuscita a visualizzare la forza dell'impatto, la paura che colpisce come un pugno nello stomaco, ma anche la notevole capacità di resistenza della persona tuttavia sembrava non andare oltre nella sua comunicazione. Eppure qualcosa di incongruo balzava agli occhi. Questi esercizi sono una vera e propria ricerca che attiva il nostro pensiero e ci spinge ad apprendere l'arte di vedere.

Così come quando si cambiano le posizioni delle lettere di una parola e ne risulta una nuova, spesso anche nel linguaggio visivo

basta alterare una linea o una forma ed ecco che compare un altro significato. In questa occasione abbiamo capovolto l'immagine (Figura 10) per una nuova lettura che poteva rivelare nuovi elementi significativi del disegno ed è stato come osservare lo stesso problema ma da una diversa prospettiva.

Ciò che prima era solo un groviglio, una massa illeggibile, ora è il profilo di un guerriero, una divinità irata dall'occhio minaccioso. È e il segnale di una collera aggressiva che emerge.

Capovolgere il problema si è rivelato utile perché ha consentito alla persona di prendere consapevolezza di un sentimento nascosto. Un senso di rabbia così potente da offuscare il pensiero e l'azione, un sentimento da comprendere e gestire.

figura 9

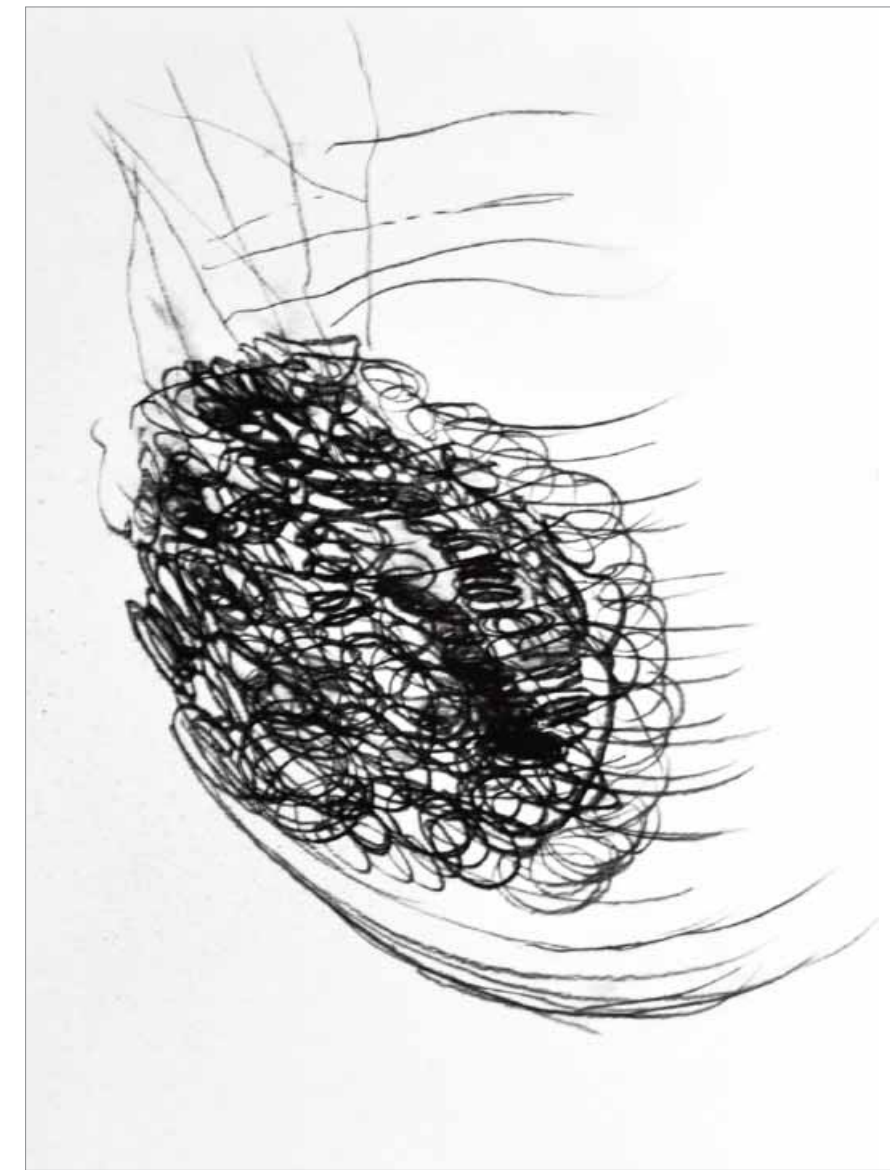


figura 10





**"Come una parola soltanto  
in rapporto ad altre parole  
ha un senso preciso, così  
i singoli colori raggiungono  
la propria espressione univoca  
ed il proprio significato preciso  
soltanto in relazione ad altri colori"  
(Itten)**

Apprendere **dagli altri**



“La possibilità di percepire l’altro, i suoi pensieri, la sua interiorità, può verificarsi solo grazie all’assopimento, per una frazione di secondo, del proprio Io, per potersi immergere nell’Io altrui”.

R.Steiner

Ogni esercizio di Colorexploring prevede una fase finale in cui l’immagine realizzata con il colore viene “caratterizzata”, cioè riletta attraverso il linguaggio visivo e percettivo. Di solito nei lavori individuali la caratterizzazione viene svolta dal consulente, mentre nei lavori di gruppo è un compito collettivo non semplice. Per decodificare il linguaggio delle immagini dobbiamo innanzitutto liberare la nostra mente da preconcetti ed aprirci al mondo dell’immaginazione. Ciò vuol dire lottare contro la tendenza a “giudicare” che ci porta spesso a valutare non solo l’immagine che stiamo osservando ma anche la persona che l’ha realizzata.

Esprimiamo valutazioni attraverso il sintetico “mi piace o non mi piace”, cadiamo nella trappola di voler spiegare il disegno secondo i nostri codici interpretativi, vogliamo “svelare” l’altro o giudicarne le attitudini pittoriche. Nella caratterizzazione, invece, ci viene richiesto lo sforzo di seguire un processo ben preciso: osservare l’immagine e cogliere le emozioni che suscita in noi, collegandole subito a caratteristiche peculiari dell’immagine stessa.

Se commento: “il tuo disegno mi mette allegria” (emozione suscitata-soggettiva) dovrò collegare la mia affermazione ad elementi osservabili nello spazio del foglio, per esempio “perché quei puntini colorati sulla destra del disegno (elemento osservabile-oggettivo) mi sembrano una pioggia di coriandoli, un fuoco d’artificio”.

Mettere in relazione la sensazione soggettiva con elementi tangibili (segno, sfumatura, colore, ecc.), permette di esercitare la sospensione del giudizio e restituire all’autore una visione di sé neutra come “riflessa in uno specchio”. Un’immagine potente che riduce le resistenze nel nostro ascoltatore,



figura 11

“Mi sembra una formica (segni rossi in basso) che vaga su un prato in mezzo all’universo. Però la sensazione è che il prato sia sull’orlo del precipizio, lo rileggo nello stacco tra il verde e i colori caldi in basso e quelli blu in alto”

Dopo aver ascoltato tutti e sentita la lettura più approfondita da parte dei consulenti di Colorexploring, l’autore del disegno potrà raccontare la propria esperienza con il colore, descrivendo il processo creativo, le varie fasi di esecuzione e le scelte fatte.

Si tratta di un momento essenziale dei laboratori di Colorexploring perché la persona interessata dovrà confrontarsi con i propri pensieri e sentimenti “emersi e resi visibili”. È un passaggio che richiede coraggio e attenzione da parte dei consulenti, perché ciò che è avvenuto inconsapevolmente in quella fase, possa diventare conoscenza e successivamente coscienza. Qualcosa che si disvela, si rende visibile e di cui si può afferrare il significato.

È la connessione tra rivedere, esteriorizzare e comprendere che comunemente viene espressa con l’esclamazione: “Ora mi è chiaro!”

A titolo esemplificativo, riportiamo due caratterizzazioni di un’immagine sull’auto percezione, realizzata nell’ambito di un percorso di sviluppo individuale. (vedi commenti in azzurro)

Le due caratterizzazioni, seppur con toni diversi, hanno riconosciuto ciò che l’immagine racconta: la solitudine del rosso posizionato in basso, decentrato, quasi schiacciato dalla massa degli altri colori (una particella viva ma vulnerabile); l’incombere del blu cupo, violaceo come un cosmo che attrae pericolosamente verso l’ignoto (elementi temibili al di fuori del proprio controllo) oltre alla mancata interazione tra le zone gialla e blu (dentro me e fuori da me), dovuta al viola che blocca il verde e crea l’immagine di un confine o di una membrana (la presenza di una contrapposizione).

La caratterizzazione non ha restituito l’intera complessità del disegno ma ha afferrato e tradotto in parole “l’informazione” di cui la persona aveva bisogno: un particolare momento di vulnerabilità determinato da duri eventi della vita impossibili da contrastare con l’abituale tenacia e forza.

permettendogli di riconoscere ed accettare elementi sconosciuti e nascosti di sé.

Ascoltando i commenti degli altri partecipanti alla sessione di “Colorexploring”, l’autore dell’immagine avrà un compito difficile al pari di chi caratterizza perché sollecitato da emozioni contrastanti: soddisfazione per commenti che condivide e fastidio per commenti con cui non concorda o che svelano lati che non ama di sé.

La persona viene invitata nel corso del processo a focalizzarsi sul contenuto delle riletture senza lasciarsi distrarre dalle emozioni. Solo con questa pratica di ascolto attivo e aperto, andando oltre la percezione che abbiamo di noi stessi, possiamo allargare il nostro sguardo a nuove prospettive.



«Come in una pubblicità di un’acqua minerale, la particella di sodio vagava nell’universo acqua, qui c’è una cellula di vita, anzi si sta moltiplicando in due (segni rossi in basso) che vaga nel cosmo. Questi due elementi sono entrambi forti. Ma la cellula è vita.»



# scoprire più

Crediamo, attraverso la nostra esperienza, che il Colorexploring possa favorire i processi di sviluppo e la qualità dei rapporti umani, stimolando la creatività e svelando la bellezza che è in ognuno di noi.

# su noi stessi

Non bisogna essere artisti per apprendere il “linguaggio del colore”: un modo diverso di esprimersi capace di farci scoprire con stupore le nostre vere emozioni e potenzialità.

# partendo da

Svelare gli aspetti intangibili attraverso l'esperienza del colore permette di ampliare la visione di se, delle proprie ed altrui azioni, favorendo l'armonia tra pensare, sentire e volere.

# un processo

Il Colorexploring mette in movimento gli individui e accelera i processi di apprendimento collettivo, favorendo il cambiamento come processo evolutivo olistico nelle organizzazioni.

# creativo

# Conclusioni

**S**arete stupiti di scoprire quanto potente sia il nostro rapporto con i colori.

Vi sorprenderete di conoscere il loro linguaggio senza rendervene neppure conto. Il Colorexploring vi accompagnerà, attraverso la bellezza dei colori, ad esplorare le emozioni e i sentimenti nascosti, ri-scoprendo quella parte invisibile e spirituale del nostro essere.





### La creatività come percorso di sviluppo personale

Spesso le persone, affrontando situazioni critiche nella propria vita lavorativa o personale, sentono l'esigenza di una trasformazione senza riuscire a metterla a fuoco. Il Colorexploring, operando in modo non convenzionale sui livelli emotivo, creativo e cognitivo dell'individuo, permette di superare visioni consolidate di sé e dei propri limiti e favorisce lo sviluppo delle proprie potenzialità.



### Migliorare la collaborazione e la comunicazione in azienda

La dinamicità del colore “mette in movimento” le persone, portandole a scoprire una nuova prospettiva di se con gli altri colleghi ; in questo modo è possibile superare le dinamiche conflittuali in azienda, uno degli ostacoli più diffusi all'attuazione dei processi di innovazione. Il Colorexploring, attraverso esercizi progettati ad hoc per i team di lavoro, fa emergere le dinamiche nascoste a livello individuale e collettivo, diventando un acceleratore dei processi di apprendimento organizzativo.





## Creare occasioni per stimolare l'intelligenza collettiva

Se il linguaggio verbale può creare barriere, quello del colore abbassa gli atteggiamenti di difesa degli individui, liberando il gioco e la creatività. Così è possibile creare momenti di contaminazione tra le persone, coinvolgerle in modo attivo e divertente o rendere creativo un confronto alimentando il pensiero generativo.



Il Colorexploring utilizzato nelle animazioni territoriali, nei percorsi di community building favorisce la condivisione del sapere, l'apprendimento cooperativo e stimola processi aperti di collaborazione, valorizzando le competenze dei singoli in modo sinergico.

## Abbiamo portato il Colore in:

Imprese private

Associazioni non profit

Sindacati

Struttura terapeutico riabilitativa per la salute mentale

Master universitari

Percorsi di inserimento lavorativo

Scuole elementari e superiori

Accompagnamento allo sviluppo individuale





## NOTE

(1) Michael Pastoureau, riconosciuto a livello internazionale come il massimo esperto di Storia dei colori, nei suoi libri dedicati ai colori blu e verde, spiega l'assenza dei termini relativi a questi due colori nel greco antico a causa di un lessico cromatico povero ed impreciso. Soprattutto in epoca arcaica i vocaboli che definiscono i cromatismi sono precari, incerti o polisemantici.

(2) I sensi, sebbene diversamente specializzati nel rilevamento degli stimoli, lavorano in stretta collaborazione nella costruzione delle nostre sensazioni e partecipano attivamente al processo di elaborazione sensoriale che filtra emozioni e sensazioni secondo la propria mappa mentale, producendo così la "nostra esperienza" della realtà.

(3) Questo esempio, tratto da un testo di Betty Edwards, insegnante e autrice d'arte americana che ha svolto attività di ricerca presso la California State University, è a nostro avviso illuminante per comprendere ciò che si intende quando si parla di capacità percettive e di come queste, pari a quelle verbali, siano importanti poiché stimolano il pensiero.

(4) Si tratta di un processo attraverso il quale riusciamo a trasformare le nostre abitudini ed atteggiamenti mentali scontati (cornici di riferimento) per renderle più inclusive ed aperte al cambiamento.

(5) La "mappa del mondo" è la rappresentazione interiore della realtà che il nostro sistema neurologico crea, utilizzando le informazioni della realtà esterna che percepiamo attraverso i nostri sensi e che vengono filtrate attraverso il quadro di riferimento mentale soggettivo. Si tratta di un processo automatico di cui spesso non siamo consapevoli che orienta la nostra comunicazione e influenza il nostro agire.

(6) Possiamo definire il disimparare (unlearning) come il processo del lasciar andare ciò che è noto, al fine di creare lo spazio necessario affinché il nuovo apprendimento attecchisca. Riconoscere ed abbandonare i modelli reattivi che possono influire sulla nostra capacità di "liberare" la nostra mente.

(7) Facciamo riferimento al metodo Collot d'Herbois una delle possibili porte di entrata per l'analisi del carattere. I lavori diagnostici sono, infatti, fondati sul movimento e sul gesto delle mani; sia i lavori a carboncino che quelli a colori testimoniano le tracce impresse nella memoria muscolare della persona nel corso della sua storia biografica. L'attenzione del terapeuta non è indirizzata al contenuto figurativo e grafico, ma alle caratteristiche del gesto che viene oggettivato sul foglio attraverso l'uso di diversi materiali (carboncino, acquarello, cere, matite ecc...). Ciò che viene rappresentato sul foglio è quanto la memoria muscolare ha registrato come meccanismo privilegiato di protezione o di adattamento alle situazioni durante il periodo evolutivo.



## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Argyris C., Schön D.A., *Apprendimento organizzativo*, Guerini e Associati, 1998

Bavister S., Vickers A., *PNL essenziale*. NLP Italy Coaching School, 2013

Budetta G. C., *Sensazione-percezione-consapevolezza*, *Neuroscienze.net* - rivista di neuroscienze, psicologia e scienze cognitive, 2012

Ceccherelli P., Gandini A., Marziali B., Marziali S., Sampietro M., *Equilibrio Dinamico, persone ed organizzazioni in evoluzione*, Ed. Palinsesto, 2014

Collot d'Herbois L., *Luce, tenebra e colore nella pittura terapeutica, trascritto da appunti e conferenze registrate di Margreet Meijer*, Associazione TreUno, 2009

Edwards B., *Disegnare ascoltando l'artista che è in noi*, Ed. Longanesi & C., 1987

Goethe J.W., *La storia dei colori*, Luni editrice, 2013

Itten J., *Arte del colore. Esperienza soggettiva e conoscenza oggettiva come vie per l'arte*, Il Saggiatore, 1965

Laloux F., *Reinventing organizations*, Nelson Parker, 2014

Lievegoed B.J.C., *Le età evolutive dall'infanzia alla maggiore età*, *Natura e Cultura* ed., 1990

Mezirow J., *La teoria dell'apprendimento trasformativo*, a cura di F. Cappa e G. Del Negro, Raffaello Cortina Editore, 2016

Sacks O., *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, Biblioteca Adelphi, 1986

Sharmer O., *Teoria U- I fondamentali*, Guerini Next, 2018

Steiner R., *Arte dell'Educazione - vol.1 Antropologia*, Editrice Antroposofica, 2009

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



## NOTA SULLE AUTRICI

Barbara Marziali

**Ambiti di specializzazione:**

Accompagnamento a persone in percorsi di auto sviluppo

Accompagnamento al cambiamento per imprese, organizzazioni e network territoriali

Formatrice riconosciuta AIF (Associazione Italiana Formatori)



Sandra Marziali

**Ambiti di specializzazione**

Utilizzo della creatività in ambito formativo per aziende e organizzazioni, con workshop e corsi sul colore e attività di teambuilding correlati alle arti visive.

Progettazione e realizzazione di campagne di comunicazione, di animazione sociale no-profit, di mostre e allestimenti per enti privati, pubblici ed organizzazioni internazionali.