



“L’ arte come terapia”

Esperienze al Borgo “TuttoèVita”

Ed. LILT - 2025



“L’ arte come terapia”

Esperienze al Borgo “TuttoèVita”

- Presentazione	5
- L’ arte come terapia	7
- L’ arte del colore	11
- Arteterapia al Borgo “TuttoèVita”.....	23
- L’ esperienza degli Studenti	25
- Gli elaborati artistici	27
- Considerazioni conclusive	44



Presentazione

“L’arte come terapia” è un progetto rivolto agli studenti del Liceo Artistico Umberto Brunelleschi che nasce in collaborazione con gli operatori di “TuttoèVita” Fondazione ETS. Il progetto, che è stato presentato nella sede scolastica di Montemurlo l’11 aprile 2025, è articolato in più tappe. La prima tappa del progetto ha previsto il confronto degli studenti con le Arteterapeute al Borgo “TuttoèVita” (Cantagallo-Po). È questa una realtà presente nel nostro territorio da molti anni. La fondazione nasce dall’intuizione di alcuni membri del movimento dei Ricostruttori impegnati da due decenni a proporre percorsi che permettessero un nuovo sguardo sulla vita e sulla morte. TuttoèVita ETS si occupa di offrire assistenza spirituale a tutti coloro che devono affrontare una malattia grave, hanno avuto un lutto o devono accompagnare una persona cara. Gentilezza, meditazione, comunione profonda sono le vie proposte per poter offrire una cura umana integrale: corpo, psiche e spirito. Questi percorsi sono offerti nel rispetto delle convinzioni e dei percorsi personali e quindi non necessariamente confessionali. Lo scopo dei percorsi offerti è quello di un cambiamento culturale perché tutti possano scoprire che la morte non è l’opposto della vita, ma può essa stessa diventare porta di nuova vita. Fra le varie attività proposte nel Borgo TuttoèVita rientrano l’arteterapia e la musicoterapia per i benefici e le risorse che possono far emergere in questo tipo di percorsi. In questa breve pubblicazione vengono riportati in modo particolare i contributi degli operatori che si occupano dell’arteterapia insieme alle esperienze vissute dai giovani studenti in una bella giornata al contatto con la natura al di fuori di un mondo spesso troppo frenetico. L’avvicinare i giovani a questo tipo di realtà, non in modo solo teorico bensì proponendo un percorso esperienziale riveste un ruolo importante nello sviluppo di una società consapevole e solidale. Ringrazio tutti gli operatori, i professori accompagnatori e gli studenti per la loro partecipazione.

Dr. Roberto Benelli M.D.

(Presidente LILT sede di Prato)

Prato, 9 Maggio 2025



L' ARTE COME TERAPIA

a cura di Brunella Lombardo

“Non si può discendere due volte nel medesimo fiume e non si può toccare due volte una sostanza mortale nel medesimo stato, ma a causa dell’impetuosità e della velocità del mutamento essa si disperde e si raccoglie, viene e va” (Eraclito).

Tutto scorre fuori e dentro di noi. Le immagini accompagnano la nostra vita, sono dinamiche, spaziano, vivono e prendono forma. L’immagine si trasforma e comunica come la psiche di chi le crea, esse vivono. Quando l’immagine interna viene esternalizzata, essa a sua volta stimola nuove immagini interne. In arteterapia lo spazio viene esplorato attraverso immagini simboliche, forme, colori e materiali che danno forma visibile a ciò che spesso è inesprimibile a parole. Il foglio, la tela, l’argilla, diventano contenitori dell’esperienza interna, rappresentano lo spazio psichico dove liberare l’energia interiore. L’immagine diventa un terzo elemento nella relazione terapeutica: può essere discussa, esplorata, reinterpretata, essa crea uno spazio di negoziazione tra mondo interno intrapsichico (il rapporto silenzioso tra la persona e la sua immagine) e la relazione persona e arteterapeuta (relazione interpersonale). L’Arte è dentro di noi, nel volo di un gabbiano, nel rossore del cielo al tramonto, nel blu del mare, nelle trame delle nuvole, nel turbinio vorticoso del vento e nella brezza leggera. Essa ci aiuta a esprimere, ovvero a “portare fuori”, comunicare e a rendere gli altri partecipi del nostro immaginario interiore. Esprimere (dal latino *exprimere* ex– fuori e *premere* – stringere), ammette l’esistenza di un dentro e di un fuori ma più comunemente in senso figurativo, si riferisce al rendere manifesto. Quando comunichiamo (*communis*-comune-rendere comune), abbiamo già interiorizzato e reso riconoscibile agli altri un significato. La comunicazione in Arteterapia è il risultato di un percorso che la persona compie attraverso l’espressione del proprio mondo interiore per mezzo del fare artistico. Una comunicazione “a doppio canale” (verbale e non verbale) che si sviluppa attraverso tre dimensioni: espressiva, simbolica e interattiva.

Non ha senso parlare di comunicazione finché nel soggetto che si esprime non si costituisce una relazione dialogica interiore. Durante il percorso arte-terapeutico si esprimono, attraverso simboli e

immagini, sentimenti profondi che non sono comprensibili ma che man mano che si procede con la produzione artistica assumono un significato comunicativo diventando un codice che si esprime in maniera articolata e che si fa linguaggio condivisibile. Attraverso il linguaggio delle immagini, è possibile portare alla luce contenuti intimi così prende forma quel linguaggio condiviso che fa accedere l'arteterapeuta all'immaginario interiore della persona e l'individuo entra in contatto con sé stesso. Questo aspetto introduce al valore terapeutico dell'arte che sin dall'antichità si è intrecciata al tema della salute mentale. Gli antichi greci, ad esempio, attribuivano al teatro un'espressione catartica, per liberare le emozioni represses e tornare in armonia con sé stessi. È nel XX secolo grazie al contributo di Sigmund Freud e Carl Jung che l'arte acquisisce il significato attuale, ovvero uno strumento di sostegno e crescita personale. In particolare, per Jung, l'arte era il mezzo mediante il quale esprimere le proprie immagini mentali. La psicoanalista Margaret Naumburg (1890-1983) fondatrice dell'arteterapia americana, considera il prodotto artistico come uno strumento di accesso all'inconscio per la risoluzione dei conflitti interni. È con Edith Kramer (1916-2014), artista ed insegnante austriaca di origine ebraica, che avviene lo spostamento dal prodotto artistico come materiale da interpretare, al processo creativo. L'arteterapia acquista quindi la connotazione attuale come mezzo di sostegno dell'io, di guarigione, strumento di crescita personale ed espressione di sé. Questa disciplina utilizza le potenzialità che ciascun individuo possiede per rappresentare artisticamente il proprio vissuto, con la finalità di trovare la propria libertà interiore e la propria personalità. Il lavoro artistico è improntato sulla libertà di espressione e sul non-giudizio, in maniera che sia possibile manifestare i contenuti interni attraverso la concretizzazione (con il suono, il colore o il corpo) di vissuti emotivi. In questo modo si ha la possibilità di accedere e riconoscere quelle parti eventualmente oscurate e meglio comprendere sé stessi, le proprie maschere, le proprie modalità di stare nel mondo, le proprie relazioni, i conflitti interni, le risorse personali. L'arteterapia offre una possibilità di espressione ad ogni individuo, l'opportunità di vedersi sotto una luce nuova, valorizzarsi attraverso il riconoscimento e il "prendersi cura" del proprio lavoro. Immersi in una società in continua evoluzione, fagocitati dal tempo che sfugge, i giovani adolescenti che già vivono una condizione di rapido cambiamento fisico ed emotivo, si trovano a fronteggiare sfide psicologiche e sociali complesse. L'iper-connessione rappresenta spesso una via

di fuga dal mondo reale, dal confronto con gli altri, mistifica la realtà, diventa un processo alienante e può portare a comportamenti allarmanti e disfunzionali. Il concetto del “tutto scorre” diventa metafora della modernità, di una società che corre veloce. La vita dei giovani sembra seguire l’incessante ritmo degli schermi che scorrono al tocco delle dita, tra notifiche, immagini, interazioni veloci e stimoli continui. Questo porta ad una distorsione nella percezione del tempo e dello spazio. Parallelamente “Panta rei” significa vivere intensamente ogni istante proprio per la mutevolezza insita nel concetto che abbraccia una filosofia della vita. In un’ottica di prevenzione e promozione della salute intesa in senso globale e integrato, i giovani studenti del “Liceo Artistico U. Brunelleschi” che hanno preso parte al progetto “l’Arte come Terapia”, hanno trascorso una giornata nel contesto contemplativo del Borgo “TuttoèVita”, un luogo dove natura e benessere si fondono in armonia. Il Borgo offre la possibilità di incontrare il proprio mondo interiore e apre ad un’esperienza di forte valenza introspettiva. Fuori dai rumori dell’urbanizzazione e dal caos delle vite odierne, la bellezza paesaggistica, in cui sorge il Borgo, ha offerto un momento di connessione creativa in cui la natura fa da sfondo e da contenitore. La natura con i suoi ritmi definiti e lenti, ci riporta alle nostre radici profonde, parallelamente l’Arte che consente di rendere manifesto ciò che è sconosciuto, di scavare nel profondo. Immersi in un flusso creativo personale, i giovani studenti, hanno potuto fare esperienza di una connessione profonda con loro stessi, attraverso una prima fase di meditazione a cui hanno fatto seguito due laboratori espressivi, guidati dalle arteterapeute del Borgo. Un percorso immersivo ed affascinante, in cui nell’incontro intrapsichico e interpersonale, hanno lasciato andare tensioni e dato il permesso di accesso a stati emotivi diversamente e difficilmente comunicabili con i mezzi comunicativi verbali. Una “pausa” ristorativa ed introspettiva significativa, in un tempo e uno spazio “della lentezza”. Perché vivere “slow” lontani dal frastuono e dalla pressione dei social-network, ci consente di dare spazio a nuovi pensieri, di fare affiorare nuove immagini, di liberare la creatività, di assaporare pienamente l’esistenza trovando un equilibrio che consenta di vivere al meglio ogni cosa. Gli elaborati artistici dei giovani studenti prodotti al Borgo “TuttoèVita” esprimono il contatto diretto con la loro interiorità in un luogo che invita a rallentare il tempo e a sentire pienamente. Rinnovati e trasformati, come accade dopo ogni nuova esperienza di contatto, i ragazzi hanno lasciato il Borgo con nuove immagini interiori.



L'ARTE DEL COLORE

a cura di Angela Colosimo

Le teorie sui colori, sviluppate nel corso dei secoli fino ad oggi, sono molte, anche se dalla modernità nella cultura occidentale si è andata imponendo quella che identifica la teoria del colore con gli studi fisici sulla luce, a partire dalle teorie newtoniane. Partendo dallo studio dei fotoni, si è affermata la teoria dei colori primari e questa riduzione del complesso fenomeno cromatico alla semplice percezione di tre colori fondamentali e delle loro composizioni è stata enfatizzata dalle modalità di riproduzione fotografica o televisiva propria della contemporaneità. L'uomo sembra non accorgersi più di altre dimensioni del colore, a causa dell'uso della luce per la riproduzione delle immagini in televisione, sugli schermi dei computer e dei cellulari, sui pannelli pubblicitari ovunque disseminati; eppure, la realtà fenomenica della natura e delle arti continua ad essere molto più complessa di quanto appare se osservata attraverso i media.

La teoria dei colori primari, da cui derivano quelli secondari, terziari e così via, è stata proposta, per esempio, nell' "Arte del colore" di Johannes Itten, testo che ha avuto una grande diffusione nel campo artistico e non solo. Itten, proponendo un numero minimo di tre colori per produrre tutti gli altri, sposta l'attenzione dal campo della tavolozza costituita dalla molteplice complessità dei pigmenti coprenti, semicoprenti, semitrasparenti e trasparenti, alla minimale visione fotonica del fenomeno rifrattivo cromatico della luce. La visione teoretica e filosofica di Itten è all'origine della sua rappresentazione dualistica della realtà; infatti, da una parte, ogni oggetto è rilevato solo nella sua bidimensionalità, ovvero pianta e prospetto su piani ortogonali come se il reale fosse ridotto a una proiezione e dall'altra parte, il colore viene ridotto a una visione astratta minimale. La teoria del colore di Itten corrisponde alla sua visione del mondo. L'affermarsi della teoria della combinazione cromatica di tre colori ha fatto mutare da tempo l'industria dei pigmenti, che negli ultimi dieci anni producono composti chimici ai quali viene dato nome di "primario": appunto blu primario, rosso primario e giallo primario. Si tratta di una importante mutazione commerciale dei mezzi potenziali in uso alla pittura. La storia della produzione dei pigmenti, ovvero dei mezzi

materici con cui riprodurre i colori della realtà, è molto complessa. Nei tempi e nelle diverse culture si sono reperite le sostanze tingenti, i materiali minerali, vegetali, di origine animale e poi gli elaborati frutti del laboratorio chimico moderno per produrre i pigmenti, in una storia che è fatta di relazioni tra la natura e la sua rappresentazione, sospesa tra reale ed allegorico. Ogni concezione del colore e ogni sistema d'arte, infatti, si relaziona ad una visione del mondo. Analizzando i fenomeni artistici nel corso dei secoli e nelle varie parti del pianeta, si scoprono delle tendenze costanti, ovvero come le diverse visioni religiose trovino nell'astrazione, nella figurazione, nella performatività o nell'aniconismo la migliore espressione, secondo il proprio contenuto e il proprio messaggio. In queste scelte anche il colore viene diversamente coinvolto ed il pigmento è diversamente usato, secondo il diverso stile espressivo. Un pigmento indeterminato, come il blu primario prodotto dall'industria, non consente di giungere agli stessi risultati possibili usando pigmenti come il blu di Prussia, il blu di cobalto o Oltremare, o i più antichi Lapislazzuli o l'azzurrite. La pittura è mescolanza di pigmenti tingenti. La realtà cromatica di una tavolozza pittorica è molto ricca e complessa, composta da pigmenti minerali naturali, pigmenti minerali artificiali, pigmenti organici naturali (animali o vegetali), pigmenti organici sintetici e pigmenti misti. Invece, una tavolozza pittorica basata sui colori primari si riduce solamente a tre colori generici, blu, giallo, rosso, con il bianco e il nero, con una potenzialità di creazione di toni molto ridotta. Le potenzialmente infinite sfumature cromatiche che l'osservazione della natura offre nel suo quotidiano spettacolo multicolore vengono in qualche modo restituite dall'impegnativo lavoro dello statunitense Albert Munsell, che ha proposto tavole cromatiche che, secondo la tonalità, il valore e il croma, descrivono tutte le sfumature del colore. Questo approccio olistico alle molteplici cromie della natura ha permesso varie applicazioni pratiche da punti di vista diversi: agrario, minerario, archeologico, botanico, paesaggistico, per lo studio della vegetazione, e per lo studio delle composizioni minerali dei terreni. Ma ovviamente la ricaduta maggiore coinvolge la pittura. Il metodo di Munsell, che è contemporaneo alle teorie artistiche di Itten, Kandinsky, Mondrian, consente infatti di sottolineare che esistono diversi modi di vedere i colori e la realtà che ci circonda.

I colori

I colori riescono a trasmetterci piacere e allegria, angoscia e paura, in base al nostro stato d'animo e al significato che gli associamo. Proprio per questo motivo, giocano un ruolo fondamentale nella comprensione della realtà fisica. I colori non hanno “potere” solo sulle nostre emozioni. Essi condizionano anche le scelte quotidiane. Un capo di abbigliamento, un oggetto, una tintura per capelli o per le pareti di casa. È in base al colore che decidiamo se acquistare oppure no un determinato oggetto. L'importanza del colore è chiara a tutti. Ma quanti di noi si sono soffermati a riflettere su cosa sono e perché il nostro cervello li percepisce in un certo modo, piuttosto che in un altro? Da un punto di vista fisico il colore non è altro che la percezione che ci viene inviata come segnale nervoso. Ogni oggetto o corpo celeste che emana luce propria (come il sole ad esempio) possiede tutte le frequenze cromatiche ed il risultato è che si presenterà come colore bianco. Gli oggetti ed i corpi che non possiedono questo requisito, praticamente ogni cosa che ci circonda, assorbono tutte quante le sfaccettature dello spettro visibile. Quest'ultimo le mescola, ne riflette alcune e dà vita al colore che il nostro occhio percepisce. Ciò che ha affascinato l'uomo sono i meccanismi che permettono al nostro cervello di percepire il colore. Attraverso il nervo ottico la modulazione di frequenza cromatica viene trasmessa al cervello, il quale interpreta il segnale per creare la percezione finale che noi abbiamo del colore. Tutte queste sequenze e fasi che si alternano per dar vita alla percezione finale che abbiamo dei colori, sono del tutto involontarie e avvengono automaticamente. Al di là del complesso processo fisico, il colore è stato studiato anche



Sfumatura con gessetti colorati, dai colori caldi ai colori freddi

da moltissime correnti spirituali, esoteriche e filosofiche, per i significati simbolici che nasconde. Pensiamo al nero, da una parte viene considerato tra tutti i colori, portatore di “sfortuna”, è utilizzato in occidente durante i periodi di lutto, mentre in oriente questo ingrato compito spetta al bianco. Il nero è associato al buio assoluto, alla notte, alla morte. Dall'altra parte però assolve una connotazione molto più positiva. Viene individuato dalle varie correnti spirituali come l'unico colore capace di purificare il corpo, la mente e l'anima ed è simbolo di rinascita e di trasformazione.

Il colore e le emozioni

Se dico “rosso” per quando sono arrabbiato, sono cinese, tedesco o greco? Una macchina lo sa. Uno studio condotto su 711 volontari di diverse nazionalità e culture (Cina, Germania, Grecia e Regno Unito) svela che il modo in cui coloriamo un'emozione dice molto sulla nostra provenienza. I ricercatori, servendosi di un sistema di apprendimento automatico '*machine learning*', sono riusciti a dedurre la nazionalità dei volontari con una precisione dell'80%, partendo solo dalla associazione emozione-colore.

SENTIMENTI COLORATI - I soggetti, utilizzando uno strumento noto come *Geneva Emotion Wheel*, dovevano associare uno di dodici colori a venti emozioni proposte, indicando l'intensità dell'associazione da “nulla” a “massima”. I colori più emozionanti sono risultati essere il rosso, il nero e il rosa, al contrario di marrone e di viola, tinte meno associate ai sentimenti. Il nero è per tutti la sfumatura della tristezza e, più in generale, delle emozioni negative: paura, odio, rabbia. Curiosa la percezione del rosso, da un lato visto come la sfumatura dell'amore e delle emozioni positive, dall'altro altresì spesso associato a rabbia e odio.

DIFFERENZE CULTURALI - Nonostante numerose similitudini, non tutti vediamo gli eventi della vita con gli stessi colori: per i tedeschi, ad esempio, il marrone è il colore più fortemente correlato al disgusto; i greci sono gli unici ad associare la tristezza al viola; il bianco è un colore positivo per tutti tranne che per i cinesi (che, tradizionalmente, lo indossano ai funerali); il giallo rappresenta l'allegria per tutti tranne che per i greci. Secondo il team che ha condotto lo studio, questa ricerca

dimostra che l'intelligenza artificiale e, in particolare, i metodi del *machine learning*, possono essere utilizzati per indagare le emozioni, un ambito dove prevalgono le sfumature e dove le risposte (mai come in questo caso) non sono solo bianche o nere.

Il significato dei colori

“ Il colore è un potere che influenza direttamente l' anima ” , sosteneva Kandinsky intuendo l'importante significato dei colori per la sfera emotiva e comunicativa dell'uomo.

“Con i colori si esprime il sentimento”, diceva Jung. Ippocrate, nell'antica Grecia, aveva già intuito l'importanza dei colori nell'influenzare e determinare il comportamento, mentre Freud ad inizio Novecento riteneva che la percezione dei colori rappresentava un sistema analogo e parallelo a quello verbale, con una certa importanza a determinare il comportamento. Interessandosi alla psicologia del colore, l'Università di Padova si è cimentata in uno studio scientifico che mira a comprovare se e quanto i colori possano influenzare la sfera emotiva e la vita di tutti i giorni. Lo studio ha provato che le emozioni positive sono sempre associate ai colori chiari, in particolare giallo e arancio, mentre quelle negative ai colori scuri quali grigio, marrone e nero. Inoltre, dalla stessa indagine è stato osservato che è importante il grado di saturazione del colore, ossia più il colore è intenso, più si verte verso la positività emotiva. Infine, la ricerca ha sottolineato un altro aspetto importante della connessione colore e vita psichica, che riguarda il modo in cui si accostano i colori, in particolare il rosso e il nero insieme sono espressione della rabbia. In una società dove l'immagine dice molto più delle parole, tanto da definire l'uomo moderno *“uomo videns”*, i colori che scegliamo quotidianamente esprimono qualcosa di noi agli altri. Dando uno sguardo veloce al nostro guardaroba è simpatico farsi un'idea generale di cosa, più o meno consapevolmente, vogliamo comunicare agli altri. Per la sfera emotiva il significato dei colori ha un ruolo molto importante che comunica tanto di noi al prossimo. Se preferiamo vestirci di rosso, vogliamo comunicare dinamismo e energia vitale, siamo prevalentemente persone piene di vitalità e apprezziamo in pieno la vita. Se preferiamo vestirci di verde, vogliamo comunicare voglia di rinnovamento, siamo persone equilibrate e autocontrollate.

Se preferiamo vestirci di giallo, vogliamo comunicare gioia e vivacità, siamo persone che amano brillare, soprattutto nella vita sociale.

Se preferiamo vestirci di blu, vogliamo comunicare tranquillità e sicurezza, siamo persone con una spiccata intuizione e profondità di pensiero. Se preferiamo vestirci di bianco, vogliamo comunicare positività, siamo persone aperte alle novità. Particolare attenzione va al rosa e al nero. Vestirsi di rosa aiuta a comunicare un senso di sicurezza e di ottimismo verso il futuro. Il colore rosa placa gli animi ed evoca accoglienza e apertura verso gli altri. Chi si veste di questo colore, o preferisce usare questo colore nel suo guardaroba, è una persona empatica e collaborativa verso il prossimo. Chi detesta indossare il rosa, in tutte le sue tonalità, è tendenzialmente timoroso nel fidarsi ed aprirsi agli altri e non è incline ai rapporti interpersonali.

Se prediligiamo abiti neri, comunicheremo austerità, potere e mistero. Questo colore nella nostra cultura è solitamente associato a figure sociali di un certo rispetto e detentori di potere come preti, suore o giudici. Chi ama vestirsi di nero tende ad essere diffidente e chiuso verso il futuro e gli altri, da cui scaturisce un comportamento rinunciatario relativo ai propri obiettivi. Spesso sono proprio i colori ad aiutarci ad esprimere le emozioni e le sensazioni che proviamo: “Vedo tutto rosa”, “È una giornata nera”, “Sono verde di rabbia” sono espressioni di uso comune.

Di che colore sono le emozioni?

I colori ci circondano, sono ovunque.

I colori non solo rappresentano la realtà che ci circonda, ma spesso parlano di noi, della nostra personalità. Proviamo a pensare ai colori del nostro guardaroba, a come l'umore influisca sui colori che scegliamo in alcuni periodi o momenti della nostra vita, oppure ai colori che abbiamo utilizzato per la nostra casa.

Come già accennato gli esseri umani percepiscono i colori come dotati di specifiche caratteristiche emozionali e la nostra reazione a queste caratteristiche può anche variare con il nostro umore e naturalmente può cambiare tra persone diverse.

Questa ambiguità può essere un motivo per cui un singolo colore può suscitare reazioni (o meglio delle emozioni) tanto differenti in persone diverse o anche nello stesso individuo in momenti diversi.

I colori e le emozioni: significati e curiosità

Non è facile essere sintetici e completi nel parlare del significato dei colori. Per ogni colore esistono moltissime sfumature, proprio come per i sentimenti e l'umore ed uno stesso colore può significare emozioni più o meno positive. Inoltre ogni colore ha un suo impiego nel marketing. La psicologia dei colori ha individuato alcune correlazioni tra colori ed emozioni. Ovviamente parlando di colori i significati cambiano nei diversi Paesi.

I colori delle emozioni: ogni colore, un significato

- **Bianco:** è il colore della pace, della purezza e dell'innocenza è il colore della pulizia, della perfezione e della neutralità.
- **Nero:** è un colore oscuro, come il buio della notte, che quindi rappresenta tutto ciò che è sconosciuto come l'esoterismo e la morte. E' anche il colore del lutto ma al contempo è il colore della sofisticatezza e dell'eleganza.
- **Grigio:** esprime maturità, sicurezza di sé, ma anche tristezza e depressione.
- **Rosso:** è un colore contrastante, da una parte è il colore del sangue e del fuoco, perciò esprime pericolo, dall'altra è il colore dell'amore e della passione. Da un punto di vista psicologico il rosso è un colore attivante, eccitante, esprime energia e dinamismo.
- **Giallo:** è il colore del sole e della luce ed ha un forte potere attivante. E' il colore dell'energia, dell'allegria e della positività.
- **Arancio:** è un colore accogliente, usato spesso al posto del giallo perché esprime calore ma è meno attivante. E' sempre un colore energetico che trasmette vitalità. E' il colore dell'indipendenza e della creatività.
- **Verde:** è il colore della natura, della libertà, della gioventù e della primavera. Trasmette freschezza, armonia, serenità, libertà ed equilibrio. Ma è anche il colore dell'avidità e della gelosia.
- **Azzurro/Blu:** esprime calma e serenità, tranquillità e fiducia ma a volte anche la tristezza; è il colore dell'acqua e del cielo. Il blu è il colore dell'onestà, della responsabilità e della verità.
- **Rosa:** rappresenta la femminilità, la delicatezza ma anche la giovinezza e l'ingenuità.

-
- *Marrone*: è un colore neutrale ma rappresenta anche la terra, la solidità e la robustezza.
 - *Viola*: è un colore regale ed elegante, legato alla sensibilità ma spesso associato al lutto e alla spiritualità.

I colori e gli stati d'animo

I colori possono influenzare i nostri stati d'animo e le emozioni in diversi modi. I colori caldi, come il rosso, l'arancione e il giallo, tendono a stimolare e attivare, mentre i colori freddi, come il blu, il verde e il viola, possono avere un effetto calmante e rilassante. I colori possono influenzare le nostre emozioni e la nostra percezione del mondo, e la psicologia del colore studia proprio questo aspetto. Scegliere i colori giusti può aiutare a creare ambienti rilassanti, stimolanti o più caldi, a seconda delle nostre esigenze.

La psicologia del colore

I colori hanno un effetto psicologico sulle persone e ne scatenano emozioni e stati d'animo: possono calmare o stimolare, favorire la concentrazione o contribuire al nostro orientamento. Ogni colore ha un effetto diverso, perché ogni tonalità ha una propria lunghezza d'onda ed energia, che vengono trasmesse al nostro corpo, al nostro pensiero, al nostro sentire e alle nostre azioni. Secondo gli psicologi del colore, la nostra percezione individuale del colore dipende dal nostro background culturale, dalle esperienze e dai modelli di pensiero, nonché dagli istinti e dall'"archetipo" che è in noi. Nella cromoterapia, per esempio, l'effetto dei colori viene sfruttato attraverso bagni di colore, agopuntura a colori o radiazioni a colori per ottenere effetti positivi sulla nostra salute.

Effetti psicologici dei colori freddi

Il viola utilizza sia il rosso che il blu per fornire un buon equilibrio tra la stimolazione e la serenità che dovrebbe incoraggiare la creatività. Si dice che il viola chiaro produca un ambiente tranquillo, alleviando così la tensione. Il verde e/o blu sono generalmente considerati riposanti, perché l'occhio concentra il colore verde direttamente sulla retina e tutto ciò risulta meno stressante sui muscoli degli occhi.

Il colore blu e le sue varie sfumature, sono indicati per stanze in cui si trascorre molto tempo; è in genere un colore che trasmette calma

e serenità, che rallenta la respirazione e diminuisce la pressione sanguigna.

Effetti psicologici dei colori caldi

Per creare un ambiente stimolante o sollecitare l'appetito, si può considerare l'utilizzo dei colori giallo o arancione. Questi colori sono spesso associati al cibo e possono far "brontolare" un pò la pancia: vengono infatti utilizzati in molti ristoranti. L'arancione e soprattutto il giallo riflettono più luce e stimolano eccessivamente l'occhio umano. Sono sconsigliati, ad esempio, nei soggetti a regime dietetico in quanto stimolano l'appetito.

Mindful coloring

Esistono tecniche di rilassamento collegate ai colori e ai mandala. L'arte è una forma di espressione in generale, ma in particolare i mandala usano il potere rilassante dei colori e del colorare per poter ridurre lo stress e calmarsi. Quest'attività può anche essere utile per alleviare i sintomi di alcune malattie o disturbi, come la depressione, l'ansia o il disturbo post-traumatico. I mandala sono dei simboli buddisti e Hindu, che includono normalmente forme geometriche che rappresentano l'universo.

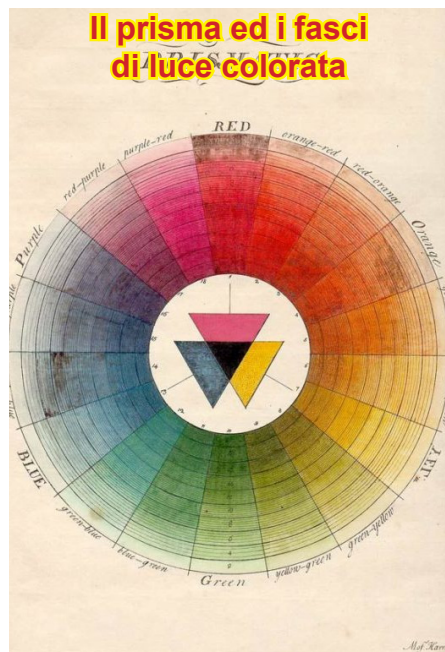


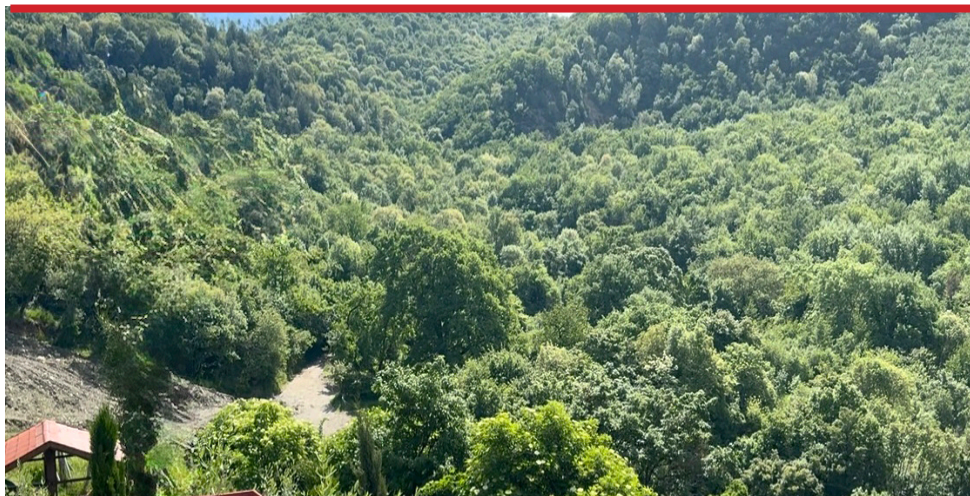
Gessetti colorati - Dal gesso alla polvere colorata per realizzare disegni con i polpastrelli



Colori acrilici su tavolozza







Arteterapia

a cura di Mlrta Pegorin

L'arte può motivare tantissimo, poiché ci si riappropria, materialmente e simbolicamente, del diritto naturale di produrre un'im-pronta che nessun altro potrebbe lasciare ed attraverso la quale esprimiamo la scintilla individuale della nostra umanità.

Bernie Warren

L'arteterapia rappresenta un potente strumento formativo, poiché sfrutta il canale creativo per unire azione, emozione e pensiero, stimolando profondamente chi partecipa ai laboratori. L'arte, sin dalle sue origini, è stata un mezzo privilegiato per esprimere e svelare ciò che abbiamo dentro, dando voce a sentimenti e stati d'animo che spesso non riusciamo a esprimere verbalmente. Attraverso le immagini, possiamo rendere visibili le nostre emozioni, anche quando non siamo pienamente consapevoli di esse.

I laboratori di espressione artistica, quindi, si propongono di creare uno spazio dove le emozioni possano emergere liberamente e senza giudizio. È fondamentale che in questi contesti non si creino momenti di competizione artistica, perché l'obiettivo principale non è il confronto, ma la crescita personale attraverso l'espressione creativa.

Valorizzare l'operato di ciascuno è essenziale per evitare di erigere barriere che potrebbero inibire l'espressione personale, per paura di essere giudicati o di "fare brutta figura". In un mondo dove la competitività spesso domina, l'arteterapia offre un'opportunità preziosa per sperimentare il contrario: esprimersi liberamente, sapendo che il proprio lavoro è unico e irripetibile, una pagina del diario della propria esistenza.

Arteterapia al Borgo “TuttoèVita” **a cura di Mirta Pegorin e Cinzia Granata**

Il Borgo “TuttoèVita” non è solo un luogo di accompagnamento e cura di persone che stanno affrontando la malattia o attraversando un lutto, è tanto altro...è un respiro ampio dove la creatività trova casa, motore silenzioso di crescita personale e collettiva. Qui, arte, natura e spiritualità si intrecciano, come linfa essenziale del vivere umano. Bellezza integrata, espressa nei gesti, negli sguardi, nei silenzi. Una spiritualità laica, profonda, che accoglie ogni cammino.

Nel cuore del Borgo, la Casa delle Arti testimonia il ruolo centrale dell'espressione artistica. Laboratori, incontri, stanze che pulsano di vita, in cui l'arte diventa lingua del sentire e ponte verso l'oltre. In sinergia con chi affronta la malattia o il lutto, e con chi cerca un senso, il Borgo apre lo sguardo a esperienze culturali e artistiche che trasformano, curano, accompagnano. La cura si fa integrata, unendo alla medicina tradizionale percorsi di arteterapia, narrazione e ascolto. Educare alla vita passando attraverso la morte: questa è la sfida profonda della *Death Education*, che al Borgo “TuttoèVita” prende forma sin dalle prime età, nei percorsi dedicati ai giovani, affinché possano crescere in armonia tra corpo, mente e spirito, con il coraggio di sostare nelle grandi domande dell'esistenza. Accanto a essa si sviluppa lo sguardo ampio della *Spiritual Dream Education*, che invita a rallentare, convivere, esplorare, in un tempo sospeso dove riflettere sul proprio posto nel mondo ed immaginare una presenza consapevole in una realtà in continua trasformazione. Due percorsi che si intrecciano, per offrire ai giovani strumenti per affrontare la complessità, per abitare il senso, per nominare “l'indicibile”.

In questo orizzonte educativo e trasformativo, è nato il progetto in collaborazione con LILT Prato “L'arte come terapia”, che ha accolto in una tiepida giornata di maggio i ragazzi del Liceo Artistico Umberto Brunelleschi in un'esperienza fuori dall'ordinario, dove l'arte – loro compagna quotidiana – è divenuta strumento di ascolto, cura e trasformazione e il quotidiano scolastico si è aperto ad una nuova dimensione di ascolto e trasformazione.

I ragazzi del Liceo Artistico Umberto Brunelleschi, IV F, hanno così espresso la loro esperienza al Borgo:

Esperienza degli studenti

Ripensare all' esperienza fatta al Borgo "TuttoèVita" suscita in noi molte emozioni, non è stata solo una bella giornata trascorsa con i compagni e le professoresses, ma bensì una vera e propria lezione di vita. Dopo un lungo percorso siamo giunti al Borgo e fin da subito ci siamo sentiti accolti e a nostro agio. Abbiamo parlato e uno dei temi che abbiamo affrontato è il valore del tempo e che dovremmo apprezzare maggiormente il prezioso dono che ci è stato fatto: la vita e la possibilità di poterla vivere come preferiamo. Abbiamo svolto molte attività di fiducia reciproca, stando ad occhi chiusi e affidandoci completamente ai nostri compagni; ma anche di meditazione attraverso la quale abbiamo potuto, tramite l' arte e seguendo le indicazioni che ci sono state fornite da due collaboratrici, guardarci dentro ed esprimere le nostre emozioni, anche quelle che a volte, reprimiamo, mostrandoci fragili o vulnerabili. È stato uno dei momenti più toccanti della giornata infatti qualcuno di noi si è anche commosso, ma va bene così! Anche le professoresses si sono fortemente emozionate nel vedere tutti noi così uniti, partecipativi e con grande voglia di fare e questo secondo noi riassume perfettamente quello che è lo spirito di questo luogo.

**BARGIACCHI JACOPO
BETTI MARTINA
BRUNO ALESSIA
CAROVANI VERDIANA
CHENG MARGHERITA
D'INTINO ALEXANDR
LANDAETA HUALLPAYUNCA
DADSUMI ESTRELLA
LAPADULA EDOARDO
MATI SARA
MONTICELLI ANNA
NESTI EVITA
PEZZULLO DI SPIRITO CAROLINA
RICCIARELLI MATILDE
WANG XINTIAN
WU XIAO JIE
ZHANG YA XI**

L'esperienza vissuta con i ragazzi al Borgo e le loro testimonianze riaffermano profondamente lo spirito e la missione di questo luogo, evidenziando quanto sia prezioso offrire attività pensate per i giovani e realizzate insieme a loro. In questo contesto, l'arteterapia si è rivelata uno strumento straordinario, capace di dare voce alle emozioni più profonde ed a ciò che spesso resta inesprimibile, permettendo così un'autentica emersione e accoglienza del "non detto".

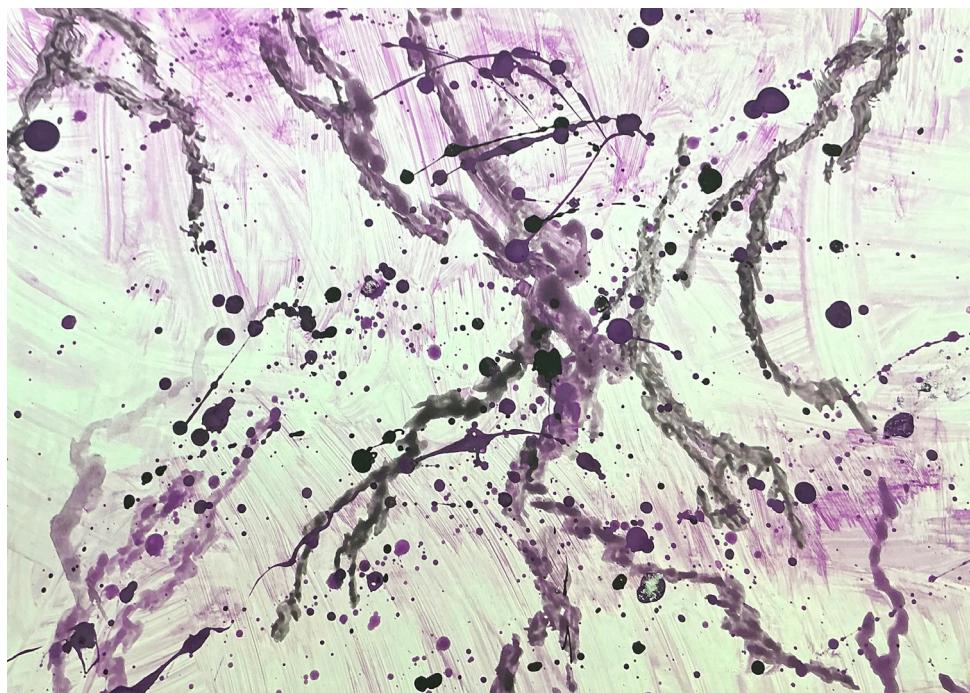
La dimensione del gruppo ha favorito l'esplorazione di temi fondamentali come l'aggregazione, la solidarietà, la fiducia e la responsabilità verso l'altro. È stato toccante osservare la disponibilità dei ragazzi ad accogliere con apertura e sensibilità proposte anche inusuali, legate a esperienze difficili come la malattia, la morte e il lutto – tematiche spesso taciute, ma portatrici di grande profondità.

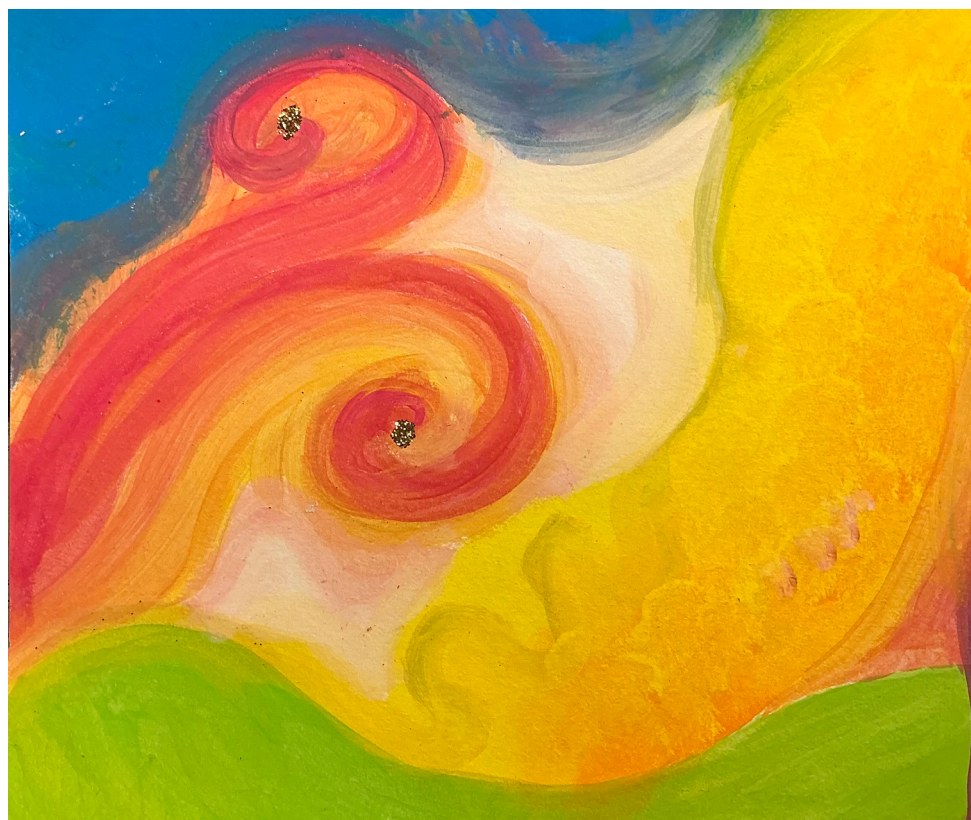
La giornata trascorsa insieme, immersi nella creatività del disegno e della pittura, vissuta pienamente nei luoghi del Borgo e nella condivisione con la comunità che lo anima e lo custodisce, ha offerto l'opportunità di avvicinarsi a interrogativi essenziali dell'esistenza, aprendo uno spazio di riflessione autentica sulla spiritualità che abita ogni essere umano. Tutto questo è stato reso possibile grazie alla sinergia tra diversi attori che, con impegno e dedizione, hanno collaborato alla realizzazione dell'iniziativa: la LILT, promotrice e coordinatrice del progetto; gli insegnanti, che con passione e disponibilità hanno reso possibile questa esperienza; i ragazzi, che con meravigliosa spontaneità si sono lasciati coinvolgere, accogliendo lo spirito del Borgo; e infine "TuttoèVita", che ha accolto con entusiasmo la proposta di cooperazione.















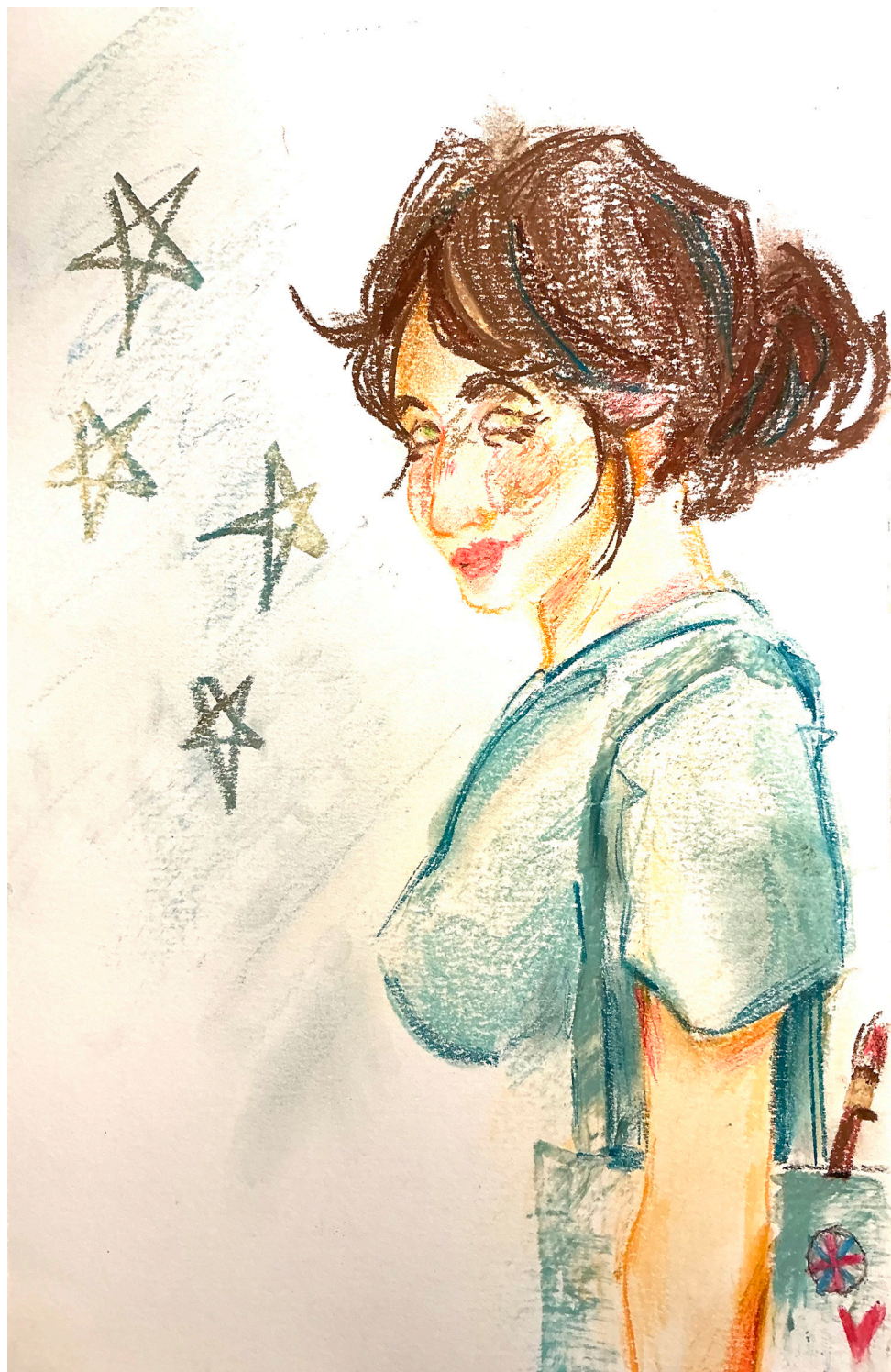


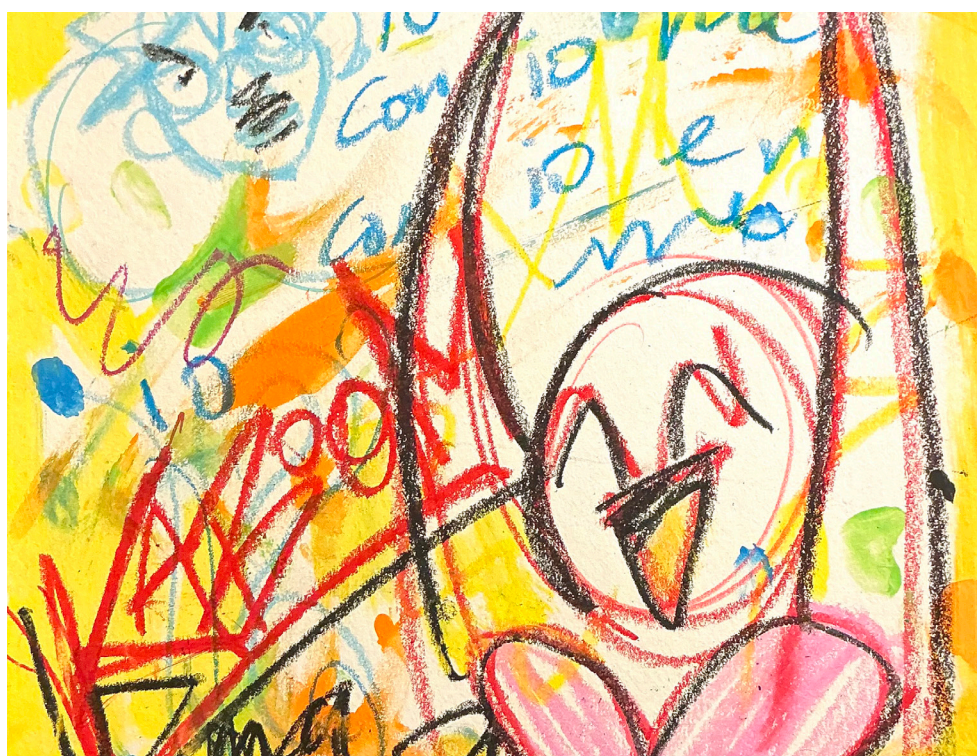


















L' arte come terapia: considerazioni conclusive

a cura di **Armanda Gori "Armanda Gori Arte"**

Per inquadrare il tema "L'arte come terapia" mi permetto di citare uno dei più grandi artisti italiani di tutti i tempi, che ha fatto parte, da protagonista, delle correnti artistiche più prestigiose a livello internazionale: Fluxus e Poesia Visiva; sto parlando di Giuseppe Chiari.

Prima di tutto, l'artista sosteneva che "L' Arte è meglio degli psicofarmaci". Egli era un artista concettuale a 360 gradi e si cimentava in Arti Visive, Poesia Lineare, Poesia Visiva e soprattutto Musica (Fluxus).

Quindi chi più di lui può essere preso come modello per dedicarsi a tutte le discipline che riguardano "L'arte come terapia".

Era un uomo di una cultura incredibilmente profonda in grado di dialogare, alla pari con i più grandi del mondo, di arte, di musica, di letteratura, di filosofia, di matematica e di tanto altro ancora.

Conosceva ogni angolo della biblioteca Nazionale di Firenze, veramente un lettore instancabile. Nelle sue opere ritrovavi tutta questa grande cultura. Ma il dialogare con lui era leggero e pieno di spunti, simpatico e stimolante: non sfoggiava mai la sua cultura ma la metteva a disposizione degli altri.

I suoi principali credo (ecco il punto che ci interessa) erano le frasi tipo: "Art is Easy", "Music is Easy".

Chiunque aveva, dunque, diritto di dipingere e suonare (teorie fluxus) anche se non lo faceva di professione. Ecco perché rivolgersi all'arte e alla musica, secondo lui, doveva essere "Easy", cioè facile e piacevole. Sta proprio in questa teoria di Chiari, il punto principale dell'iniziativa della LILT "L'arte come terapia". Perché non favorire l'approccio all'arte ed alla musica da parte di giovani e meno giovani che si dedicano, in modo semplice, a queste discipline che li fanno sentire bene?

Ben vengano gli arte-terapeuti così come sta accadendo nel Borgo "TuttoèVita" di Cantagallo: con arte-terapia e musico-terapia essi rendono concrete le teorie che Chiari aveva espresso fin dagli anni sessanta. Concludendo, non posso che complimentarmi con tutti coloro, insegnanti e studenti, che hanno ideato e promosso questa iniziativa.

Sono onorata di far parte del team di lavoro!



ARTE

**“IL FLUIRE DEI PENSIERI
NEI COLORI DEL TEMPO”**



Si ringraziano:

Brunella Lombardo - Psicologa - Psicoterapeuta

Angela Colosimo - Arteterapeuta

Mirta Pegorin e Cinzia Granata - Arteterapeute Borgo "TuttoèVita"

La Dirigente scolastica, i professori e gli studenti del Liceo Artistico
Umberto Brunelleschi

Hanno collaborato all'iniziativa editoriale:

Elena Cecchi, Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini, lo staff della
LILT-Prato con Chiara Pastorini, Martina Antenucci, Martina Gianassi,
Daniela Cosci, Silvia Marchi.

**Tutti gli elaborati artistici sono stati prodotti dagli studenti del Liceo
Artistico Umberto Brunelleschi, IV F.**





**LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

**SEDE DI
PRATO**