

Università degli Studi di Ferrara
Dipartimento di Studi Umanistici



Master in:
“Tutela, diritti e protezione dei minori”
2019-2020

“Di che colore è la morte?”

Relatore
Bastianoni Paola

Elaborato di
Bertazzo Anna

INTRODUZIONE.....	5
CAPITOLO I – LA DIMENSIONE CULTURALE, SIMBOLICA E SPIRITUALE DEL COLORE	7
I.I IL SIGNIFICATO DEL COLORE NELLE CULTURE	7
I.II I COLORI DEL LUTTO NELLE PRINCIPALI RELIGIONI.....	11
I.II.I ARTE SACRA	13
I.III IL <i>DIA DE MUERTOS</i>: TRADIZIONE DAI COLORI PECULIARI CHE INSEGNA L’IMPORTANZA DI RICORDARE I DEFUNTI.....	14
CAPITOLO II – IL COLORE NELLA <i>DEATH EDUCATION</i>.....	17
II.I LA DIMENSIONE PSICOLOGICA DEL COLORE – UNA BREVE STORIA	17
II.II COLORE E <i>DEATH EDUCATION</i> – BAMBINI ED ADOLESCENTI DI FRONTE ALLA PERDITA	20
II.II.I CROMOTERAPIA E CROMOPUNTURA	22
II.II.I ARTE-TERAPIA – E SE L’ANALISTA UTILIZZA IL COLORE CON UN GRUPPO DI ADOLESCENTI PER DARE VOCE AD UN <i>MAL-ESSERE?</i>	23
II.II.II Arte-terapia, colori e disegni – esercizi pratici rivolti a bambini e adolescenti per l’elaborazione del lutto.....	25
CAPITOLO III – NARRARE LA MORTE, DANZARE I SUOI COLORI E CONSEGNARSI ALL’ETERNITÀ.....	31
III.I NARRAZIONE E COLORE: UNA SQUADRA VINCENTE!	31
III.I.I RACCONTA-RE. LIBRI COME STRUMENTO ARTISTICO PER PARLARE DELLA MORTE AI BAMBINI	32
III.I.I.I Ho lasciato la mia anima al vento	33
III.I.I.II La volpe e la stella	35
III.I.II RACCONTAR-SI. TRE ESPERIENZE DIRETTE DI MORTE.....	38
III.I.II.I Infanzia – La storia di Francesca: morte della propria maestra a causa di un cancro	38
III.I.II.II Adolescenza – La storia di Valentina: morte del proprio migliore amico in una gara di trattori durante una festa paesana.....	39
III.I.II.III Età adulta – La storia di Davide: <i>morte prenatale</i> durante il lockdown	40
III.II UNA NARRAZIONE CHE CONTINUA: LA TAVOLOZZA DELL’ETERNITÀ	41
CONCLUSIONE.....	45
RINGRAZIAMENTI	47
BIBLIOGRAFIA	49
LIBRI ILLUSTRATI	51
SITOGRAFIA	52
DISCOGRAFIA.....	52
FILMOGRAFIA	52

Introduzione

Questa tesi nasce da un'ispirazione improvvisa e non desiderata durante una colazione a base di the e biscotti.

Complice questo tempo particolare, in cui il Covid 19 segna in modi inediti e talvolta drammatici le nostre vite, ho dovuto, per la prima volta, prendere seriamente in considerazione l'ipotesi di morire io stessa. Siccome vorrei morire felice, mi sono chiesta come diventare amica di questa entità. Il mio cervello, che ha dei tempi tutti suoi, quel mattino mi ha dato la sua risposta: «Colora la Morte!». Di qui l'idea di partecipare al bando per la borsa di studio dedicata a Sara Cesari sull'educazione alla morte ed elaborazione del lutto.

Penso che vivere sia un'arte e penso che vivere significhi anche morire, perché dal momento in cui nasciamo, nulla è più sicuro del fatto che, presto o tardi, siamo destinati a morire. La morte è un momento importante della vita e desidero sia anch'essa un'espressione d'artista, il nostro ultimo capolavoro su questa terra.

Nelle pagine che seguono ho cercato, appunto, di *colorare* la morte.

Ci affidiamo costantemente al colore, nella maggior parte dei casi inconsapevolmente. Si pensi semplicemente a come distinguiamo un cibo salubre da uno che ci appare non commestibile o a come capiamo se è sicuro attraversare la strada, ma anche alle intuizioni mattutine su quale tempo atmosferico interesserà la nostra giornata dopo aver guardato i colori che compaiono dalla finestra. Tanto più, il colore può essere il mezzo per trovare sé stessi: quando si entra in contatto con il colore, infatti, ci si connette con i propri sentimenti e, grazie ad essi, si entra in sintonia con la propria vera identità. Il colore è percepito con gli occhi, ma parla al cuore: è intrecciato con le nostre emozioni e influenza il modo in cui pensiamo e ci comportiamo. I colori sono uno strumento innato ed essenziale per esprimere sé stessi e ci permettono di essere in relazione con gli altri (HALLER, 2019, pp. 10-11).

Nel primo capitolo di questo elaborato verranno approfondite la dimensione culturale, simbolica e spirituale del colore, con un'attenzione particolare a come il colore ha accompagnato i riti funebri nella storia dell'uomo e li accompagna tutt'oggi nelle principali religioni o nelle feste tradizionali legate alla morte. Lo psicologo George Bonanno in tal senso afferma:

«If we understand the different ways people react to loss, we understand something about what it means to be human».

(BONANNO, 2009, *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*)

Sarà interessante comprendere che non sempre vi è una ragione in grado di spiegare la scelta di un determinato colore in uno specifico rito funebre, ma che quando si parla di arte sacra le cose cambiano e ogni colore assume un significato specifico, voluto e scelto. Un po' come accade nel contesto dei marchi e delle pubblicità, in cui la teoria del colore viene utilizzata per indurre il consumatore ad effettuare una determinata scelta.

Come dimostrano questi modi di *sfruttare* il colore, esso ha una particolare portata emotiva che influenza chi lo osserva. Proprio questa capacità può essere utilizzata nella *Death Education* come già intuiamo nella poesia *Separation* di William Stanley Merwin (1917-2019):

«Your absence has gone through me
Like thread through a needle.
Everything I do is stitched with its color».
(MERWIN, 2009, *Separation*)

Gli studi di una valenza psicologica del colore risalgono a molti anni fa, se ne sono occupati studiosi come Ippocrate, Aristotele e poi Newton, Goethe e l'artista Johannes Itten. I loro lavori hanno tracciato sentieri che tutt'oggi vengono percorsi proprio in cromopuntura ed arteterapia, al fine di accompagnare bambini e ragazzi nell'elaborazione dei lutti e delle perdite subite. La maturazione di una consapevolezza del proprio mondo interiore verrà accompagnata, nell'ultima parte di questo elaborato, alla narrazione. Nello specifico si porrà l'attenzione sulla forza di alcuni libri illustrati di dare voce alla morte e ai suoi colori. Racconti quindi, che permettono una narrazione di sé nelle storie e nei colori dei personaggi, reali o inventati, che troviamo all'interno di questi piccoli capolavori artistici. Successivamente, grazie a tre amici che in prima persona ci offriranno la loro storia di morte e colore, verremo introdotti in quella che ho definito *una narrazione che continua*: la morte non può esistere senza la vita, ma anche la vita non esisterebbe senza la morte. Dare un senso, un colore, un nome alla morte significa dare un senso, un colore, un nome alla vita. Questo è il disegno infinito dell'umanità.

Capitolo I – La dimensione culturale, simbolica e spirituale del colore

«Il colore è ciò che scende giù fino alla superficie dei corpi; ma il colore è anche ciò che solleva l'uomo dalla materialità e lo conduce nello spirituale».

(STEINER, 1997, *L'essenza dei colori*, p. 50¹)



(*Calaveras*, teschi colorati esposti lungo le strade e nelle case durante le festività legate al *Dia de Muertos* in Messico, v. *infra*)

I.1 Il significato del colore nelle culture

Proprio come nel tempo si è dato un nome a ciascun colore a mano a mano che veniva riconosciuto (in Inghilterra, ad esempio, la parola *orange*, “arancione”, non era diffusa finché non fu importata nel Paese l’arancia, nel Medioevo), allo stesso modo al colore si sono attribuiti i più svariati significati. Recentemente, nella grotta di Blombos, sulla costa meridionale del Capo di Buona Speranza in Sudafrica, si è appreso che 73.000 anni fa, i nostri antenati raccoglievano pigmento, lo mescolavano in una pasta e tracciavano linee colorate. È stato così scoperto il primo disegno di un *Sapiens*. Il disegno è un simbolo e il simbolo è la testimonianza di un pensiero astratto (HALLER, 2019, pp. 49, 53; DUSI, 2018, www.repubblica.it).

Se poi ci confrontiamo con la simbologia della morte, è probabile che il primo colore funebre sia stato il rosso, rappresentazione del sangue. Nella preistoria era uso dipingere le spoglie con la terra rossa (*I colori del lutto*, in www.giubileo.com) o comunque cospargere i corpi con polvere rossa nell’illusione di ridare loro vita (BERSI, RICCI, 2005, p. 127). Dai ritrovamenti nelle tombe e nelle sepolture si deduce che fin dall’antichità i corpi dei defunti furono oggetto di riti. Prime tracce di riti funerari si hanno nei ritrovamenti di Qafzeh (grotte usate come necropoli nei pressi di Israele) e nelle sepolture dell’uomo di Neanderthal, seguite da quelle del paleolitico superiore e dal Neolitico (GROSSI, *I vissuti degli operatori funebri tra vulnerabilità e resilienza*, in BASTIANONI, SERIO, *Il sogno dell’eternità*, 2019, p. 154). Pitture ottenute mediante l’utilizzo di ocre rosse si conservano

¹ Oltre al contributo di Steiner, anche WIDMANN C. (2014), nel suo *Il simbolismo dei colori*, Magi Edizioni, Milano, alle pagine 331-459 mostra un susseguirsi di immagini che legano il colore alla sua valenza psichica e spirituale.

anche nelle pareti di numerose *domus de janas* (letteralmente casa del frate) della Sardegna. Si tratta di ipogei scavati nella roccia, databili a partire da circa il IV millennio a.C. (Neolitico), usati per l'inumazione dei defunti. Vennero chiamati così grazie alla fantasia popolare che in questi luoghi non riconosceva delle ombre, ma la casa di esseri fantastici (*I "colori della morte": l'utilizzo dell'ocra rossa nei rituali funerari del Neolitico*, in virtualarcheology.sardegnaecultura.it).

Importanti testimonianze coloristiche poi, provengono dagli antichi Egizi. Essi avevano a disposizione sei colori fondamentali: nero, bianco, rosso, verde, blu e giallo; ciascuno con un significato preciso. Il colore, per gli Egizi, era il punto di partenza nell'elaborazione dei concetti fondamentali di "vita", "morte", "fertilità", "raccolto" e "vittoria". Possiamo dire che avessero una visione del mondo *colore-centrica* comprovata dall'uso di una policromia vivacissima. Addirittura, le parole usate per il colore erano intercambiabili con quelle usate per i termini "carattere", "essere" o "natura" (HALLER, 2019, p. 53; ITTEN, 2010, p. 8). La parola egiziana *Iwen*, ad esempio, indicava sia il "colore" sia l'"essenza" delle cose. Le pitture, peraltro, erano essenzialmente di tipo funerario e assolvevano ad una funzione prettamente religiosa. I dipinti erano realizzati per ornare templi e camere sepolcrali, in modo da rendere più confortevole la vita del defunto. Sovente erano rappresentate scene di vita quotidiana cosicché il defunto se ne potesse ricordare nell'Aldilà (MARIAELENA, *Scacco all'arte con la prof: la pittura egizia*, in www.talepiano.it, 23 novembre 2017). Si può affermare che l'intera cultura egizia fosse focalizzata sul tema della morte: le immagini e i riti restituiscono una civiltà consapevole della morte e desiderosa di immortalità (GROSSI, *I vissuti degli operatori funebri tra vulnerabilità e resilienza*, in BASTIANONI, SERIO, *Il sogno dell'eternità*, 2019, p. 155).

Tornando ai colori, i sarcofagi venivano ricoperti di teli rossi e rosse erano le vesti in tempo di lutto. Il termine *arrossire* significava "morire". Tuttavia, il tavolo sul quale procedevano all'imbalsamazione del toro sacro adorato a Menfi era realizzato in candido alabastro. Nere, poi, erano la testa di sciacallo o di canide con cui veniva raffigurato Anubi, protettore dei cimiteri e scorta dei morti nel loro viaggio verso l'oltretomba. Nero, infine, era il bitume utilizzato nei processi di mummificazione (BERGAMASCHI, *I colori della morte*, in wsimag.com, 27 ottobre 2018). Il nero era anche simbolo di regressione e, nella vicina Mesopotamia, connotava tutte le rappresentazioni degli inferi (LUZZATO, POMPAS, 1988, pp.55-58).

Un'altra civiltà che fece un uso peculiare del colore e delle pitture fu quello etrusco (IX-I secolo a.C.). Infatti, l'attenzione e la cura con cui questo popolo arredava e decorava le proprie tombe hanno fatto sì che giungesse a noi uno straordinario patrimonio artistico e la più ricca serie di pitture dell'arte antica. Gli Etruschi esprimevano nella cura per le sepolture l'essenza delle proprie convinzioni religiose e, sebbene la morte fosse un mistero attentamente scrutato e meditato, le pitture tombali sono estremamente vivaci sia per il tipo di rappresentazioni, sia per i colori scelti e adoperati, a suggerire un'esplosione di vita. Forse, proprio a ragione del meditare sulla morte, la vita acquisiva per questo popolo una valenza caratteristica, un po' come se queste pitture fossero la risposta simbolica e narrativa alla morte. Si dovrà attendere la tarda pittura etrusca (II secolo a. C.) per notare nelle tombe la rappresentazione di una concezione dolorosa della morte, probabilmente generata dalla consapevolezza del popolo etrusco del declino della propria civiltà (ADORNO, MASTRANGELO, 2005, pp. 116, 119).

Anche per Greci e Romani i riti funebri si accompagnavano a colori: epica e tragedia testimoniano che nel modo greco il colore rosso, associato al sangue, aveva grande risalto. Ed infatti i congiunti del defunto e le professioniste delle lamentazioni si graffiavano le guance e gli avambracci, fino

addirittura ad incidere la carne. Abiti rossi erano poi fatti indossare dai defunti nell'antica Roma e si racconta che il vasellame e gli arredi allestiti in occasione della morte di Domiziano nel 96 d.C. fossero neri (LUZZATO, POMPAS, 1988, pp.55-58).

La scelta del colore scuro per i funerali risale proprio al periodo romano. Alle cerimonie funebri, infatti, anche i più ricchi indossavano la toga pulla, una stola disadorna di colore grigio o marrone. La scelta era imposta dalla legge che vietava l'utilizzo di tessuti troppo preziosi con l'obiettivo di contenere gli sprechi durante queste cerimonie (*Da quando il nero è il simbolo del lutto?*, in www.focus.it, 04 ottobre 2012).

Oggi le cose non sono poi tanto diverse: viviamo nel colore. Ogni società e cultura fa propri colori che hanno un valore rilevante. Il colore, infatti, rafforza il significato dei nostri rituali e delle nostre tradizioni. Esso si utilizza per sottolineare onori e risultati conseguiti, per mettersi al sicuro o augurare buona fortuna, lunga vita, prosperità, fertilità, amore, felicità, ... È poi certamente collegato alla politica, alla storia e alla religione. Appartiene a ciò che raccontiamo a noi stessi su chi siamo, in cosa crediamo, cosa facciamo e dove ci troviamo nel mondo. Il colore è anche il mezzo attraverso il quale conosciamo un luogo. Se chiudiamo gli occhi e pensiamo ai Paesi che abbiamo potuto visitare, ma anche alle case che abbiamo abitato o agli edifici in cui siamo entrati, molto probabilmente sono i colori a tornarci in mente (HALLER, 2019, pp.53-54).

È necessario considerare che un colore può assumere significati diversi a seconda del luogo del mondo in cui ci si trova. Se il bianco in occidente simboleggia la purezza ed è tradizionalmente indossato dalle spose per rappresentarne la verginità, in Cina ed altri paesi asiatici, come si avrà modo di approfondire successivamente, il bianco rappresenta morte, lutto e tristezza. In India è il colore che si indossa ai funerali. Vorrei approfondire questo aspetto raccontando altre macro-distinzioni:

- il nero in Occidente simboleggia il lutto e la perdita, tuttavia in Spagna le spose indossano tradizionalmente un abito nero e uno scialle di merletto quali rappresentazione della propria devozione al marito fino alla morte. In Africa il nero è segno di saggezza ed esperienza. In Giappone è il simbolo del *non-essere*, rappresenta il mistero e la notte. In India si usa disegnare un punto nero sul volto dei neonati per allontanare il malocchio.

- Il rosso in Sudafrica è diventato il colore del lutto, in quanto associato all'eccidio dell'*apartheid*. In occidente è associato alla passione e al desiderio (ed è per questo che a S. Valentino abbondano cartoline, profumi, regali, fiori color rosso). In Cina è il colore tradizionalmente indossato dalle spose ed infatti simboleggia lunga vita e sorte propizia. Anche il Capodanno cinese si tinge di questo colore tantoché è d'uso mettere soldi in buste rosse per fare un regalo. In India il rosso è il colore della purezza e dell'amore: in occasione del matrimonio, le spose si tingono la scriminatura di questa tinta.

- Il verde negli Stati Uniti è il colore dei soldi. Più genericamente, in Occidente il verde simboleggia l'ambiente, in quanto richiama il colore della natura. In Sudamerica, tuttavia, è un colore associato alla morte. Il verde poi, era il colore prediletto dal profeta Maometto ed è il colore del paradiso nella cultura musulmana. In Oriente esso può simboleggiare sia infedeltà (ed infatti in Cina l'espressione «indossare un cappello verde» è utilizzata per indicare l'infedeltà della moglie), sia fertilità e un nuovo inizio. In Gran Bretagna, l'espressione Shakespeariana «la gelosia è un

mostro dagli occhi verdi», ha fatto sì che in tale Paese la gelosia venisse associata proprio al verde. Nella vicina Irlanda, invece, il verde è il colore della fortuna.

– Nell’Induismo il blu è il colore di Krishna e rappresenta amore e gioia divina, in Giappone è uno dei colori che indicano fortuna, ma soprattutto indica fedeltà. In Occidente il blu è associato alla tristezza, da cui l’espressione inglese «feeling blue».

– Il giallo, diversamente da quanto avveniva nell’antichità, è il colore del lutto e della tristezza in Egitto, a causa della sua stretta relazione con l’oro, che rappresenta la vita eterna. In Giappone il giallo è il colore della slealtà, ma anche del coraggio. In Cina il giallo è associato alla pornografia, ma è anche il colore degli imperatori. In Germania e in Francia è il colore della gelosia e, più genericamente, in Europa, simboleggia codardia, debolezza e tradimento.

– Anche l’arancione assume differenti significati: in India è il colore del sacro. Per i buddisti è il colore della pace e della spiritualità, In Giappone l’arancione è il colore della civiltà e della conoscenza. In America è il colore della zucca e simboleggia Halloween.

– Il rosa, in Corea denota fiducia, mentre in Thailandia è il colore del martedì. Sempre in Thailandia, il viola è il colore del lutto (in particolare per le vedove) e denota dolore. In Occidente il viola è il colore della regalità, questo per via del costo elevato che aveva ottenere tale tinta e applicarla ai tessuti nel passato. In epoca romana, Giulio Cesare ordinò che a nessuno tranne lui fosse concesso di indossarlo. Elisabetta I indossò il viola al banchetto per la sua incoronazione (1559) e alla sua morte (1603), la bara venne avvolta in velluto viola.

– Il marrone, in India, è uno dei tanti colori utilizzati per il lutto, mentre in Giappone può simboleggiare forza e resistenza. In Occidente il marrone è il colore della terra e rappresenta genuinità e fertilità.

– Il grigio in Occidente è il colore associato all’essere anziani, alla monotonia e alla noia. Può anche rappresentare sterilità emotiva. I sogni sono spesso raffigurati in grigio e questo colore può rappresentare l’inconscio. (Ivi, pp. 55-60).

Non è agile comprendere quali più o meno profonde ragioni umane sottostiano alla simbologia di un colore.

Una storia peculiare, in questo senso, ha l’associazione del colore rosa alle bambine e del colore azzurro ai maschi. Nei fatti, l’assegnazione di una valenza di genere al rosa e al blu è un fenomeno relativamente recente. Per secoli, in Europa e in America, per ragioni di praticità, i bambini indossavano il bianco (poteva essere pulito più facilmente con la candeggina fintantoché i bambini non avessero imparato ad essere autonomi nel fare i propri bisogni). Quando poi, all’inizio del XX secolo i bambini iniziarono ad utilizzare i colori, il blu veniva considerato più delicato e quindi più appropriato per le femmine, mentre il rosa, essendo una sfumatura di rosso ed essendo il rosso associato alla mascolinità, era ritenuto un colore più adatto ai bambini. Negli anni Quaranta del Novecento questa impostazione si capovolse, ma nessuno ne conosce esattamente la ragione. Pare si sia trattato di un’operazione di marketing: un grande magazzino americano ha lanciato una

campagna a favore del rosa per le bambine e del blu per i maschi. Questo rese molto più facile per i fabbricanti produrre la merce in due colori e dopo che tutto fu fatto in rosa per le ragazzine e in blu per i ragazzi, la cosa divenne naturale². Tuttavia, non c'è nulla di intrinsecamente mascolino nel blu o di esclusivamente femminile nel rosa e non deve sorprendere che questi significati siano in movimento. (Ivi, pp. 55-60).

I.II I colori del lutto nelle principali religioni

Se è vero che il colore ha una propria dimensione culturale e simbolica (sfruttata, come si è visto, anche a fini di marketing) finanche spirituale, tantopiù tali aspetti vengono esaltati nelle tradizioni religiose legate alla morte e al lutto.

In particolare, riprendendo quanto già affermato, possiamo dire che in Oriente, rappresentato in particolare da Induismo, Buddhismo, Brahmanesimo, Shintoismo e Taoismo, il colore che caratterizza i riti funebri è il bianco. La salma subisce particolari processi di purificazione mentre viene onorata con la preghiera in un arco di tempo di tre giorni.

Viene quindi avvolta in vesti candide e accompagnata in processione al luogo di cremazione. Le ceneri vengono disperse in acque sacre (Induismo), conservate in urne (Buddhismo) o seppellite (Taoismo). Durante le celebrazioni si distribuiscono fiori e cibo con l'accompagnamento di musica e canti tradizionali, mentre si diffonde il profumo di incensi. A differenza di quanto accade in Occidente, il luogo dell'estremo saluto deve essere diverso da quello comunemente utilizzato per le altre celebrazioni. Il lutto richiede ai congiunti di ritirarsi dalla vita sociale per quarantanove giorni e deve essere manifestato indossando abiti di colore bianco. In questo periodo e durante i tre giorni che precedono la cremazione si prega e si leggono testi sacri (TESTONI, 2015, pp.79-80). Lo studioso François Cheng, nato in Cina nel 1929, racconta del culto degli antenati: nel tempio si conservava un registro in cui erano riportati i nomi degli antenati di una famiglia o di un villaggio e questi venivano venerati. Nel *Giorno dei Morti (Qingming)* – quindicesimo giorno dall'equinozio di primavera, tra il 4 e il 5 aprile – diverse generazioni si riunivano (e, talora si riuniscono, anche se questa pratica sta via via scomparendo) attorno alle tombe e le pulivano. A volte si mangiava insieme sul posto in un'atmosfera di comunione, fiduciosa e rasserenante (CHENG, 2015, p.30).

In Oriente, come si è visto, il bianco è molto usato, ma non è l'unico colore che viene associato alla morte. L'Asia è un continente molto grande, caratterizzato da culture e forme di spiritualità variegata, ognuna con una propria sensibilità e una propria simbologia. Per esempio, in Giappone lo Shintoismo associa al lutto il bianco, ma è molto raro assistere ad una cerimonia funebre in un santuario Shinto, perché la morte viene vista come una sorta di tabù, il cadavere rappresenta la massima forma di impurità. I riti funebri sono generalmente affidati ai monaci buddhisti, per i quali il colore della morte è il nero. Non è chiaro quale sia la ragione di questa associazione di colori, pare si tratti di un dato culturale acquisito. Nella tradizione Jodo (una delle scuole della Terra Pura) il colore indossato da chi partecipa ad un funerale è il nero, mentre la salma è vestita di bianco, simbolo di purezza in connessione con i principi taoisti dello yin (nero) e dello yang (bianco). Anche nell'Ebraismo e nell'Islam si avvolge la salma in un sudario bianco e viene gestita da uomini o donne a seconda del genere del defunto (TESTONI, 2015, pp.80-81). Per la verità, in passato, i mussulmani utilizzavano sudari molto elaborati e decorati, con colori e tessuti diversi, che

² In FALCINELLI R. (2017), *Cromorama: come il colore ha cambiato il nostro sguardo*, Einaudi, Torino, viene spiegata anche la portata economica e commerciale che gli studi sulle proprietà del colore hanno permesso di sfruttare.

rispecchiavano lo *status* sociale del defunto e la sua personalità. Le tradizioni relative al sudario del profeta Maometto spesso differiscono anche grandemente tra loro: secondo alcuni vennero utilizzati tre drappi di colore bianco, talaltri ritengono che il profeta indossasse anche un turbante e due meravigliosi vestiti. Per tale ragione, ad oggi i sudari utilizzati non sono sempre e solo bianchi (BONATO, 2019, p. 23). La salma non può essere esposta per più di ventiquattro ore. Nel rito ebraico, la salma viene ulteriormente avvolta in un *talèd* (mantello o scialle bianco, orlato di strisce nere o blu con frange ai quattro angoli, indossato dai rabbini o comunque dai fedeli per le preghiere³) con i piedi orientati verso la porta, a indicare la direzione dell'uscita. Si prega il *qaddish*, con cui si vuole esprimere piena accettazione della volontà di Dio e della sua misericordia, nonostante il grande dolore della perdita. Il lutto dura sette giorni. Nel rito musulmano non si utilizzano bare per la sepoltura, perché la salma viene deposta sul fondo di una fossa e ricoperta da molte foglie. Non è vista positivamente la manifestazione di eccessivo dolore, perché potrebbe indicare scarsa fiducia nella risurrezione. Si organizza poi, un pranzo (TESTONI, 2015, pp. 80-81). Lo scenario del Cristianesimo è molto variegato e accoglie l'espressione di differenti sensibilità rituali, pur avendo alcuni elementi portanti. La liturgia prevede preghiere e la lettura di un elogio funebre. Nel cattolicesimo la purificazione riguarda il *morente*, che viene preparato al distacco attraverso alcuni sacramenti (confessione, eucarestia, estrema unzione). Dopo il decesso, la salma viene vestita con un abito da cerimonia in genere nei toni scuri, ma non vi sono prescrizioni al riguardo. In genere se ne occupano infermieri, familiari e, più frequentemente, operatori delle onoranze funebri. Segue una veglia con l'esposizione del defunto in una bara aperta che può avvenire sia in ospedale, sia a casa, sia in apposito *hospice*. Il rito cattolico è piuttosto complesso e comprende preghiere, lettura delle sacre scritture, omelia, eucarestia, musiche, canti e processione fino al cimitero. Il culto cristiano-ortodosso è molto simile, anche se non è consentita la cremazione (recentemente ammessa dalla Chiesa romana). Per entrambe le confessioni, l'adagiamento della bara nella fossa o la sua sistemazione nella cella muraria richiedono aspersione con acqua. La sensibilità protestante, diversamente da queste ultime, richiede arredi mortuari molto semplici e non ammette ceri e candele. La cerimonia religiosa è celebrata in chiesa o nella sala della preghiera e può tenersi in presenza della salma o dopo sepoltura o cremazione, quale momento meramente commemorativo. Comunque sia, per tutti i cristiani il lutto viene considerato un momento comunitario, in cui ci si stringe intorno ai familiari. Le forme di manifestazione del dolore cambiano di regione in regione. Fino alla metà del secolo scorso cattolici e ortodossi erano tenuti a portare il lutto per un anno, ritirandosi dalla vita sociale e indossando solo abiti neri. Oggi, queste restrizioni non vengono più rispettate, ma rimane l'usanza di celebrare una messa di suffragio ogni anno (o mese nel primo anno dalla morte). Durante il dopoguerra, nel Sud d'Italia sopravvivevano alcune usanze molto antiche come l'assunzione di prefiche, il battersi rituale, lo strappamento dei capelli e la colorazione di nero delle pareti e dei mobili della camera mortuaria. In seguito, è rimasta traccia di tale ritualità nella pomposità del feretro durante le esequie, nel pianto rituale, nel velo nero imposto alle donne e nella profusione di corone di fiori in relazione allo *status* del defunto (Ivi pp. 81-82).

³ In www.treccani.it

I.II.I Arte sacra

Se è vero che molti dei colori utilizzati nei riti funebri hanno un'origine non chiara, o comunque molto lontana nel tempo e dunque non univoca, non accade lo stesso per le opere d'arte che si trovano all'interno dei luoghi di culto o che ritraggono soggetti religiosi. Ad esempio, gli interni del noto Mausoleo ravennate dedicato a Galla Placidia (425-450 d.C.) sono pervasi di un'atmosfera suggestiva. Essa è la conseguenza del fatto che le pareti di mosaico blu vengono irradiate da una luce arancione (blu e arancione sono colori complementari⁴), che filtra nell'ambiente grazie alle lastre di alabastro giallo-arancio posizionate nelle piccole finestre. Chi entra nella cappella riceve, da ogni punto dello spazio interno, riflessi alternati di blu e arancio a seconda dell'angolo di incidenza della luce sulle pareti. Tali alternanze di luce danno l'impressione che i colori galleggino sospesi nell'atmosfera (ITTEN, 2010, p. 9). Si viene trasportati in una dimensione ultraterrena dove la grande presenza di tessere dorate vuole richiamare l'Aldilà, il regno del sole e della luce. Ed invero, in tutte le raffigurazioni cristiane, le aureole dei santi sono proprio il segno della loro luce spirituale (Ivi, p.85). Peraltro, le vetrate delle cattedrali medievali, proprio come accade nel citato mausoleo, mettono assieme luce e colore con l'obiettivo di rappresentare l'illuminazione delle Sacre Scritture che allontana l'uomo dal male. La relazione tra *vetrate* e *divino* era immediata per gli osservatori di quel periodo storico, in quanto la tradizione teologica aveva interpretato la luce materiale come manifestazione visibile del Dio invisibile. Diversamente dalla tavola di legno o dalla tela (dove la luminosità è resa dalla brillantezza dei colori), la vetrata è assieme colore, luce e supporto. Inoltre, la luce delle vetrate, a differenza di quella dipinta, non è fissata dall'artista una volta per tutte, ma cambia col mutare del tempo atmosferico, delle stagioni e della posizione del sole (ADORNO, MASTRANGELO, 2005, p. 286). In particolare, nella vetrata della cattedrale di Notre-Dame di Chartres dedicata all'Infanzia di Cristo è interessante notare la simbologia coloristica nel riquadro dedicato all'Annunciazione (fine del XII secolo d. C.). E, infatti, la scena è avvolta dalla calda luce rossa dello sfondo, l'abito dell'Angelo è bianco e azzurro per indicarne l'immaterialità soprannaturale, mentre quello di Maria è rosso e blu per suggerire l'amore divino. La sua aureola dorata è simbolo di santità (BERSI, RICCI, 2005, p. 203). Anche i colori utilizzati da Giotto nella celeberrima Cappella degli Scrovegni a Padova (1303-1305 d.C.) non sono casuali e concorrono a dare l'idea di una decorazione unitaria e continua. Giotto, nel suo componimento, utilizza verdi trasparenti, viola teneri, gialli smaglianti, rosa luminosi, bianchi abbaglianti. Per rendere meglio il color oro nelle stelle della meravigliosa volta blu il pittore ha utilizzato delle vere monete d'oro battute (BERNINI, ROTA, 2005, p.174).

Nella Madonna col Bambino e i Santi Rocco e Sebastiano di Lorenzo Lotto (1522 d.C. ca.), che si trova ad Ottawa presso la National Gallery of Canada, i colori degli abiti della santa assumono un significato preciso: la veste rossa su cui è disposto Cristo bambino rappresenta l'amore della mamma per suo figlio, mentre il mantello blu è simbolo della verità e

⁴ Nel disco cromatico elaborato dallo studioso J. Itten, gli opposti sono complementari: giallo/viola, giallo-arancio/blu-viola, arancio/blu, rosso-arancio/blu-verde, rosso/verde, rosso-viola/giallo-verde. Anche il bianco e il nero sono ritenuti complementari tra loro. I colori complementari sono caratterizzati da un forte contrasto e dalla sensazione di vivacità che dà il loro accostamento (sono spesso utilizzati in ambito pubblicitario). Dalla loro mescolanza si ottiene un grigio neutro. (ITTEN, 2010, p. 32)

dell'eternità divina che la avvolge. Gli stessi colori degli abiti della Madonna si ritrovano in diverse opere, tra cui il Tondo Doni di Michelangelo (1503-1504), La Madonna del Cardellino di Raffello (1507), La vergine, Sant'Anna e il Bambino con l'agnello di Leonardo (1510). (BERSI, RICCI, 2005, p. 127).

La stretta correlazione tra religione, arte e colore non è tipica solo dell'Occidente cristiano. Anche in Oriente accade lo stesso; si pensi alle meravigliose ceramiche musulmane che decorano le moschee, ed infatti *piastrelle* si traduce nell'arabo *haftar nagī*, letteralmente "sette colori", "mosaici policromi". Anche il tempio induista di Minakshi (India), è ricchissimo di decorazioni e sculture nei colori primari e secondari⁵ (Ivi, pp. 178-179). Ma anche nella civiltà azteca si raffigurava la divinità con colori *ad hoc*, si pensi ai mosaici turchesi, pirite e conchiglia della nota maschera in legno databile tra il XIV e il XV secolo d.C. (Ivi, p. 217).

Ciò che è importante capire e ribadire è proprio la scelta dei colori non casuale, con uno scopo ben preciso e simbolico.

I.III Il *Dia de Muertos*: tradizione dai colori peculiari che insegna l'importanza di ricordare i defunti

Desidero dedicare un piccolo paragrafo alla festa del *Dia de Muertos* per spiegare con quale forza e intensità colori, cultura, spiritualità e tradizione si integrino. Essa è stata proclamata patrimonio culturale dell'Umanità dall'Unesco nel 2008. Si tratta di una celebrazione messicana che nasce in seno alle popolazioni preispaniche e ha un carattere familiare più che pubblico. È il momento in cui si onorano e ricordano i propri familiari defunti, che nella notte tra l'1 e il 2 novembre passano il *ponte dell'Aldilà* per unirsi alle proprie famiglie, ma solo se vengono ricordati e la loro foto viene esposta sull'altare familiare. I morti *vivono* se sono ricordati dai vivi. Molti sono i colori e i simboli di questa festa: fiori arancioni (*cempasùchil*) che colorano piazze, città e vie durante la settimana di festeggiamenti, rettangoli di carta variopinta (*papel picado*) che adornano gli altari dedicati ai morti, uno scheletro di donna (*Catrina*) vestito e ornamentato con i colori più diversi, teschi (*calaveras*) di tutte le forme, colori, dimensioni e varianti. È un vero e proprio trionfo di tinte complementari, sgargianti e accese. Ci sono il rosso, il giallo, l'arancione, l'azzurro, il rosa, il blu, il fucsia, il verde... In Messico le celebrazioni iniziano tra il 25 e il 28 ottobre e terminano tra il 2 e il 3 novembre. Mi piace ricordare che ogni giorno è dedicato a determinati defunti: il 28 a chi muore per cause violente o incidente, il 29 a chi muore per annegamento, il 30 ottobre è dedicato a tutte le anime solitarie dimenticate, a chi non ha una famiglia che lo ricordi, agli orfani e ai carcerati, il 31 ottobre a coloro che non sono mai nati o sono morti prima del battesimo, il primo novembre si ricordano i bambini defunti, detti *piccoli angeli*, e tra l'1 e il 2 novembre le famiglie, per tutto il giorno, danno il benvenuto di ritorno sulla terra ai propri cari defunti (MARCHESINI I., *Piccolo dizionario per capire il Dia de Muertos*, in www.ilsole24ore.com, 07 novembre 2017).

⁵ I colori primari sono quelli che nel disco cromatico di Itten si trovano al centro, all'interno di un triangolo equilatero (giallo, rosso e blu). Si tratta di colori che non possono essere formati da mescolanze di pigmenti. Attorno al triangolo si sviluppa un esagono. Al suo interno vi sono tre triangoli isosceli contenenti i colori secondari: arancione (somma di giallo e rosso), viola (somma di blu e rosso) e verde (somma di blu e giallo). (ITTEN, 2010, p. 30)

Di recente Disney-Pixar ha omaggiato questa festività con il film d'animazione “*Coco*” in cui, in un mare di colori, un ragazzino dodicenne intraprende un'avventura tutta particolare nel mondo dei morti, permettendo alla sua famiglia di riconciliarsi con il passato e allo stesso tempo di dare l'ultimo saluto alla nonna che sta morendo. Il principale messaggio che intende trasmettere il cartone è quello per cui, per quanto sia doloroso, le persone che muoiono continuano a vivere grazie a chi resta, in particolare grazie ai ricordi che ciascuno custodisce dentro di sé e che condivide con amici e parenti, in modo da mantenerne viva la presenza per sempre (BARISONE, 2018, p. 30). Personalmente, la prima cosa che mi torna alla mente, quando ripenso a “*Coco*”, sono i colori, una grandissima varietà di colori saturi, vivi, brillanti e, immediatamente dopo, le forti emozioni di gioia e tristezza provate guardando il film d'animazione. Penso che la scelta dei registi, degli sceneggiatori e degli stessi cartonisti di “parlare” di morte, scegliendo una tradizione così vivace come il *Dia de Muertos*, abbia il merito di aver impattato direttamente e con un grande bagaglio emozionale sull'osservatore. E, infatti, i colori hanno la capacità di metterci in contatto, più o meno consapevolmente, con la nostra dimensione emotiva. Più specificatamente, quando la luce colpisce l'occhio viene convertita in impulsi elettrici i quali attraversano la stessa parte del cervello che elabora le nostre emozioni. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che ogni colore, tinta, tonalità e sfumatura, hanno degli effetti psicologici specifici. È agevole fare caso a come i raggi del sole ci riempiano di ottimismo e felicità o a come il verde e il marrone dei boschi producano in noi un senso di pace o anche a come un cielo grigio scuro ci faccia desiderare di stare sotto le coperte. Sono le nostre risposte (consce o inconsce) al colore. I diversi effetti emozionali di un colore dipendono dal contesto in cui lo vediamo, dalla sua saturazione e da quanto spesso viene usato. Peraltro, noi non vediamo ogni colore isolato dagli altri: gli effetti psicologici del colore possono variare anche a seconda del contesto coloristico in cui è inserito (HALLER, 2019, pp. 66-67).

Capitolo II – Il colore nella Death Education

«But I see your true colors
Shining through
I see your true colors
And that's why I love you
So don't be afraid to let them show
Your true colors
True colors are beautiful
Like a rainbow».
(LAUPER, 1986, *True Colors*)



(Palloncini colorati che esprimono differenti emozioni. Dell'associazione tra colori ed emozioni si dirà in questo capitolo)

II.I La dimensione psicologica del colore – una breve storia

Il colore è relazione, ci connette con noi stessi e con gli altri, dice loro cosa pensiamo o sentiamo e influenza il modo in cui ci comportiamo⁶. Quando vediamo un colore capiamo piuttosto velocemente lo stato d'animo di una persona e sappiamo come “risponderle”, anche se quello che comunica è «non parlarmi». Ma quali sono le origini dello studio della valenza psicologica del colore? (HALLER, 2019, p. 232). Fu Empedocle (490-430 a.C. ca.) a dividere la materia in quattro “radici” o elementi, vale a dire *terra*, *aria*, *fuoco* ed *acqua* da cui tutte le cose sarebbero state create, inclusi gli esseri viventi. Egli paragonava il creare la vita al dipingere e sosteneva che come un pittore può creare un intero mondo con pochi colori, allo stesso modo la vita scaturisce da un insieme delle quattro radici (Ivi, p. 27).

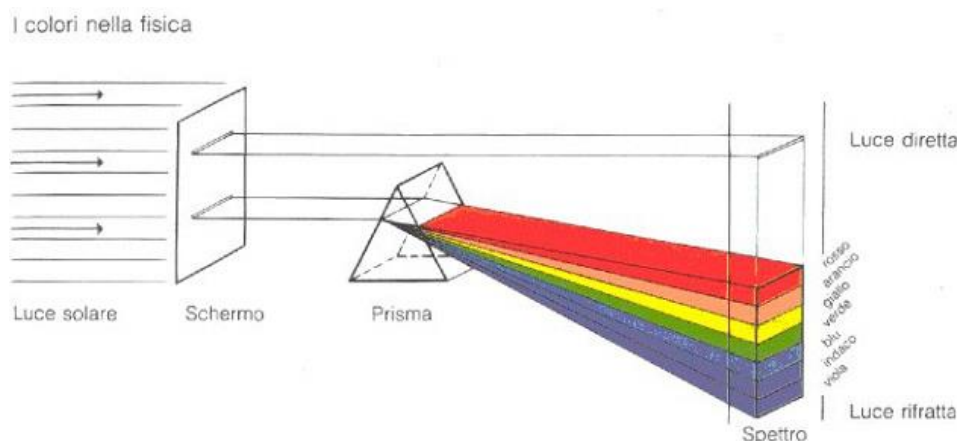
Successivamente, il medico greco Ippocrate (460-370 a.C.) sostenne l'esistenza di quattro fluidi corporei, detti *umori* (dal latino *humor*, cioè, appunto, “fluidi corporei”). Essi erano il sangue, la bile gialla, la bile nera e il flegma. Egli associò ciascun umore a uno dei quattro elementi (acqua, aria, terra, fuoco). Ippocrate credeva che gli esseri umani nascessero da una mescolanza di questi quattro umori e che ogni umore dovesse essere bilanciato tenendo conto del temperamento di

⁶ Sul tema sono molto interessanti i contributi di PASTOUREAU M., SIMONNET D. (2006), *Il piccolo libro dei colori*, Ponte alle grazie, Milano.

ciascuno. Uno squilibrio dei fluidi corporei era, infatti, fonte di malattia e infelicità. Anche se tale convinzione non è più presa in considerazione seriamente, le osservazioni dello studioso sul comportamento umano erano davvero molto accurate e costituiscono la base di molte odierne teorie sulla personalità (Ivi, p.28).

La prima teoria sul colore conosciuta fu sviluppata da Aristotele (384-322 a.C.), il quale riteneva che il colore fosse il risultato di raggi di luce celestiali inviati sulla terra da Dio. Egli associò i colori ai quattro elementi (acqua, aria, terra e fuoco) e intuì che tutti i colori derivano dal bianco o dal nero, cioè dalla presenza o dall'assenza di luce. Riteneva vi fossero due colori fondamentali: il blu, primo colore che si vede quando si guarda nel buio e il giallo, primo colore che si vede quando si guarda la luce. Sviluppò un sistema di colori lineare in cui il bianco corrispondeva a mezzogiorno e il nero a mezzanotte (Ivi, p. 29).

Tra il 130 e il 200 d.C. fu il medico greco Galeno a sviluppare ulteriormente le teorie di Ippocrate. Egli associò l'eccesso di un particolare umore con specifici tratti caratteriali e con le qualità di secco, umido, freddo e caldo. Questi tratti vennero chiamati *temperamenti* e suddivisi in quattro: sanguigno (sangue), colerico (bile gialla), malinconico (bile nera) e flemmatico (flegma) (Ibidem). Si dovranno attendere gli studi di Isaac Newton (1642-1727) per classificare in modo nuovo e rivoluzionario i colori. Lo studioso, osservando l'arcobaleno, giunse a formulare la teoria dello spettro luminoso:



in questa immagine si vede la luce solare che, dopo aver attraversato alcune fessure, colpisce un prisma triangolare e si scompone in un fascio di colori (spettro luminoso). Questo comprende una gamma di colori che vanno dal rosso all'arancio, al giallo, al verde, al blu fino al viola in una successione continua (Ivi, p. 30; ITTEN, 2010, p. 15).

Le idee di Newton rimasero relativamente indiscusse fino al 1810, quando Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) formulò la dottrina dei colori entrando nel mondo della moderna psicologia del colore. Il noto poeta e romanziere, intese per la prima volta il colore come un'esperienza emotiva che ognuno di noi percepisce in modo diverso (HALLER, 2019, p. 31). Nella sua *Teoria dei colori* dedica un'intera sezione all'azione sensibile e morale del colore. Disquisendo, ad esempio, del rosso-giallo afferma: «E quando i bambini, lasciati alla loro iniziativa, cominciano a colorire, non risparmiano di certo cinabro e minio. Se si fissa con lo sguardo una superficie interamente rosso-gialla, il colore sembra veramente trafiggere l'occhio. Esso dà luogo a un'eccitazione incredibile». (GOETHE, 2008, pp.192–193).

Il più importante pensatore nell'ambito della psicologia del colore è lo psichiatra svizzero Carl Jung (1875-1961). Egli, proprio come Ippocrate e Galeno, identificò quattro temperamenti e, partendo da essi, quattro tipi di personalità associati a un colore; poi li utilizzò per spiegare il comportamento umano. Jung individuò sia aspetti positivi sia aspetti negativi per ciascuno di essi e dedusse che tutti hanno aspetti propri di ogni temperamento, con proporzioni che variano di persona in persona. Il

colore presente in proporzione maggiore è quello a cui la nostra energia è connessa. Queste le associazioni dello studioso:

- Blu freddo, con temperamento analitico, distaccato, oggettivo e senza pregiudizi.
- Verde terra, con temperamento rassicurante, rilassante, tranquillo e calmo.
- Giallo sole, con temperamento entusiasta, vivace, confortante, allegro.
- Rosso ardente, con temperamento assertivo, audace, risoluto, e positivo.

(HALLER, 2019, p.31).

Tra il 1919 e il 1933 si sviluppò la scuola artistica tedesca della Bauhaus grazie all'architetto Walter Gropius, che ambiva a mettere insieme industria, tecniche artigianali, disegno e arte. Tra gli insegnanti, due pensatori stimolanti e innovativi, finanche radicali, furono Johannes Itten e Vassilij Kandinskij. Quest'ultimo, nella sua teoria del colore, pubblicata nel 1911, spiega come mai un pittore scelga e utilizzi una specifica gamma di colori. Ciò avviene, secondo l'artista, o per l'effetto che la *palette* utilizzata ha sull'occhio, o per il modo in cui il pittore entra in sintonia emotiva con i colori (effetto psicologico). Anche Itten approfondì la valenza psicologica del colore; egli riteneva che il colore avesse un'energia capace di influenzare gli umori in modo positivo o negativo. Nelle sue lezioni, notava come gli studenti prediligessero certe tonalità di colore e credeva che ci fosse una correlazione tra la personalità di un dato studente e l'espressione di sé nelle proprie opere⁷.

L'artista fu il primo ad associare i colori alla personalità e ad associare ognuna di queste alle quattro stagioni (Ivi, p.33).

Molti autori hanno associato singoli colori a determinate emozioni. I risultati delle differenti sperimentazioni sono stati osservati anche in ambito minorile, coinvolgendo bambini e ragazzi in giochi e test. In particolare, lo svizzero Max Luscher (1923-2017) durante i suoi studi universitari di filosofia e psicologia all'Università di Basilea, concluse in modo definitivo il *test dei colori*, a cui lavorava già da molti anni. Sul finire degli anni Novanta il test ha avuto grande successo e si è diffuso anche oltreoceano. Ad oggi è diventato di uso internazionale presso le più diverse culture. Il modello è stato semplificato dalla psicologa e psicoterapeuta Paola Federici e somministrato a bambini e ragazzi. Si compone di otto carte di colori diversi (rosso, blu, giallo, verde, viola, marrone, grigio, nero) che vengono sottoposte all'attenzione di un bambino di età compresa tra i 3 e i 12 anni. Al bambino si chiede quale sia il colore preferito. Quando il bambino ha compiuto la prima scelta, si prende la carta selezionata e la si gira sul dorso e gli si chiede di scegliere un altro colore tra quelli rimasti. Si prosegue, in questo modo, fino alla scelta dei primi quattro colori preferiti. Rimaste le ultime quattro carte, si chiede al bambino di indicare quale gli piaccia meno. La si gira e si ripete la domanda. Rimarranno due carte ancora a testa in su. I primi due colori scelti rappresentano come il bambino vorrebbe essere, il terzo e il quarto colore, come si sente, si vive e si comporta. I due colori che non gli piacciono simboleggiano bisogni repressi per necessità, mentre

⁷ Nel 1928 chiese ai propri studenti di dipingere in un cerchio alcuni accordi cromatici che ritenessero gradevoli. Il risultato fu che ogni studente aveva dipinto accordi differenti. Il professore, assente mentre gli studenti portavano a termine il loro compito, riuscì a stabilire chi fosse l'autore di ogni accordo rappresentato. Non solo, studenti e professore si resero conto che i colori del proprio volto corrispondevano agli accordi di colore riprodotti. Questi colori, secondo Itten, nascono dalla propria sensibilità soggettiva, sono colori soggettivi. Addirittura, egli giunge alla conclusione che assieme alla scelta e all'accostamento dei colori, anche la grandezza delle macchie e il loro orientamento, hanno carattere individuale (a queste preferenze solitamente corrisponde la conformazione della testa che può essere allungata e verticale o larga e orizzontale). Il senso delle macchie è rivelatore anche di un certo modo di sentire e di pensare. Perfino il tipo di capelli può offrire un indizio: essi possono essere piatti e lisci, rigidamente ordinati, ritmicamente ondulati, sciolti e in disordine. In corrispondenza, le macchie saranno piatte e nette o sbavate l'una nell'altra e, nel terzo caso, disordinate e frammiste. La persona che presenti i caratteri dell'ultimo tipo farà fatica a ragionare in modo chiaro e semplice, ma sarà più ricca di sensibilità ed entusiasmo. Inoltre, un ruolo importante hanno anche i colori che *irraggiano* dalla persona. Lo studioso propone alcuni esempi: un suo studente aveva come colori soggettivi il viola chiaro, il blu chiaro, il grigio-blu, il giallo e una punta di nero. Restituiva un tono aspro, duro e freddo. Itten, alla sua richiesta di indicargli il lavoro più adatto per lui, gli disse che sembrava avere molte affinità con il metallo e, in particolare l'argento e il vetro. Tuttavia, il ragazzo desiderava fare l'ebanista. Ebbene, più tardi costruì i primi mobili lineari e ideò la prima sedia in acciaio, non solo, divenne uno dei più famosi architetti in cemento armato e vetro. (ITTEN, 2010, pp. 23-26).

gli ultimi due rimasti sul tavolo rappresentano potenzialità che prima o dopo possono essere utilizzate. (Federici, 2000, p. 23, 28-32)⁸.

Negli anni Settanta le teorie del colore hanno avuto un ulteriore sviluppo grazie alla formulazione del *Colour Affects System*, una teoria elaborata da Angela Wright (1939-) la quale, sulla base delle teorie sulla personalità e il colore sviluppate da Carl Jung e dagli studiosi che la hanno preceduta, unifica psicologia del colore e armonia del colore allo scopo di esplorare come esso influenzi i nostri sentimenti, pensieri e comportamenti.

Questa teoria ha consentito di studiare in modo più approfondito l'impatto che il colore ha su ciascuno di noi e di come può essere utilizzato per esserci di aiuto e supporto permettendoci, anzitutto, di entrare in relazione con noi stessi, capendo meglio chi siamo, cosa proviamo, come viviamo un determinato momento e, successivamente, di entrare in relazione con gli altri e il mondo che ci circonda (Ivi, p.33).

Tutti gli studiosi citati si sono certamente fatti promotori di una cultura psicologica del colore. Essa costituisce il punto di partenza per un approccio innovativo alla *Death Education* in cui colori ed emozioni camminano assieme e disegnano una via nell'elaborazione del lutto. Nei paragrafi che seguono si offriranno alcuni strumenti utili in tal senso.

II.II Colore e *Death Education* – bambini ed adolescenti di fronte alla perdita

Il colore può consentirci di entrare in sintonia con noi stessi, ciò che siamo, che sentiamo e viviamo. Proprio per tale ragione il colore è un ottimo strumento di aiuto e supporto di fronte a situazioni di perdita e lutto e ci permette di sviluppare ed incrementare le risorse che ci forniscono i mezzi per affrontare la sofferenza, il limite, la paura e attraversarli; viverli con dignità, fiducia e soprattutto, *creatività*.

È perciò necessario iniziare questa riflessione approfondendo che cosa accade nell'animo umano di fronte ad un lutto, col fine di lavorare, successivamente, sui propri vissuti proprio grazie agli strumenti offerti dal colore.

Ebbene, dolore e morte sono parte integrante dell'esperienza esistenziale. Oggi, tuttavia, viviamo in una società in cui è difficile rispondere alle domande fondamentali riguardanti la sofferenza. È quindi importante tornare a definirla, a darle spazio ed è proprio questo che in questa sede ci si propone di fare (TESTONI, 2015, pp. 104-105).

Secondo la psicologia dinamica (S. Freud, M. Klein, W. R. Bion, D. Winnicott, J. Bowlby, D. Stern), ogni perdita dell'età adulta richiama le primissime esperienze di separazione. Il successo della rielaborazione dipende dall'originaria capacità acquisita dal bambino di ricostruire il proprio mondo interiore facendo perno su se stesso e su ciò che rimane di rassicurante. In altre parole, se l'adulto è posto di fronte al dramma di una malattia mortale, i gradi di sofferenza che la malattia determina dipendono da come nell'infanzia egli ha saputo affrontare le perdite e sostenerle trovando appigli stabili a cui aggrapparsi (Ivi, p. 116).

Quando, invece, sono il bambino o l'adolescente a dover affrontare la morte di un genitore o di una persona prossima, la dimensione che assume una rilevanza maggiore è quella affettiva, in quanto viene a mancare la relazione intima con il defunto e ciò determina uno scompenso emotivo. La più grande difficoltà sta nella differente attitudine dei bambini e degli adolescenti a manifestare le proprie emozioni e a saperle gestire, anche linguisticamente. Fino all'età scolare i bambini hanno

⁸ Si trovano importanti contributi sul tema anche in LUSHER M. (1976), *Il test dei colori*, Astrolabio, Roma, e in DI RENZO M., WIDMANN C. (2001), *la psicologia del colore*, Edizioni Scientifiche Magi, Roma.

una capacità limitata di descrivere le proprie sensazioni, nonostante riconoscano gli stati d'animo e i vissuti di chi li circonda e ne siano influenzati. Potrebbe quindi accadere, che gli adulti non siano in grado di comprendere le reali condizioni psicologiche dei bambini. Sia nell'adolescente, sia nel bambino l'incapacità di comprendere come mai la persona amata sia morta lascia spazio a pensieri ed emozioni destabilizzanti che si avvicinano a ricordi intrusivi, difficili da gestire. Comunemente emergono reazioni quali angoscia persistente, desiderio di morire per ritrovare la persona cara, senso di colpa, autoaccusa, iperattività unita ad euforia, eccesso di cura per il genitore superstite, bisogno esagerato di autosufficienza, degenerazione del vissuto di dolore, depersonalizzazione, identificazione con il defunto. La fenomenologia infantile presenta alcune peculiarità proprie, distinguibili in quattro fasi: protesta, tristezza e ritiro emotivo, rabbia e fase regressiva (indebolimento dell'autonomia, ripiegamento su sé stessi). Anche il lutto adolescenziale presenta delle peculiarità, in quanto durante tale fase evolutiva le normali istanze di autonomizzazione determinano la comparsa di forti vissuti ambivalenti nei confronti delle figure genitoriali, che influiscono sulla perdita aumentando il senso di colpa. Il dolore si accompagna, perciò, a sentimenti aggressivi quali rabbia, risentimento e frustrazione. Secondo alcuni studi, il tempo di elaborazione può durare anni. In questa fase della vita il gruppo dei pari assume un ruolo significativo, proprio a causa del bisogno di emancipazione dalla famiglia (Ivi, pp. 121-123). È anche probabile che il comportamento delinquenziale di alcuni adolescenti possa riflettere la persistenza della difesa dall'angoscia della morte (YALOM, 2019, p. 127).

È importante, perciò, lavorare su tutte le espressioni del lutto, ma a partire da bambini e adolescenti, concentrando l'attenzione su di loro.

Il sostegno sociale al lutto è uno dei fattori di protezione più importanti, come sostenuto dalla dott.ssa Walsh, la quale ha saputo riconoscere l'importanza di alcune qualità sottostimate fino al secolo scorso, vale a dire la capacità di affrontare le perdite in modo resiliente, trasformando le esperienze difficili in occasione di cambiamento positivo. Tale capacità è di natura relazionale e, secondo il suo modello intersistemico, si sviluppa all'interno di reti capaci di offrire supporto a chi subisce un trauma. Il lutto integrato induce la capacità di valorizzare le relazioni significative e la vita, acquisendo una maggiore autoconsapevolezza anche rispetto alla dimensione spirituale. Dove la comunità si dimostri attenta al morire, affrontando il tema da posizioni non ideologicamente predefinite e dando spazio alla discussione sul senso della perdita, chi muore non è abbandonato e non abbandona nessuno (TESTONI, 2015, pp. 126-128). Il superamento del lutto durante l'infanzia e l'adolescenza è fortemente influenzato dalla presenza e dalla disponibilità di persone capaci di aiuto e conforto. Ciò può avvenire certamente in famiglia, ma anche nei luoghi della socializzazione secondaria, come la scuola o altri centri aggregativi.

Prima di approfondire gli strumenti di aiuto concreti messi a disposizione dagli studiosi per far fronte al lutto, è importante avere consapevolezza che l'esigenza di lavorare sulla presa di coscienza del dolore legato alla perdita rende necessario superare con competenza il giusto timore di fare del male a chi ascolta. In questo caso non dire niente o dire sciocchezze può essere la scelta peggiore. L'adulto preparato e competente in tema di educazione alla morte avrà il compito di guadagnarsi l'affetto o la fiducia del piccolo o del giovane che hanno subito la perdita attraverso un rapporto empatico in grado di reggere al dolore e di garantire un supporto costante. Fondamentale la vicinanza affettiva, che permetterà al dolente di mantenere alta l'autostima e imparare a conoscere le proprie emozioni negative per poterle gestire. E vedremo che, in questo senso, il colore assumerà un ruolo privilegiato.

Nei luoghi della socializzazione secondaria, la *Death Education*, può rivelarsi utile non solo nel gestire situazioni di perdita in essere, ma anche per fornire, in anticipo, gli strumenti per saper affrontare le sofferenze e le difficoltà della vita. In questo senso tale approccio si iscrive in una prospettiva di sviluppo di solidarietà nelle relazioni di comunità. La promozione di comportamenti compassionevoli, infatti, è importante sia per chi soffre, che grazie alla solidarietà dei compagni non si sente abbandonato o isolato, sia per chi impara ad esercitare la propria empatia (Ivi, pp. 128-131).

Nei paragrafi che seguono si cercherà di dare concretezza all'idea di educazione alla morte per mezzo del colore offrendo degli strumenti operativi. Il punto di partenza per queste riflessioni vuole essere l'attenzione sul corpo dei più piccoli, quale mezzo che risente e riflette le esperienze emotive vissute, anche di lutto. Esse verranno elaborate ed *equilibrate*, in prima istanza, grazie alla luce colorata.

III.II.I Cromoterapia e cromopuntura

La *cromoterapia*, nella medicina alternativa, è quell'approccio che si serve dei colori per la cura delle malattie, nell'idea che questi possano aiutare il corpo e la mente a trovare il loro naturale equilibrio (www.treccani.it).

Siamo, infatti, organismi complessi, in cui l'informazione è un flusso e tutto l'organismo vivente si mette in azione per rispondere a molteplici stimoli. Se proviamo dolore, ad esempio, il *dolore* è il mezzo che utilizza il nostro corpo per avvisarci che il nostro Sé è in pericolo (LUCANGELI, *Il dolore emotivo del bambino* in www.youtube.com, 07 novembre 2019).

La *cromoterapia* è conosciuta fin dall'antichità. Da sempre, per la cura di vari malesseri, si usavano ambienti o panni colorati. Negli anni Settanta in Algeria il Dr. Pagnamenta ha potuto osservare che le mamme coprivano i bambini affetti da morbillo con una copertina rossa. Il rosso aiuta la circolazione sanguigna più di ogni altro colore e la tradizione popolare insegna che le gravi conseguenze del morbillo, un tempo gravissime, si possono evitare proprio grazie ad indumenti rossi. Più di recente, si è sviluppata la terapia con luce colorata: lampade dotate di filtri colorati irradiano grandi superfici del corpo (PAGNAMENTA, 2012, pp. 35-36).

Nei Paesi nordici, dove d'inverno vi sono solo poche ore di luce solare, le depressioni aumentano notevolmente e sono in diretta relazione con la mancanza di luce solare: la luce agisce sulla ghiandola pineale. Recentemente si è scoperto che questa ghiandola ha un ruolo fondamentale nella regolazione di tutti i processi ormonali e immunitari del corpo, con la secrezione di una sostanza chiamata melatonina. La melatonina diminuisce nel nostro organismo con la luce ed aumenta al calare della sera dandoci la sensazione che è ora di andare a dormire. Nei Paesi nordici, d'inverno, il livello di melatonina è molto elevato e ciò è in stretta relazione con il manifestarsi dei sintomi della depressione. In questi ultimi anni si è utilizzata luce bianca a questo scopo e si è notato che il disturbo scompariva. La luce blu viene poi comunemente usata per irradiare la pelle dei neonati che presentano un ittero in grado di danneggiare il cervello (Ivi, pp. 36-37).

La cromopuntura consiste nell'applicazione di luce colorata (rosso, blu, giallo, verde, arancione, viola) su piccole zone predeterminate della pelle. Secondo il suo ideatore P. Mandel, applicando su punti energetici della pelle una determinata luce colorata, cioè una precisa lunghezza d'onda, questo colore, per effetto di risonanza, dà un'informazione agli organi di coordinazione endocrina del cervello. Questi, ricevendo le informazioni adatte, deficitarie a causa della malattia, le rimandano al corpo ristabilendone l'armonia e quindi

risolvendone il disturbo fisico. Tali teorie sono state dedotte empiricamente dallo studioso, cioè osservando i risultati della cromopuntura su centinaia di pazienti. Qualche anno dopo, il biofisico tedesco F.A. Popp, ha potuto dimostrare scientificamente gli assunti di Mandel: ogni cellula vivente emette delle radiazioni molto deboli di luce (biofotoni). Questa vibrazione elettromagnetica costituisce un sistema di comunicazione intracellulare che regola tutti i processi biofisici del corpo. La cromopuntura, potremmo dire, è la terapia che insegna di nuovo al corpo a parlare con sé stesso. Non è, quindi, una terapia sintomatica, che cura l'espressione corporea della malattia, come ad esempio il mal di testa, ma una terapia olistica che cerca, con la partecipazione del paziente, di far ricevere al corpo un'informazione nuova che trasformi quella distorta, all'origine del disturbo. Molti scienziati pensano che il nostro organismo sia olografico, cioè che in ogni sua cellula vi sia l'immagine di tutto il nostro organismo. Il corpo umano può essere immaginato come un'orchestra sinfonica, il cui direttore sia la medicina moderna o la medicina olistica. Al presentarsi di una disarmonia nella musica (il corpo) il direttore *Medicina Moderna* sostituisce il violinista, mentre, nella stessa situazione, il direttore *Medicina Olistica* muove impercettibilmente la bacchetta per riportare l'armonia nella musica (Ivi, pp. 37-40). Nel suo libro, *Cromoterapia per bambini*, il Dr. Pagnamenta, offre importanti spunti e spiegazioni su come può essere utilizzata la cromopuntura per aiutare bambini e ragazzi che soffrono dei più svariati disturbi. Si tratta di uno strumento certamente utile per essere vicini a bambini e adolescenti che affrontano momenti difficili e delicati, come può essere la morte. Ebbene, il nostro corpo, risente e riflette ciò che viviamo. È importante coltivare una sensibilità che non ci faccia affrontare un sintomo unicamente sul modello *ho mal di testa- prendo l'aspirina*, ma che ci permetta di cogliere ciò che nel profondo attraversa i bambini e i ragazzi che ci sono affidati.

Un ultimissimo accenno desidero fare alla *fonocromoterapia*, si tratta di un approccio terapeutico che traduce la vibrazione della luce colorata in una successione sonora. In questo modo si ottiene una musica con una valenza curativa profonda; l'oscillazione musicale dà informazioni al cervello e, di conseguenza, a tutto il nostro corpo attraverso l'apparato uditivo. Sono state prodotte delle sequenze per il riequilibrio psicosomatico, immunitario e per il riequilibrio profondo energetico (Ivi, p. 159). Questo per dire che il colore, per essere sentito, percepito, interiorizzato non è necessario sia visto, ma è sufficiente che venga ascoltato. Pazzesco! Un bambino o un ragazzo cieco possono sentire e quindi, vedere un'infinità di colori.

II.II.I Arte-terapia – e se l'analista utilizza il colore con un gruppo di adolescenti per dare voce ad un mal-essere?

Per capire cosa si intenda per arte-terapia trovo intrigante approfondire la provenienza di ciascun termine che ne compone la parola.

Arte ha una radice indoeuropea (*are* o *re*) che significa “adattare”, “aggiustare” e una radice latina (*ars*, *artis*) traducibile come “modi di fare” o “modo di essere”.

Ars si oppone a *iners*, *inertis*, cioè “senz'arte”, “inabile”. L'arte è, dunque, talento, abilità, grazia, gusto, ingegnosità.

Nel Medioevo le materie di insegnamento si distinguevano in arti liberali (come grammatica, retorica, aritmetica e astronomia) e arti meccaniche (tra le quali pittura, cultura e architettura).

Con lo sviluppo della scienza l'uso della parola arte in senso tecnico (in greco arte si dice *technè*) è sparito, il sapere umano ha perduto il suo aspetto empirico e intuitivo ed è divenuto sperimentale e scientifico (l'arte medica è divenuta scienza e l'arte della guerra

scienza militare). In questo senso arte e scienza sono due modi della conoscenza che sembrano allontanarsi sempre più l'uno dall'altra.

Attualmente con il termine arte si intende il creare cose belle e l'artista è colui che possiede peculiari qualità creative, sensibilità e immaginazione.

Terapia è un termine che deriva dal tedesco *therapie* e, prima ancora, dal greco *therapeia*, che significa “cure”, “servizi” e “assistenza”; è il termine con cui si designa l'insieme delle azioni e delle pratiche destinate a trattare e guarire le malattie.

Si tratta di un termine che ha subito un'importante evoluzione negli ultimi anni: fino a qualche tempo fa indicava un trattamento medico, mentre oggi con essa si intende una tecnica di sviluppo personale, una *trasformazione*. Nello specifico identifica un'azione psicoterapeutica non medica basata sull'idea di salute come benessere fisico, psichico e sociale e fa appello a criteri quali la creatività, la capacità di comunicare e, quindi, lo sviluppo personale. (Definizione di arte e terapia in MURET, 2005, pp.8-9)

Potremmo quindi definire l'arte-terapia come quell'approccio al *mal-essere* della persona, e, per quanto di interesse, del bambino e dell'adolescente, come un processo di elaborazione del proprio mondo emotivo per mezzo dell'arte intesa sia come disegno, sia come pittura, ma anche come danza, teatro, fotografia e cinema.

Non esiste un approccio univoco, ma diverse modalità di intervento che vengono calibrate di volta in volta a seconda della situazione degli interessati e della conoscenza e delle capacità del professionista.

Desidero condividere come è stato utilizzato il colore negli anni in cui è esplosa la cultura punk, in attività di arte-terapia dal medico e psichiatra Marc Muret con un gruppo di adolescenti residenti in una *comunità di prevenzione*. Molti dei ragazzi erano orfani di padre e di madre, facevano uso di droghe leggere, LSD e sedativi a forte dosaggio e avevano intrapreso attività a carattere delinquenziale. Assieme agli educatori lo psichiatra ha adottato differenti modalità di intervento, considerando fuori discussione un approccio terapeutico tradizionale poiché in quel contesto sarebbe stato controproducente e inadatto. Lo psichiatra, infatti, avrebbe assunto il ruolo di un gendarme che fa un interrogatorio, qualcuno con cui avere a che fare il meno possibile.

Inizialmente propose attività di drammatizzazione, ma incontrò un certo rifiuto all'animazione e all'esteriorizzazione da parte dei ragazzi, successivamente quindi, propose di girare un videotape danzando sulle note di qualche canzone, tuttavia l'idea venne bocciata e definita dai giovani come affare per “pederasti”. Il medico decise perciò di utilizzare il disegno e la pittura, ritenute più astratte e neutre. Disposero sul giardino grandi fogli di carta bianca, secchi pieni di colori liquidi diversi e grossi pennarelli e raccontò la storia dell'*Action Painting*⁹, poi, unendo il gesto alle parole, saltò sul primo foglio armato di pennarello. A questo punto i ragazzi si lanciarono gridando, facendo schizzare il colore e creando macchie variopinte. Il primo approccio al colore fu positivo.

La settimana successiva, grazie alla stagione e al tempo favorevole, i ragazzi erano in costume da bagno in giardino e cominciarono ad attingere dal secchio di colore che avevano scelto per dipingersi il corpo. Questa attività, tuttavia, vide la partecipazione solo di alcuni ragazzi, a causa della “paura di sporcarsi”. Successivamente, quindi, il Dr. Muret scelse di utilizzare pennarelli lavabili, più puliti e pratici e, riprendendo l'idea dello *squiggle*¹⁰ di

⁹ Con questo termine si indica sia un genere di pittura, sia il movimento artistico che se ne avvale (espressionismo astratto) sorti a seguito del secondo conflitto mondiale. In essi acquisiscono una fondamentale valenza il movimento e l'azione dell'artista. Egli ricopre vaste superfici con colori violenti utilizzando diversi materiali e tecniche (in modo particolare la tecnica del *dripping*) al fine di esprimere un senso di protesta nei confronti della società dei consumi e della civiltà tecnologica. L'atto creativo è un gesto concreto, un'azione in cui l'autore proietta sé stesso. È nata negli Stati Uniti e ha avuto tra i suoi massimi rappresentanti il pittore Jackson Pollock (1912-1956) (www.treccani.it).

¹⁰ *Squiggle* è il termine con il quale lo psicoanalista inglese D.W. Winnicott introduce la possibilità di “giocare” in analisi. Letteralmente significa “scarabocchio”. Concretamente, lo specialista, sottopone al bambino uno scarabocchio

Donald W. Winnicott, divise i ragazzi in coppie e diede a ciascuna un grande foglio bianco e una serie di pennarelli. Nella coppia, uno dei ragazzi aveva il compito di iniziare l'attività facendo uno scarabocchio, successivamente l'altro membro della coppia avrebbe disegnato qualsiasi cosa a partire da quello scarabocchio e, poi, avrebbe passato nuovamente il foglio al compagno per proseguire il disegno e così via in uno scambio continuo. Il gioco ebbe un buon successo. Anzi, se inizialmente i ragazzi si scagliavano sullo psichiatra per strappargli di mano disegni e colori, successivamente impararono a chiedergli il materiale e questo aspetto divenne anch'esso un gioco. Ad esempio, quando domandavano un colore, il terapeuta chiedeva un motivo incontestabile per cui avessero bisogno proprio di quel colore e, quando la risposta lo convinceva, glielo dava.

Il medico nelle sedute successive propose altre attività legate al colore e al disegno. Tra i vari temi venne proposto quello dei bagni pubblici, un muro in cui è possibile disegnare di tutto: il dr. Muret notò che chi dei ragazzi era avvezzo alle volgarità venne in qualche modo preso in contropiede e nessuno si risentì più delle bestemmie e delle oscenità che solitamente erano così comuni nel gruppo. Inoltre, l'attività consentì di scaricare la tensione latente legata alla pubertà che esprimeva le preoccupazioni sessuali degli adolescenti.

Dopo una serie di incontri il clima del gruppo divenne molto più creativo e fu possibile affrontare argomenti sempre più personali, ad esempio: "come mi sento quando sto male". Al termine del proprio lavoro il dottore riferisce di essersi sentito dispiaciuto, in quanto percepiva di "partire prima della fine": ora che i ragazzi si erano appropriati di un mezzo espressivo, sarebbe stato possibile continuare ad utilizzarlo e si sarebbe rivelato utile ancora ed ancora per "guarire" questi ragazzi dalle insufficienze della loro infanzia e, ovviamente, per dare un nome ed un colore alle situazioni di perdita subite (Ivi, pp. 93-99).

Nel sotto-paragrafo che segue si forniranno alcuni esempi di attività in cui il colore e il disegno possono essere utilizzati con minori nell'ambito della *Death Education*.

II.II.II.I Arte-terapia, colori e disegni – esercizi pratici rivolti a bambini e adolescenti per l'elaborazione del lutto.

Gli esercizi che verranno proposti vogliono fornire modi concreti per chiarire i propri sentimenti e le proprie esperienze personali e formularli come affermazioni comprensibili, sia in forma verbale sia in forma non verbale. Come si è potuto osservare, talvolta, i sentimenti verso sé stessi e verso gli altri sanno rivelarsi molto disorientanti. Pensieri ossessivi e idee dolorose del bambino e dell'adolescente possono far sembrare il problema enorme ed irrisolvibile, generando un senso di caos interno. I sentimenti negativi, visti sotto forma di disegno, lontani dalla persona che li prova, oggettivati in una sorta di ordine, riescono a smettere di esercitare tanto potere. La loro intensità si riduce quando vengono trattati in modo fattivo, anziché ragionato: gli esercizi sono processi di ordinamento e, completandoli, spesso si riescono a chiarire i propri pensieri e a sviluppare un po' di autostima. Riuscire a chiarire un sentimento è il primo passo per affrontarlo, si riesce a dire «riesco a spiegare ciò che provo» o «mi sento capito».

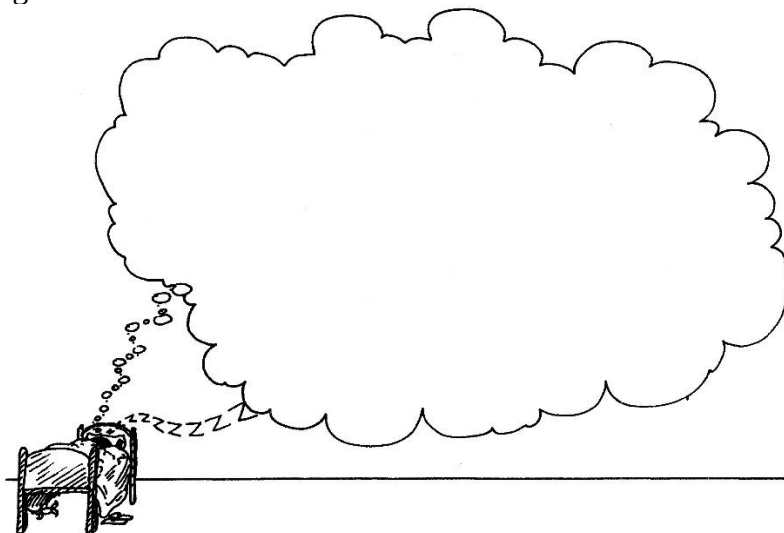
I disegni, il colore, le immagini, hanno il potere sia di contenere sia di liberare energia emozionale. Nel primo caso svolgono il ruolo di contenitori per sentimenti opprimenti, dolorosi, caotici. Nel secondo caso l'energia emozionale intrappolata o repressa viene diretta in canali più creativi. In questo modo si forniscono gli strumenti per affrontare la situazione in modo propositivo (SUNDERLAND, 2001, pp. 8-9).

da cui sviluppare un disegno. Successivamente, specialista e bambino associano e analizzano con leggerezza i contenuti emersi. Lo scarabocchio è un gioco in cui partecipa l'analista e nella co-costruzione si definisce la realtà psichica propria e del paziente (FERRI, *Squiggle in Psicoanalisi*, in www.spiweb.it, 16 febbraio 2018).

Ma perché usare disegni e colori? Non sempre le esperienze emozionali possono essere tradotte in parole, anzi pensieri e parole possono interferire quando si cerca di entrare in contatto con i sentimenti. Talvolta, le parole a disposizione distorcono o non sono aderenti al significato di ciò che si desidera esprimere o comunque, si corre il rischio di essere fraintesi o incompresi e di voler rinchiudersi nel proprio mondo interiore senza parlare assolutamente di sé. Le immagini e i colori possono aiutare a *vedere* ciò che non è possibile verbalizzare. Tradurre i sentimenti in immagini e colori viene sentito come meno *pericoloso* quando non si è veramente sicuri di ciò che si sente o non si trovano le parole giuste. Le immagini e i colori ci aiutano a rimanere in contatto con le emozioni, a *sentire* piuttosto che a *pensare*. Produrre immagini e associarle ai colori generalmente viene facile perché è un atto familiare: gran parte del nostro pensiero durante il giorno avviene per immagini e di notte, nei sogni, elaboriamo sovente immagini artistiche (*Ibidem*).

Gli esercizi che seguono possono essere somministrati dai sei anni in su sia da parte di professionisti come terapisti e psicologi, sia da parte di insegnanti, educatori e genitori, con alcune accortezze: l'atto di scoprirsi emozionalmente, a qualunque livello, deve essere trattato con il massimo rispetto. Spesso si abbassano le difese e si è più vulnerabili, pertanto è importante offrire la massima attenzione e protezione possibile. È fondamentale ascoltare senza mai giudicare o interrompere con commenti personali, spiegare in che cosa consiste l'esercizio e che non si tratta di un lavoro catartico o di un'interpretazione di sentimenti derivanti dall'infanzia, cercare di capire se la persona ha bisogno di un intervento più specifico, da parte di un professionista. Infine, la resistenza a discutere o esprimere emozioni dolorose va rispettata perché il partecipante sa che cosa è meglio per lui (*Ivi*, pp. 10-11).

- Tempo di sogni

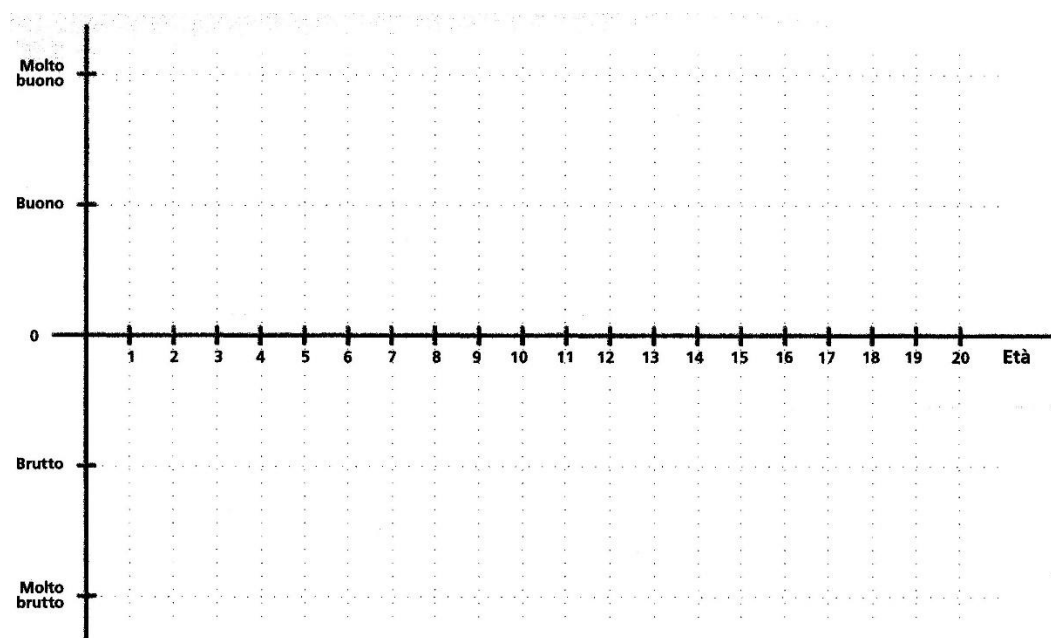


Svolgimento: vengono utilizzate due copie dell'illustrazione. In una va disegnato e colorato uno dei peggiori incubi della propria vita in cui le cose vanno davvero molto male, nel secondo uno dei propri sogni più belli, in cui tutto è come ci piacerebbe che fosse. Successivamente si chiederà di pensare a cosa sia necessario fare affinché il proprio peggior incubo non si traduca in realtà e perché il proprio desiderio più bello si avveri.

Obiettivo: sovente le fantasie negative sono irrazionali, anacronistiche, non rispondenti al vero e spesso si radicano nella prima infanzia. Esse hanno il potere di pregiudicare la sensazione di calma e di pace interiore di una persona creando uno stato di ansia costante. Non comunicando mai agli altri tali fantasie e non verificandone la veridicità, molti passano la vita credendo che siano effettivamente fondate. Questa parte dell'esercizio può aiutare a

chiarire l'irrazionalità di certe fantasie e quindi ad eliminarle. Un altro scopo è quello di focalizzare l'attenzione dei partecipanti sul controllo che hanno del loro destino e di discutere quello che possono concretamente fare per impedire che i loro incubi si avverino. L'obiettivo di disegnare uno dei propri sogni più belli è quello di sperimentare un cambiamento o di esplorare la situazione in cui si troverebbero se un desiderio o una speranza si avverassero. Spesso, più forza si mette in un desiderio o in un sogno, identificandolo, riflettendoci sopra ed esplorandolo, più è probabile che un cambiamento in meglio si realizzi o che il sogno – magari in parte – si avveri.
(Ivi, pp. 24-25)

- Il grafico della vita



Svolgimento: sul grafico vanno tracciate delle linee che salgono o scendono rispetto all'asse dell'età in modo da rappresentare gli anni positivi e quelli negativi. Successivamente, in corrispondenza degli anni che indicano un evento significativo vanno disegnate delle nuvolette. Queste saranno di due colori differenti, uno per gli eventi positivi, uno per gli eventi negativi.

Quindi, su un altro grafico della vita, vanno disegnati gli anni futuri per come sono immaginati. Se alcuni sono collocati nella sezione inferiore, sarà importante chiedersi che cosa fare perché passino nella sezione superiore del grafico. Il partecipante deve ricordare che ha la responsabilità della propria vita e che la può cambiare.

Obiettivo: questo esercizio fornisce una visione generale della propria vita, può essere utile a individuare degli *schemi* (situazioni negative che si ripetono con regolarità) e può essere la premessa per una discussione su come il passato influenza la vita attuale (la perdita di una persona cara, ad esempio, può portare ad avere paura di un eccessivo coinvolgimento affettivo con chi ci circonda). Infine, l'esercizio può rivelare l'atteggiamento pessimistico o ottimistico nei confronti della vita.

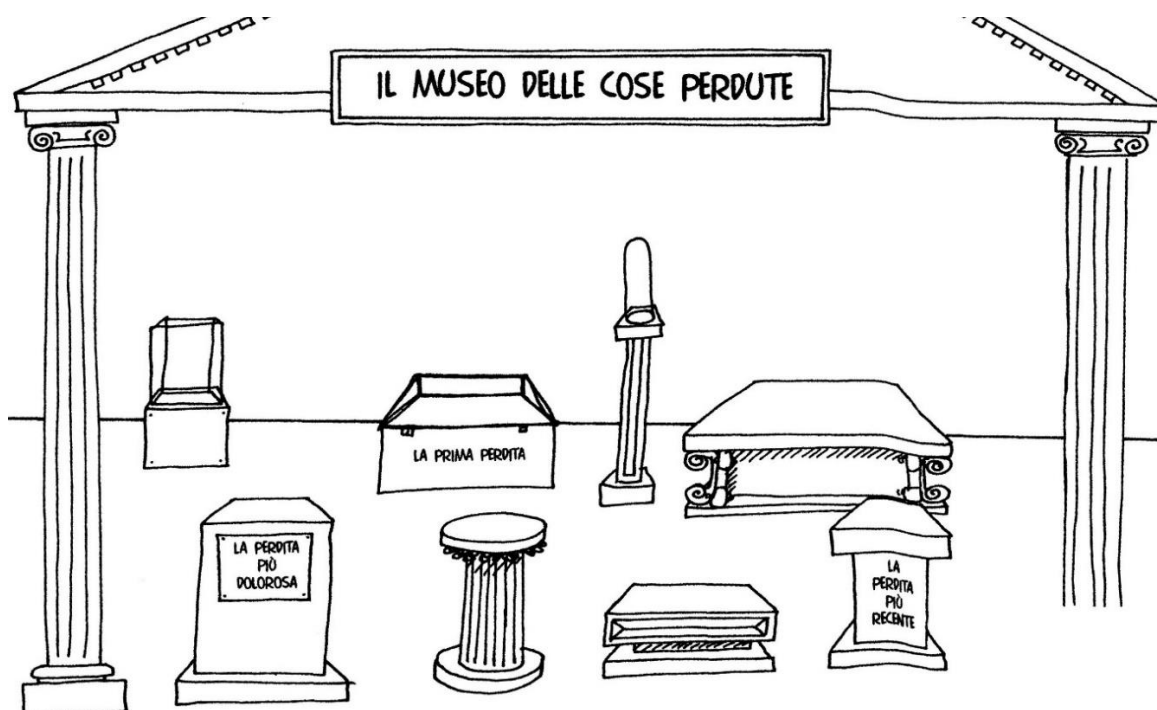
(Ivi, pp. 14-15).

- I quattro sentimenti

Svolgimento: ci sono quattro fogli, ciascuno contiene una cornice e un titolo. I titoli sono *felicità*, *tristezza*, *paura* e *rabbia*. Su ciascuno si dovrà disegnare rispettivamente ciò che ci rende felici, tristi, impauriti e arrabbiati. Un ruolo importante avranno i colori scelti per tali rappresentazioni.

Obiettivo: chiarire quali sono i sentimenti che il partecipante riesce ad esprimere con più difficoltà e quali, invece, sono più difficili da rappresentare.
(Ivi, pp. 50-53)

- Il museo delle cose perdute



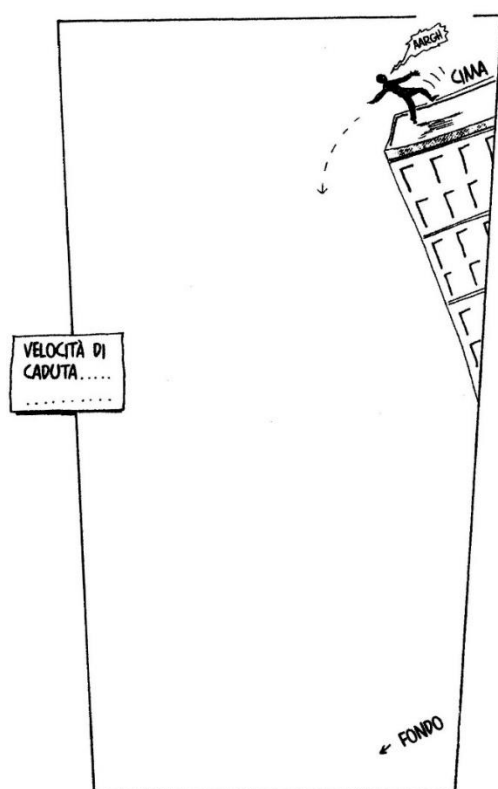
Svolgimento: si richiede al partecipante di pensare a tutte le persone, le cose e le situazioni che sente di aver perduto nel corso della propria vita. La parola *perdita* può riferirsi a qualcosa di cui si era proprietari e che è stata rubata o collocata fuori posto o anche ad una persona che è morta o ci ha lasciato (o la cui perdita è stata così traumatica da essere vissuta come un lutto). La perdita subita deve essere rappresentata sui vari piedistalli del museo di cui all'immagine. Successivamente, il disegno viene mostrato alla persona con cui si sta facendo l'esercizio, spiegando che cosa è accaduto, come ci si è sentiti e che cosa si prova nel momento presente nei conforti di quella situazione. È fondamentale rispettare se stessi mentre si procede nel racconto, raccontando soltanto ciò che si sente di condividere.

Obiettivo: capita di tenere per sé i sentimenti legati a perdite, separazioni e abbandoni avvenuti nel passato i quali, non essendo stati comunicati a nessuno, sono ancora più difficili da sopportare. Grazie a questo esercizio i partecipanti hanno la possibilità di esplorare i sentimenti relativi alle situazioni di abbandono o di perdita per trarre conforto dalla discussione con gli altri. Se il lavoro si svolge in gruppo, si può parlare dei sentimenti di perdita e lutto in generale: se da un lato è importante provare dolore per una perdita, dall'altro ci può essere un blocco legato alla perdita stessa, che può condizionare la capacità di una persona di affrontare relazioni ed eventi nuovi nel corso della vita. Ci sono reazioni

differenti di fronte a una situazione di lutto, ma è opinione comune che si attraversino le fasi di negazione, rabbia, tristezza, disperazione, riconciliazione e accettazione, sebbene non necessariamente in quest'ordine. Spesso accade che, dopo il passaggio da una fase all'altra, ci sia un ritorno a fasi precedenti. I partecipanti potrebbero raccontare le loro esperienze relative alla perdita di persone care o di cose e valutare se sono riuscite o meno a superare il dolore.

(Ivi, pp. 60-61).

- Cadere



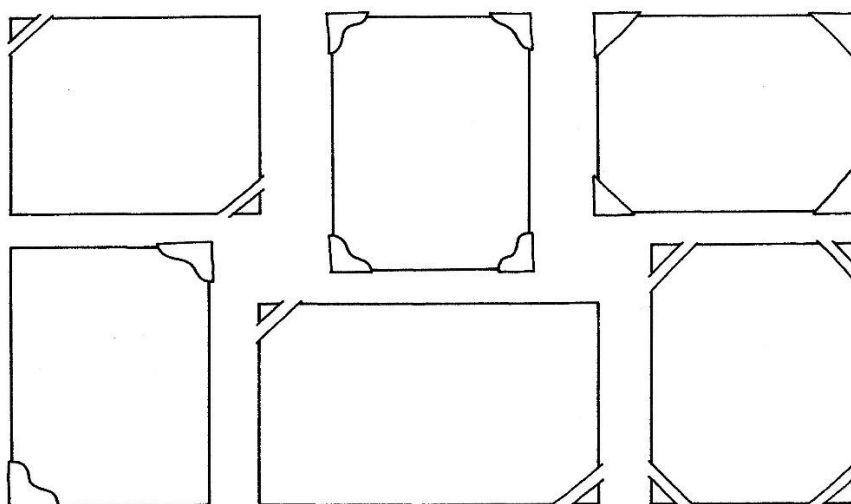
Svolgimento: la sensazione di cadere è spesso legata al fallimento, alla perdita di qualcosa o di qualcuno, o a una sensazione di inutilità. Si tratta di un esercizio che va sottoposto in un periodo della vita in cui il partecipante sente che sta cadendo o ha fatto sogni in cui cadeva e si sentiva spaventato. Egli deve esprimere ciò che prova o ha provato durante la caduta facendo un disegno all'interno dell'illustrazione a sinistra. Dovrà inoltre precisare la velocità di caduta, in che punto della caduta si trova e che cosa spera o teme di trovare una volta arrivato al suolo. Se la situazione lo consente (per esempio la situazione di *caduta* non si è appena verificata), si può iniziare a riflettere su ciò che può aiutare a recuperare una posizione migliore rispetto a quella in cui si è caduti.

Obiettivo: le situazioni che ci fanno sentire *in caduta* spesso provocano dolore; parlarne e confidare i propri sentimenti a qualcun altro può essere utile a sentirsi meno soli. Può essere anche utile parlare delle possibilità di recupero sottolineando che, ad esempio, esso porta generalmente le persone in condizioni migliori rispetto a

prima e può essere un buon momento per riconsiderare la propria vita.

(Ivi, pp. 88-89).

- L'album delle fotografie



Svolgimento: disegnare nell'illustrazione le persone del presente e del passato che hanno contribuito o contribuiscono in modo speciale nella propria vita. Successivamente, si dovranno immaginare le parole di incoraggiamento, di aiuto e di comprensione che ciascuna di queste persone potrebbe dirci se fosse presente. Queste parole vanno scritte sotto il riquadro corrispondente.

Obiettivo: far ricordare ai partecipanti le persone che hanno avuto un ruolo importante nella loro vita e dare l'opportunità, il tempo e lo spazio per apprezzare ciò che hanno acquisito grazie alla loro conoscenza. Pensare a queste persone nei momenti difficili può essere una fonte di energia, perché si potrebbe immaginare che cosa direbbero o farebbero in circostanze simili. L'esercizio offre anche un modo per capire se il partecipante abbia davvero recepito il *valore* di queste persone e se è possibile far loro riferimento per ricevere aiuto anche se non sono presenti.

(Ivi, pp. 118-119).

Questi esercizi, si è visto, hanno la grande capacità di metterci in contatto con il nostro mondo emotivo, in particolare di elaborare le situazioni di perdita e lutto. Nel capitolo che segue, questa grande capacità del colore e del disegno verrà affiancato dalla narrazione, anch'essa potente strumento attraverso il quale bambini e adolescenti sono portati a maturare consapevolezza del proprio mondo interiore (COLLACCHIONI, PENNAZIO, 2010, p. 309).

Capitolo III – Narrare la morte, danzare i suoi colori e consegnarsi all’eternità

«Si staccò dalla punta del ramo e si lasciò andare. Cadde dolcemente ai piedi del vecchio ciliegio e restò là, abbracciata alla terra, per diventare sangue della pianta ed essere utile anche da morta a chi le aveva dato la vita».

(LODI, 1992, *Bandiera*, pp. 96-97)



(La morte può essere simbolicamente rappresentata dal passaggio di una tavolozza di colori da chi muore a chi rimane in vita, allo scopo di dipingere il quadro senza fine della vita umana. Il rapporto tra il colore e l’eternità concluderà questo elaborato – v. *infra*).

III.I Narrazione e colore: una squadra vincente!

Sin qui si è abbondantemente detto della grande capacità dei colori di abbracciare il mondo emotivo delle persone. Ebbene, un altro strumento in grado di farlo è certamente la *narrazione*. Essa consiste nel racconto del Sé, che si sviluppa nel ripercorrere esperienze, attribuendovi emozioni e idee, contribuendo in questo modo alla formazione dell’identità (GANDOLFI, *l’importanza del raccontarsi: la narrazione nella pratica clinica*, in www.stateofmind.it, 18 aprile 2017). La narrazione fornisce, infatti, l’opportunità di entrare nelle varie situazioni, capirne dall’interno processi e dinamiche, senza tuttavia emettere giudizi di valore o apportare classificazioni. Il raccontare ed il raccontarsi offrono l’opportunità di orientare lo sguardo su aspetti particolari dell’esperienza ascoltata o espressa in prima persona e questa capacità riflessiva viene diretta sul proprio sé (MADRUSSAN, 2007). Inoltre, la narrazione non è da intendersi unicamente come un processo individuale, ma anzi, dal momento in cui un racconto viene condiviso, esso permette di educare alla relazione ed è un potente strumento di sviluppo della competenza emotiva. Lo psicologo statunitense Jerome Bruner (1915-2016) sostiene che il narrare e il raccontare siano un

bisogno fondamentale e insopprimibile dell'uomo e che lo scopo delle narrazioni sia quello di dare un senso alle cose e agli eventi della vita (COLLACCHIONI, PENNAZIO, 2010, p. 309-310).

Anche nei bambini è presente il desiderio di ripercorrere le esperienze vissute che hanno suscitato in loro forti stati emotivi per mezzo della narrazione propria od altrui, di modo da comprenderli nella loro profondità, riflettere su di essi per trovare soluzioni adeguate per gestirli nel presente e nel futuro. Ripercorrere con la memoria eventi piacevoli o dolorosi consente di fare pace con il proprio passato perché si diventa spettatori della propria storia e di scoprire il proprio io (*Ibidem*). Il pedagogista contemporaneo Duccio Demetrio sostiene che la narrazione abbia la capacità di portare il fruitore ad abitare il presente e contemporaneamente il passato e il futuro in un processo di riscoperta del proprio sé. La narrazione diviene quindi un processo di liberazione (DEMETRIO, 2003, p. 11).

Narrare innesca le possibilità fornite dalla *scrittura di sé*, cioè il poter parlare liberamente di sé utilizzando non solo la penna e la scrittura, ma anche il colore, la voce, il linguaggio e il corpo con le sue potenzialità espressive (COLLACCHIONI, PENNAZIO, 2010, p. 311). L'autoriflessione, infatti, facilita la nascita del pensiero speculativo (FERRARINI, 2007, p.122) perché i pensieri che danno vita all'attività della mente, performano le nostre attività quotidiane e condizionano il nostro modo di agire nel mondo.

Se poi la narrazione viene incrementata da elementi coloristici, certamente si arricchisce la possibilità di linguaggi attraverso cui si riesce a riflettere sulle emozioni: cosa, se non proprio le emozioni, possono dare più significato all'arte? L'arte e il colore sono lo strumento per eccellenza di emersione ed espressione del nostro mondo emotivo (COLLACCHIONI, PENNAZIO, 2010, p. 145). Nei paragrafi che seguono viene valorizzata la narrazione in associazione al colore con l'obiettivo di aprirsi alla possibilità di recuperare i propri vissuti legati al lutto, maturando un'approfondita conoscenza di sé e una propria verità, oltre che esercitare l'applicazione delle componenti dell'intelligenza emotiva necessarie per mettersi in relazione con gli altri (*Ivi*, p. 311).

III.I.I Racconta-re. Libri come strumento artistico per parlare della morte ai bambini

Come si è detto, la narrazione degli altri, quando condivisa, si fa mezzo di incontro e relazione. Non solo, può essere lo strumento in cui si riconoscono similitudini con le proprie narrazioni: i propri vissuti emotivi, le proprie storie, le emozioni vissute. Essa consente, di conseguenza, l'elaborazione di momenti difficili ed impegnativi riempiendoli di senso e significato. Se poi il desiderio, come nel nostro caso, è quello di dare voce ad un lutto, leggere una storia illustrata che faccia uso di colori, simboli, metafore, può costituire certamente una chiave di accesso ad un mondo che i più piccoli non sempre riescono ad esprimere, non hanno gli strumenti per affrontare o del quale fa paura parlare, sebbene il bisogno di farlo sia grande. Gli studi più recenti confermano che chi ha subito un lutto si sente combattuto dal desiderio di ricordare per sempre quel che è passato e la tentazione di dimenticare: riconoscersi in un racconto consente di affrontare i ricordi senza evitarli e nel contempo di omaggiare chi non c'è più esorcizzando il senso di colpa ed esercitandosi a perdonare la sua assenza: viene dato, a chi è morto uno spazio fisico e simbolico in cui essere collocato, in modo da consentire di voltare lo sguardo altrove (GOLLO, *La narrazione come strumento con le persone in lutto*, in *formazionecontinua* psicologia.it, 08 novembre 2016).

Ascoltare una storia, ma anche guardarla, perché è disegnata e colorata, permette di costruire un'immagine dentro di sé, un'immagine che ha un senso, che dice un'emozione, un'immagine quindi che ha un nome e un colore.

Desidero mettere in relazione la narrazione della morte e il colore per mezzo di due libri illustrati, in cui, a mio avviso, questo accostamento risulta particolarmente evidente ed efficace.

III.I.I.I Ho lasciato la mia anima al vento

Ho lasciato la mia anima al vento (autrice Roxane Marie Galliez, illustratore Éric Puybaret) è un delizioso albo illustrato in cui un nonno dedica parole dolci e profonde al proprio nipote, una poesia di consolazione per la sua morte. Le illustrazioni ci trasportano in una dimensione ovattata, in cui dolore e amore si mescolano. Questo meraviglioso nonno racconta al nipote che la vita va avanti, nonostante la sofferenza, ma che lui ci sarà sempre, lo amerà per sempre e quando sentirà una brezza di vento scompigliargli i capelli, potrà pensare al nonno che gioca felice. Ho selezionato alcune pagine che ritengo particolarmente significative.

Nella prima illustrazione (fig. A p. successiva) il colore dominante è certamente il rosso. In queste pagine il nonno dice al nipote che nonostante la vita sia fonte di ferite e sofferenza, ci saranno ancora emozioni positive e sorrisi per lui. Dire queste parole in un contesto “rosso” esprime tanti significati: il rosso è ferita, sangue, sofferenza, dolore. Emozioni non sussurrate, ma urlate, gridate, che si fanno sentire con forza. Il rosso certamente esprime potenza: servono un'immensa fiducia e tanta energia per tornare a riappropriarsi delle emozioni positive, delle passioni belle della vita. E anche se l'immagine, senza colori, ci restituirebbe un senso di serenità (un bambino guarda un gatto col volto appoggiato sul braccio), i suoi colori immediatamente ci inquietano e destano la nostra attenzione.

La seconda illustrazione (fig. B), invece, è ricca in tinte gialle, aranciate e verdi pastello. In queste pagine il nonno dice al nipote che gli mancherà non tenerlo più per mano, non giocare più con lui e che gli mancheranno molto i suoi baci. Eppure questa illustrazione gialla e verde è come se dicesse «nonno è ancora qui, non lo vedi fisicamente, ma ti tiene per mano, la sua presenza rassicurante, saggia e calda non ti abbandonerà». È un po' come se il giallo ci consentisse di guardare verso l'alto, ad un *sopranaturale* gioioso.

Segue un'illustrazione (fig. C) in cui nei toni del blu (dall'azzurro al blu notte), il nonno chiede al nipote di non disperarsi per la sua perdita, ma di pensare a lui mentre ride. Questo, afferma, lo farà sentire un «poco felice», perché, intuiamo, è faticoso accettare che il proprio nipote soffra a causa propria. Dal blu non si scappa: subito siamo portati a piegarci su noi stessi, a osservare le nostre profondità, a fare contatto con la tristezza. Non disperiamo, ma restiamo in essa, le diamo spazio, le concediamo di attraversarci.

Credo non serva aggiungere altro all'eloquenza di questi colori e di queste parole, se non che sono colori e parole universali, nel senso che ogni bambino, ogni ragazzo ed ogni adulto, ben si possono riconoscere in essi.



(fig. A)



(fig. B)



(fig .C)

III.I.I.II La volpe e la stella

La volpe e la stella è libro illustrato peculiare nato e ispirato dalla poesia *Eternity* di William Blake:

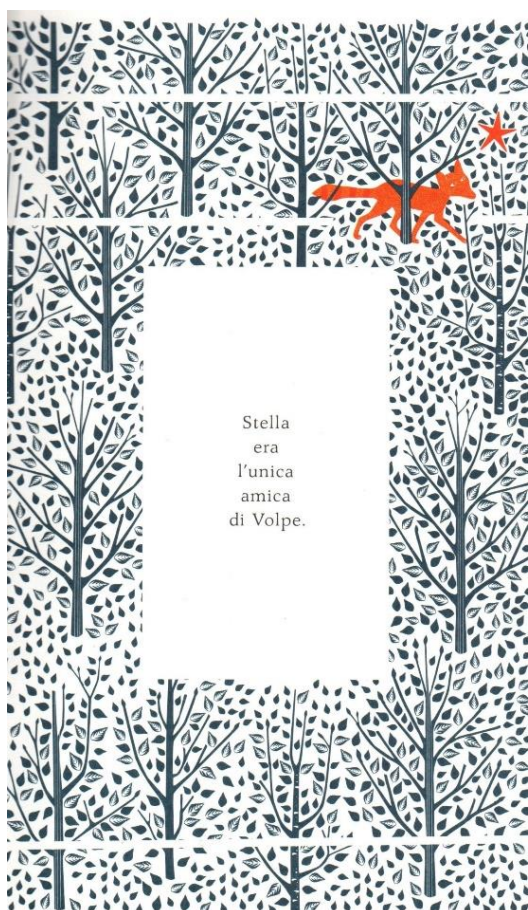
«He who binds to himself a joy
Does the winged life destroy
He who Kisses the joy as it flies
Lives in eternity's sunrise».
(BLAKE, *Eternity*, poet.org)

Esso è stato magistralmente ideato e illustrato dalla designer inglese Coralie Bickford-Smith e, a differenza di quanto accade in *Ho lasciato la mia anima al vento*, non racconta direttamente la morte, ma la attraversa per mezzo di metafore e simboli.

C'è, infatti, una volpe che abita nel profondo di una fitta foresta. Volpe passa le sue notti (è un animale notturno) in compagnia di Stella, che da sempre illumina la strada per la caccia di scarafaggi e crea sentieri in cui Volpe può camminare. Anche nelle notti di pioggia Stella accompagna e osserva Volpe. Tutta la felicità di Volpe dipende dalla luce di Stella. Tuttavia, una notte tutto cambia: Volpe chiama Stella e Stella non appare. Volpe, impaurito, dopo avere sognato invano il ritorno della sua amica, decide che senza lei non c'è motivo di uscire dalla tana e vi rimane per molto tempo, nel silenzio. Solo la fame lo fa uscire e, dopo essersi riempito la pancia, decide che è il momento di cercare Stella. Chiede alle spine dei rovi, chiede ai conigli, chiede agli alberi, ma nessuno sa dirgli dove sia Stella. Giunto in una radura, Volpe si addormenta e si risveglia solo grazie al picchiare della pioggia, tuttavia,

percepisce che dopo quel sonno qualcosa è cambiato. Di nuovo chiede alla foresta, agli alberi, alle foglie, agli scarafaggi, ai conigli, al groviglio di spine e alla vita che si era lasciato scappare dove si trovi Stella. Questa volta rimane immobile ad ascoltare i rumori della foresta e a guardare le foglie che si depositano sul suolo. La foresta gli suggerisce di guardare sopra le sue orecchie. E così volpe guarda in alto, verso il cielo, e si rende conto che il cielo è pieno di stelle. Il suo cuore si riempie di felicità: si rende conto che lassù, da qualche parte, c'è una stella che una volta era sua e così, grazie alla luce di tutte quelle stelle, Volpe riesce finalmente a trovare la sua strada nella foresta.

Questo racconto è scandito da tempi e colori ben precisi, sebbene le tonalità utilizzate siano pochissime (nero, grigio, bianco, blu, arancio, arancio-rosso e qualche punta di giallo): inizialmente Volpe vive una realtà quotidiana serena scandita nei toni complementari del blu e dell'arancio. Le prime pagine sono tutte caratterizzate da queste tonalità (fig. A). Quanto Volpe sia vivo e felice e appassionato della sua vita insieme a Stella, lo dimostra un'illustrazione (fig. B) che riempie due pagine nei toni dell'arancio, del giallo e del rosso. Sono gli occhi di Volpe e sono pieni di Stella!!

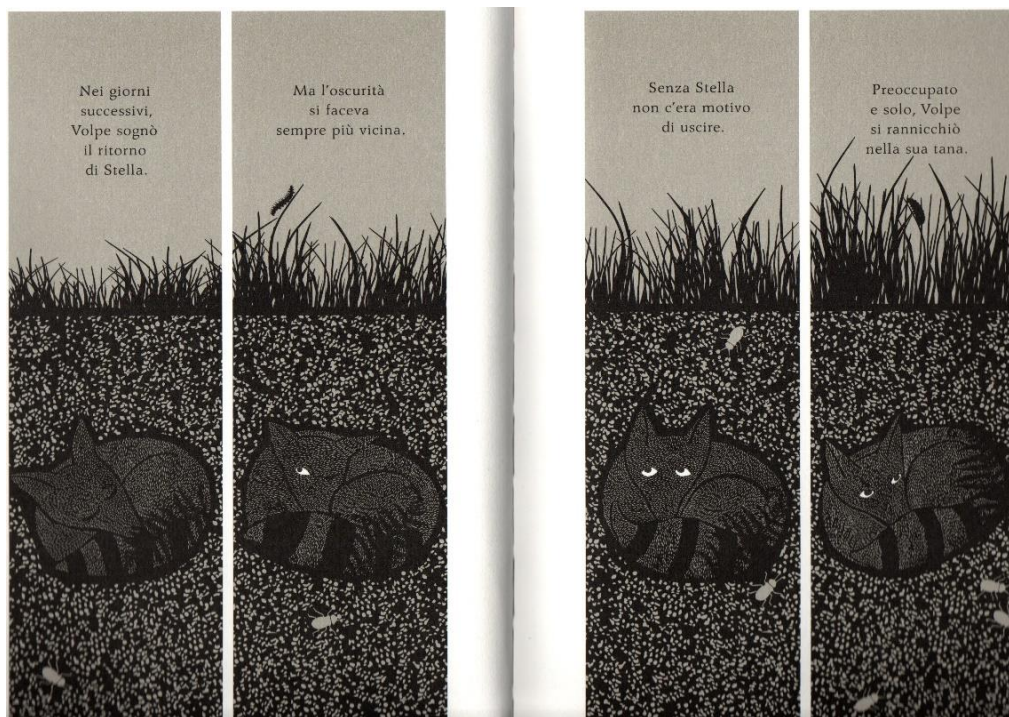


(fig. A)



(fig. B)

Quando Stella scompare i toni delle illustrazioni mutano completamente (fig. C): tutto è nero, grigio, grigio scuro. Come volpe anche noi ci sentiamo immersi nell'oscurità.



(fig. C)

Quando Volpe ritrova la speranza e un motivo di vita, torna la quotidianità di arancio e blu (fig. D). Anche in questo caso la gioia nella sua forma più piena e appassionata è rappresentata dalle ultime pagine (fig. E) dedicate interamente a Volpe e ai suoi colori arancio, rosso e giallo.



(fig. D)



(fig. E)

Questo libro, che non è fiaba e non è favola¹¹, ma contiene elementi di entrambe le fattispecie narrative, ha la capacità di parlare all'inconscio dei bambini, indirizzandolo verso la scoperta della propria identità e suggerendogli esperienze fondamentali per superare i problemi della crescita legati al bisogno di essere amati, alla paura di non essere considerati, al timore della morte, alla perdita di qualcuno di prezioso, che dava senso a tutto (BARISONE, 2018, p. 14). È come se le esperienze emotive legate al lutto prendessero voce e colore: un grande smarrimento, il desiderio di dormire e allontanarsi da tutto soli in fondo ad una buca profonda, la solitudine data dall'assenza di volti affettuosi e rassicuranti, il desiderio di rinunciare e dormire per sempre, il sentirsi spezzati, la profonda nostalgia della persona che manca, il sentirsi spaventati dalla propria sofferenza (SUNDERLAND, 2006, pp. 59-60). Credo che, proprio come quando si ascolta una fiaba, anche questo racconto abbia la straordinaria forza di far acquisire ai più piccoli idee sul modo in cui dare ordine al caos che invade il loro mondo interiore quando soffrono profondamente per la mancanza di qualcuno che non c'è più (BARISONE, 2018, p. 14). Questo racconto finisce bene: «Qualcuno di molto importante non è più qui con me, non mi appartiene più, ma da qualche parte, nell'immensità del cielo, continua ad illuminare, a dare luce e io ho scoperto che anche senza quella luce solo mia, ma grazie alla nostra storia insieme, posso camminare in questa foresta spaventosa e meravigliosa che è la vita».

III.I.II Raccontar-si. Tre esperienze dirette di morte

I paragrafi che seguono raccolgono il racconto in prima persona di tre esperienze di morte e dei colori che sono stati associati a queste esperienze. Ogni racconto coinvolge un momento differente della vita dell'uomo: infanzia, adolescenza, età adulta.

Mi permetto di invitare chi legge a considerare questo capitolo uno spazio *sacro*, uno spazio di *ascolto*, in cui non sono ammessi giudizi e valutazioni. È lo spazio di un regalo di un pezzetto di vita che tre persone mi hanno fatto e alle quali sarò sempre grata. Ascoltare è e deve essere il solo senso di questo spazio.

III.I.II.I Infanzia – La storia di Francesca: morte della propria maestra a causa di un cancro

«Era una mattina come le altre e io stavo andando a scuola con la mia cartella rosa e il mio grembiule blu. Frequentavo la quarta elementare e alla prima ora avevo la lezione di italiano, la quale era tenuta da una delle mie maestre preferite: la maestra Anna. Gioia, dolcezza e passione caratterizzavano la mia maestra, che entrava a scuola ogni giorno con lo stesso entusiasmo della prima volta. Quella mattina ci avvisò che si sarebbe assentata per i due giorni successivi, a causa di alcune visite mediche. Da quel giorno la mia maestra non tornò mai più a insegnare nella nostra aula. Le visite e gli esami a cui l'avevano sottoposta, le avevano diagnosticato un potente e già in stato avanzato, tumore al cervello. Io e i miei

¹¹ Le fiabe hanno origini popolari antichissime (risalgono addirittura alla preistoria) e narrano vicende di umani o di esseri soprannaturali. In esse compaiono streghe, orchi, maghi, gnomi. Se hanno un autore è perché c'è stato uno scrittore che se le è fatte raccontare e poi le ha trascritte, ma il primo creatore di una qualsiasi fiaba rimarrà per sempre ignoto.

Le favole, invece, sono di regola scritte da un autore, hanno per protagonisti degli animali e contengono una morale con la quale si desidera insegnare un comportamento o condannare un vizio umano. Così in www.treccani.it

compagni avevamo solo 10 anni all'epoca, ed è difficile spiegare una malattia del genere ai bambini. Nell'estate tra la quarta e la quinta elementare la maestra ci invitò nel suo giardino per vederci e condividere con noi la sua passione per la lettura. Dopo quell'estate la sua condizione fisica peggiorò notevolmente giorno dopo giorno senza che nessuna cura potesse aiutarla. Nel mentre io crescevo, avevo ormai finito la quinta elementare e iniziato la prima media. Un giorno di marzo i miei genitori mi proposero di andare a trovare la mia tanto cara maestra, e io con gioia andai con loro. La visione che mi si prospettò una volta entrata nella sua stanza mi ferì profondamente. La malattia si era portata via tutto della persona solare e gioiosa quale Anna era. Era a letto, incapace di muoversi e di vedere, e anche l'udito ormai la stava abbandonando. Le avevo portato una piantina come regalo, e lei mi chiese di descriverle a voce come fosse fatta poiché incapace di vederla. Avevo comprato l'unica pianta del negozio che avesse i fiori gialli sia perché era il suo colore preferito sia perché sapevano di speranza. Quella fu l'ultima volta che la vidi. Una settimana dopo, suo marito ci contattò per darci la notizia della sua morte. Mi sentii vuota, quasi come se stessi cadendo in una voragine profonda e infinita. Non trovavo giustizia nel privare il mondo di una così bella persona che mi aveva offerto così tanto pur in poco tempo. Tutt'ora mi manca molto, ma so che lei vivrà in me e nel ricordo magnifico che ognuno ha di lei».

I colori della morte per Francesca

«Mi piace ricordare Anna e questo periodo con il giallo, non solo perché era il suo colore preferito ma perché la rappresenta in pieno. Giallo per me significa vita, e nel paradosso della malattia in cui lei era imprigionata, che io immagino come un nero scuro scuro come quando si è al buio, lei continuava a essere il giallo, quasi a portare la luce dove noi non riuscivamo a vederla».

III.I.II. II Adolescenza – La storia di Valentina: morte del proprio migliore amico in una gara di trattori durante una festa paesana

«Il due giugno è, nel diario di uno studente della mia zona, un ponte perfetto per un lungo weekend al mare. Soprattutto quando nella compagnia di riferimento è presente qualcuno con la patente della macchina.

Quello era il primo anno in cui saremo potuti andare al mare. In compagnia avevamo tutti lo scooter, eravamo in quindici, quindi ogni volta che ci spostavamo da un parcheggio a quello successivo, partiva uno sciame di amici che strombazzavano per le strade del paese.

Andare a 1 ora e 30 da casa, con 15 cinquantini, era sempre risultato un po' improbabile. Ma quell'anno finalmente il numero giusto di persone aveva la patente e il mezzo per portarci tutti al mare ad assaporare l'inizio dell'estate. Successe che alcuni dei patentati iniziarono a capire la bellezza del potersi spostare verso mete più ambite e magari più strettamente correlate a passioni personali. Una di queste era il *TrattorRaduno*, festa paesana in cui sfilavano i trattori con dei carri dove le persone mangiavano e bevevano a suon di musica.

La compagnia per la prima volta si divise: una parte destinazione spiaggia, l'altra in cerca di novità.

Io desideravo ardentemente il profumo del mare, il mio ragazzo e il mio migliore amico invece preferivano inoltrarsi in nuove tradizioni locali.

Erano le 11.30, faceva caldissimo, c'era la musica, e le vibrazioni di gioia che si sentono nell'aria appena prima della partenza.

Mi suona il telefono, il mio ragazzo mi dice che qualcosa è andato storto. Il mio migliore amico è caduto dal trattore ed è stato successivamente investito dalle ruote del carro collegato. Stanno andando tutti in ospedale.

Io la patente ce l'avevo già, mi mancava il mezzo. Chiamo mamma e le chiedo di prestarmi la macchina. Rifiuta. Mi sente troppo scossa al telefono per permettermi di guidare in autostrada da sola.

La chiamo e stiamo al telefono. In vivavoce le leggo il messaggio del mio ragazzo in ospedale. Il mio migliore amico è morto».

I colori della morte per Valentina

«Di quel giorno ricordo benissimo il colore del sole. Un giallo caldo, gioioso, mi asciugava le lacrime.

Ricordo il blu del cielo, immenso, senza neanche una nuvola. Una giornata limpida, trasparente.

Io associo questi due colori alle emozioni che ho provato quel giorno.

Eravamo molto piccoli, lui soprattutto. Non ci eravamo mai separati prima di allora. E neanche quel giorno eravamo così distanti, io l'ho sentito con me, per tutto il tempo in cui ho pianto, lui era accanto a me con il calore del sole e nell'immensità del cielo.

Anche il giorno del suo funerale, che è stato a dir poco una festa tra tutti noi della compagnia, sua mamma aveva addosso una maglia gialla come il sole di quel giorno, che persisteva, da giorni, in mezzo al cielo, senza mai essere coperto.

Le ho detto che era bellissima e lei mi ha risposto che lui le diceva sempre che io ero la sua migliore amica».

III.I.II.III Età adulta – La storia di Davide: *morte prenatale* durante il lockdown

«Il 4 di aprile 2020 io e mia moglie abbiamo perso il nostro bambino. Prima gravidanza, e per questo colma di emozioni a noi nuove. Quel giorno – un sabato soleggiato e tiepido – andammo al pronto soccorso due volte. Dopo la prima volta restavano in noi ancora delle speranze. Eravamo aggrappati l'uno all'altra e alla fiducia nella possibilità che quella piccola macchia resistesse, fosse forte, e continuasse a vivere. Qualche ora dopo fummo costretti a tornare al pronto soccorso. A causa del virus che sta segnando questo pezzo della storia, non mi fu consentito assistere mia moglie durante le visite, così dovetti attendere in una sala d'attesa in cui non c'era nessun altro. Ci venne detto che quella minuscola e miracolosa creatura se ne sarebbe andata e così andò. Dissolta in un addio silenzioso».

I colori della morte per Davide

«A questo momento terribile e doloroso associo un colore che in realtà è composto di due tinte principali e di infinite sfumature: il colore degli occhi di mia moglie. Un'iride che muta i suoi toni a seconda dell'intensità e inclinazione della luce che la colpisce, e che quel giorno erano di un grigio-blu solcato, nell'avvicinarsi alla pupilla, da sottili rigagnoli color miele. Ci guardammo molto negli occhi, io e mia moglie, quel giorno. Occhi di madre, che prima di me si era preparata all'ipotesi peggiore. Fu lei a consolarmi quando, dopo la seconda visita, era diventata chiara la sorte di nostro figlio. Mi chiese di guardarla negli occhi e mi sentii avvolto da quel manto amorevole che promanava da essi. Quale consolazione mi viene dal pensare a quegli occhi quando ricordo ciò che è accaduto. L'appiglio che la mia memoria ha scelto per non cadere in quello che altrimenti sarebbe stato un altro colore. Forse il nero – da me associato all'oblio – o il bianco – che associo all'infinito; in entrambi i casi luoghi nei quali non troverei orientamento e all'interno dei quali mi sentirei di fluttuare senza possibilità di fermarmi».

III.II Una narrazione che continua: la tavolozza dell'eternità

Le modalità attraverso le quali si può promuovere ed esprimere la narrazione sono svariate e non prevedono esclusivamente la forma scritta. Abbiamo detto del forte legame tra il colore e la narrazione, anzi, sarebbe più completo dire del legame tra la narrazione e l'arte. E allora mi piacerebbe iniziare quest'ultimo paragrafo parlando di colore solo alla fine. Vorrei, apparentemente fuor di contesto, accostare la narrazione alla danza e la danza alla morte o, per meglio dire, disquisire della narrazione della morte attraverso la danza. Ma prometto che il colore, quando arriverà, riempirà questo paragrafo dall'inizio alla fine e sarà come se ci fosse sempre stato.

I termini danza e morte sembrano lontani tra loro. Il primo è sovente legato all'immagine di una celebrazione festosa e gioiosa della vitalità, mentre il secondo è legato all'immobilità, alla fine e al vuoto. Danzare la morte può sembrare un controsenso, ma la storia dell'umanità è di diverso avviso: le testimonianze lasciate dai nostri antenati dimostrano che da sempre l'uomo è ricorso a danze rituali e collettive per celebrare la morte (DI NOLA, 1995).

Questo paradossale accostamento viene rappresentato nell'iconografia tardo medievale in numerose raffigurazioni della danza macabra nelle quali uomini e scheletri danzano insieme ricordandoci che la fine è inevitabile. Questo accostamento viene cantato da Angelo Branduardi nel brano *Ballo in Fa diesis minore*. Gli uomini dicono alla Morte personificata:

«Sei l'ospite d'onore del ballo che per te suoniamo,
Posa la falce e danza tondo a tondo:
Il giro di una danza e poi un altro ancora
E tu del tempo non sei più signora».
(BRANDUARDI, 1977, *Ballo in Fa diesis minore*)¹².

¹²La melodia della canzone riprende la cd. *Schiarazula Marazula*, melodia utilizzata nel medioevo per accompagnare i riti esorcistici in Friuli-Venezia Giulia. Il testo della ballata è tratto da alcune iscrizioni che circondano la Danza macabra di Clusone (Bergamo) e la Danza Macabra sulla Chiesa di San Virgilio a Pinzolo (Trento): «Io sont la morte che porto corona. Sont Signora de ognia persona. At cossi son fiera forte et dura. Che trapaso le porte et ultra le mura». La

Mentre si ascolta questa canzone, che ha una ritmica incalzante, viene voglia di unirsi agli scheletri e ballare con la Morte.

Mi sembra una quantomai azzeccata metafora per dire che vita e morte sono concetti legati tra loro e l'esplorazione dell'uno comporta l'ingresso nell'altro. Danzare la vita è possibile solo se si conosce ciò che non è vita e non è possibile danzare la morte se non si ha esperienza di ciò che è vita.

(SALSI, *Danzaterapia, yoga e filosofia per la persona in lutto*, in SEMERARO, 2019, *Vita morte e altre risorse*, pp. 183-184).

Una narrazione completa della vita, quindi, impone la morte.

Un'altra metafora di quanto sto dicendo è la nostra mano. Essa, in gran parte, è composta dagli atomi che molti anni fa bruciavano all'interno di qualche stella lontana. Siamo, in questo senso, *figli delle stelle*: per costruire il nostro corpo, con le sue molecole complesse, sono necessari elementi più pesanti dell'idrogeno, come il carbonio, l'azoto, il fosforo, l'ossigeno. Questi elementi non possono essere distribuiti senza la contrazione delle stelle nella fase di collasso gravitazionale e la loro esplosione, perché in tal modo gli elementi si fondono e poi si disperdono nello spazio, diventando disponibili per la creazione di nuove forme di energia. Questo significa che non si può giungere alla nascita di un pianeta e alla costruzione di organismi viventi senza la morte di stelle (BOWKER, 1996, pp 268-268). La morte è indispensabile affinché ci sia vita.

Incorporare la morte nella propria visione delle cose del mondo, significa ricevere la vita come un dono la cui generosità è senza prezzo (CHENG, 2015, p.31). Lo studioso F. Cheng, sostiene che la morte dia essa stessa senso alla vita e che l'anima dell'individuo abbia un ruolo importante in questo senso. Racconta, infatti, di un episodio personale in cui la violoncellista franco-cinese Cécilia Tsan gli scrisse, manifestandogli il desiderio di sentir parlare di suo padre, morto quando lei era piccolissima, in quanto Cheng era probabilmente l'unica persona in vita che lo avesse conosciuto. L'autore racconta che il padre di Cécilia era un sublime compositore. Prima che la ragazza gli scrivesse, Cheng aveva avuto modo di ascoltare alcune interpretazioni musicali della figlia e aveva esclamato «Ah, l'anima di suo padre è passata in lei!». Cheng inviò una poesia a Cécilia e lei gli propose di farne una partitura dal titolo *Le Lys et la Lyre*, (il giglio e la lira). Agli occhi dell'autore questo titolo suggeriva il processo di trasformazione e fusione che avviene tra il giglio, fragile e destinato a morire, e l'eterno canto della lira; un giorno il giglio si schiude e diventa una lira. Questo episodio viene utilizzato da Cheng per sostenere l'esistenza di una sorta di trasmissione da anima ad anima¹³, la sensazione che, alla fine, in un certo modo, la morte di una persona permette che qualcosa si realizzi (Ivi, pp. 83-86). In una sua poesia, infatti, dice della morte:

«Essa non è la nostra fine.
Fissando il limite,
Ci indica l'estrema
Esigenza della vita,
Quella che dona, eleva,
Eccede e va oltre».
(CHENG, 2015, p. 103)

È importante parlare di morte, ma con la consapevolezza di sapere di essere necessariamente eterni. L'essere non può *non essere*. Ciò pare in contrasto con il nichilismo di questo momento storico (forse ammorbidito dalla pandemia in corso) in cui la *verità* per cui la morte coincide con il *nulla*

canzone si ispira al film *Il settimo sigillo* (film svedese del 1957 diretto da Ingmar Bergam, trasposizione cinematografica dell'opera teatrale *Pittura su legno*, scritta sempre da Bergam) in cui l'uomo sfida la morte.

¹³ Anche Etty Hillesum nel suo *Diario* manifesta la difficoltà di sentirsi in sintonia con la vita e fermamente radicata in essa perché il suo lato materiale e il suo lato spirituale non si sono ancora uniti in un *unicum* organico (HILLESUM E. 2012, p. 130).

abita l'inconscio e impone di vivere giorno per giorno come se non si dovesse mai morire (TESTONI, 2015, p. 152). Tant'è vero, che esistono alcuni cimiteri virtuali e sono stati sviluppati degli algoritmi che consentono a parenti e amici del defunto di interagire comunque con lui, come fosse vivo. Ebbene, in questo contesto, è importante riscoprire il senso profondo del morire, per ricreare quell'ordine, sociale e psicologico, in cui c'è posto sia per la morte sia per la vita che continua.

Riconoscere la morte dà valore alla vita (GROSSI, *I vissuti degli operatori funebri tra vulnerabilità e resilienza*, in BASTIANONI, SERIO, *Il sogno dell'eternità*, 2019, p. 179-180).

La morte, in quanto compagna di vita dell'essere umano, proprio perché porta in sé tante esperienze emotive e, dunque, colori, si fa portatrice di un'esperienza di infinito, di una *narrazione* senza fine. La vita che finisce può diventare amore che rimane e si trasmette di colore in colore, di generazione in generazione.

Ed è qui che il colore torna e dà senso a questo paragrafo conclusivo: non riesco a non immaginare la morte come una forma d'arte, la più umana, perché in essa si celebra l'uomo nella sua interezza, l'inizio e la fine, tutte le sue contraddizioni, tutti i suoi colori, tutta la sua ricchezza e tutta la sua miseria, tutta la gioia e tutta la sofferenza, finanche la sofferenza più estrema, tutto il coraggio, ma anche la grande paura e il terrore. Immagino la morte come un immenso atto d'amore in cui consegniamo la nostra tavolozza ad altri o altri la consegnano a noi. Credo che il sapere di morire ci impegni a fare davvero della nostra vita un'opera d'arte, ad assumercene la responsabilità, ad averne cura, ad essere straordinariamente creativi, ma anche a sapere di non essere soli. Tutti moriamo, nessuno escluso. Non possiamo nascondere queste verità ai più piccoli, abbiamo il dovere di mettere nelle loro mani tavolozza e pennelli perché possano creare quadri meravigliosi.

Conclusione

Mi ero posta l'obiettivo, con questa breve tesi, di *colorare* la Morte. Prima di iniziare questo lavoro avevo timore che avrei fatto contatto con aspetti tristi o comunque impegnativi della vita e mi chiedevo se, in questo momento storico così complicato e talvolta tragico, sarei riuscita a farmene carico. Vorrei dire che è stato facile, vorrei dire che non ho sofferto, vorrei dire che ora attraversare la morte sarà più *leggero*, ma sento che non è così. Gli ultimi due anni sono stati una montagna russa di eventi: a fine settembre 2019 mi sono sposata con uomo meraviglioso – Davide –, ma qualche mese prima che decidessimo di sposarci sua nonna è morta. A me non stava particolarmente simpatica, eppure, prima di morire, ha avuto un pensiero anche per me. Due settimane prima del matrimonio, il mio datore di lavoro al ristorante (facevo la cameriera), mi ha consegnato la lettera di licenziamento, salvo poi farla venire meno e cambiare idea una settimana dopo senza darmi spiegazioni. In quel periodo avevamo anche scoperto che Davide aveva una lesione demielinizzante alla nuca, la quale causava alcuni formicolii alle mani, ma che si trattava di un fatto isolato apparentemente non in stato di evoluzione. Sarebbero comunque seguiti esami a distanza di tempo. Mia madre poi, una settimana prima del matrimonio, ha avuto un episodio di amnesia globale transitoria e per qualche ora si è completamente scordata degli eventi di quei giorni, per cui ci siamo tutti spaventati moltissimo. Per fortuna, tutto è rientrato e gli accertamenti che sono seguiti non hanno evidenziato alcuna problematica. Anzi, io e Davide ci siamo sposati ed è stato un giorno meraviglioso e pieno di gioia. Dopo poco, tuttavia, abbiamo scoperto che le lesioni di mio marito erano progredite e gli è stata diagnosticata la sclerosi multipla. Erano i giorni prima di Natale e nella mia testa hanno iniziato a formarsi tante fantasie sulla sua morte. Ero terrorizzata dall'idea di perdere la persona più preziosa che la vita mi avesse regalato. Abbiamo cercato con pazienza e non senza difficoltà dei bravi medici e ora Davide segue una terapia che sta dando esiti positivi e si sente davvero bene. Sono passati due mesi tra una vicenda e l'altra della vita, ed è arrivato il lock-down. Nel giro di pochi giorni abbiamo scoperto di aspettare un bambino: mentre fuori il mondo impazziva, la nostra piccola casa era piena di gioia. Ma, poche settimane dopo, la nostra macchietta se ne è andata. Certe volte mi manca da morire e vorrei fosse qui con noi. Quest'estate, una delle mie sorelle – Letizia – ha avuto un incidente in auto mentre veniva a casa mia per farsi acconciare i capelli prima di andare ad un matrimonio. L'auto si è ribaltata su sé stessa, ha saltato un fossato ed è finita dentro il giardino di una casa. Non sappiamo come, ma Letizia ne è uscita illesa. Qualche giorno dopo è morto nostro nonno paterno, ma io ero a casa con l'influenza e non ho potuto andare al suo funerale, né tantomeno in ospedale dove era stato ricoverato a seguito di alcuni malesseri che si erano acuiti con la vecchiaia.

Non avevo intenzione di imbarcarmi in questo progetto sulla morte, mi sembrava di essere già satura della sua presenza e dei suoi avvertimenti, ma quell'intuizione mattutina è stata un bel regalo. Dare un colore alla morte con questa tesi è stato per me un esercizio di *vita* meraviglioso. Ho scoperto che la mia vita, proprio in questo momento, è bella. Mentre scrivevo avevo l'impressione di dare senso a ogni momento delle mie giornate, ma riuscivo anche, piano piano, a guardare negli occhi tutte le morti che mi attraversavano. Spero che chi leggerà quanto ho elaborato abbia la stessa sensazione, sperimenti che la vita si riempie di colore e che la morte può diventare una compagna, non solo essere una nemica che riempie, copre, non lascia spazio.

Ci auguro di essere strumento per dare senso alla morte in tutte le morti che incontreremo fino alla nostra, ci auguro di essere coraggiosi ed anche folli, un po' come gli artisti! Ci auguro di saper dare

questa possibilità ad ogni bambino e ad ogni adolescente che attraverserà la nostra strada, senza paura, perché tutti abbiamo bisogno di essere amati fino alla fine!

Ringraziamenti

Grazie, grazie, grazie! Questa tesi, per quanto piccola, non ci sarebbe senza l’apporto, le intuizioni, le idee, le conoscenze, le parole, di tutte le persone a cui *ho rotto le scatole* o che *le hanno rotte a me!*

Davide, Valentina, Francesca grazie di cuore per le vostre storie e i vostri colori. Un grazie particolare a Francesca, che ho conosciuto tramite il libro scritto da suo padre *Anna che sorride alla pioggia* (racconta della sorella minore nata con trisomia 21). Questo è stato per Francesca un anno particolare perché la aspetta l’esame di stato di quinta superiore, ma a causa della pandemia non è stato semplice vivere questo tempo e la ringrazio di nuovo di cuore per avermi offerto questo pezzetto della sua storia. In bocca al lupo cara Francesca!

Va detto che il libro *Anna che sorride alla pioggia* mi ha anche permesso di scoprire che la mamma di Francesca è una psicologa e, tra le altre, si occupa dei gruppi di parola per bambini con genitori in stato di separazione, divorzio, cessazione di convivenza! Insomma, ho potuto conoscere tante belle cose che accadono nel mio territorio, quindi, davvero, grazie!

Ringrazio tanto Giusy, Federica e Valeria che hanno condiviso con me le loro conoscenze pedagogiche e mi hanno indicato libri e idee davvero validi e sui quali ho lavorato!

Un grazie grande anche a mamma e ai suoi studi (le ho rubato un libro che ho sfruttato molto) e a papà con le sue conoscenze (quei contatti che ti girano altri contatti e conosci persone che si occupano proprio di culture lontane per le quali non sempre è agevole reperire bibliografia).

Grazie ad Andrea, che mi ha prestato il suo libro di arte e so che è stata dura “staccarsi” da lui!

Grazie, grazie, grazie alle bibliotecarie e ai bibliotecari rodigini e padovani: gentili e disponibili anche in questo momento storico in cui recuperare i libri può essere davvero complicato!

Grazie alla dott.ssa Paola Bastianoni che mi ha invitato a rivedere l’impostazione iniziale di questa tesi, così ho conosciuto altre meravigliose persone e mi sono messa nuovamente alla prova e in discussione nonostante non pensassi di poter fare meglio di come avevo fatto: credo di essere riuscita a fare un buon lavoro proprio dove non immaginavo fosse possibile!

Un bacio grande al mio Davide bello, che mi ha supportato – e sopportato – con la sua passione sconfinata per i libri e l’infinito amore per me.

Grazie a Sara Cesari che, senza volere, mi ha dato l’opportunità di lavorare a questa tesi. Grazie.

Bibliografia

ADORNO P., MASTRANGELO A. (2005), *Dell'arte e degli artisti. Dalla preistoria all'età gotica*, G. D'Anna casa editrice, Firenze.

ANONIMO, *Da quando il nero è il simbolo del lutto?*, in www.focus.it, 04 ottobre 2012.

ANONIMO, *I "colori della morte": l'utilizzo dell'ocra rossa nei rituali funerari del Neolitico*, in virtualarcheology.sardegnaecultura.it.

ANONIMO, *I colori del lutto*, in www.giubileo.it.

BARISONE S. (2018), *Il rapporto tra la letteratura per l'infanzia e l'educazione alla morte: una lettura dinamica del fenomeno, attraverso gli occhi di un bambino*, tesi di master in "Tutela, diritti e protezione dei minori", Università degli Studi di Ferrara, Dipartimento di Studi Umanistici.

BASTIANONI P., SERIO M. (a cura di) (2019), *Il sogno dell'eternità. Il necroforo tra imprevedibilità e rito*, Este Edition, Ferrara.

BERGAMASCHI I, *I colori della morte. Simbolo, credenze, tradizioni*, in wsimag.com, 27 ottobre 2018.

BERNINI E., ROTA R (2005), *A regola d'arte. Dal tardo antico al Trecento*, Editori Laterza, Bari-Roma.

BERSI P., RICCI C. (2005), *Il libro dell'arte*, Zanichelli, Bologna.

BLAKE W., *Eternity*, poem.org.

BONANNO G. (2009), *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*, Basic books, New York.

BONATO C., (2019), *Morte e riti funebri in una prospettiva islamica*, tesi di master in "Tutela, diritti e protezione dei minori", Università degli Studi di Ferrara, Dipartimento di Studi Umanistici.

BOWKER J. (1996), *La morte nelle religioni: Ebraismo Cristianesimo Islam Induismo Buddismo*, San Paolo, Cinisiello Balsamo.

BRUNER J.S. (2002), trad. it. *La fabbrica delle storie. Diritto, letteratura, vita*, Laterza, Roma-Bari.

CHENG F. (2015), *Cinque meditazioni sulla morte ovvero sulla vita*, Bollati Boringhieri, Torino.

COLLACCHIONI L., PENNAZIO V. (2010), *Emozioni in movimento. Teoria, attività didattiche, laboratori*, ECIG, Genova.

DEMETRIO D. (2003), *Ricordare la scuola. Fare memoria e didattica autobiografica*, Laterza, Bari.

DI RENZO M., WIDMANN C. (2001), *La psicologia del colore*, Edizioni Scientifiche Magi, Roma.

DI NOLA A.M. (1995), *La morte trionfata. Antropologia del lutto*, Newton Compton, Roma.

DUSI E., *E l'uomo, 73mila anni fa, disegnò un cancelletto*, in www.repubblica.it, 12 settembre 2008.

FALCINELLI R. (2017), *Cromorama: come il colore ha cambiato il nostro sguardo*, Einaudi, Torino.

FEDERICI P. (2000), *Il tuo bambino lo dice con i colori: guida al gioco-test e alle fiabe colorate per insegnanti, educatori e genitori*, FrancoAngeli/Le Comete, Milano.

FERRARINI R. (2007), *Narrazione*, in CERRI R. (a cura di), *Didattica in Azione*, Carocci, Roma.

FERRI P. S., *Squiggle in Psicoanalisi*, in www.spiweb.it, 16 febbraio 2018.

GANDOLFI A., *L'importanza del raccontarsi: la narrazione nella pratica clinica*, in www.stateofmind.it, 18 aprile 2017

GOETHE J. W. (2008), *La teoria dei colori*, il Saggiatore, Milano.

GOLLO G., *La narrazione come strumento con le persone in lutto*, in formazionecontinuapsicologia.it, 08 novembre 2016

GUARESCHI G. (2018), *L'anno di Don Camillo*, BUR Rizzoli contemporanea, p. 34

HALLER K. (2019), *Il piccolo libro del colore*, Corbaccio, Milano.

HILLESUM E. (2012), *Diario*, Adelphi, Milano.

ITTEN J. (2010), *Arte del colore*, Il Saggiatore, Milano.

LUCANGELI D., *Il dolore emotivo del bambino*, in www.youtube.com, 07 novembre 2019

LUSHER M. (1976), *Il test dei colori*, Astrolabio, Roma.

LUZZATO L., POMPAS R. (1988), *Il significato dei colori nelle civiltà antiche*, Rusconi, Milano.

MADRUSSAN E. (2007), *Il relazionismo come paideia*, Erickson, Trento.

MARANGONI G. (2018), *Anna che sorride alla pioggia*, Sperling & Kupfer, Milano.

MARCHESINI I., *Piccolo dizionario per capire il Dia de Muertos*, in www.ilsole24ore.com, 07 novembre 2017.

MARIAELENA, *Scacco all'arte con la prof: la pittura egizia*, in www.talepiano.it, 23 novembre 2017.

MERWIN W. S. (1993), "Separation" from *The Second Four Books of Poems*, Copper Canyon Press, Washington.

MURET M. (2005), *Arte-terapia. Disegno, pittura, musica, danza, teatro sono efficaci forme di cura*, edizioni red!, Milano.

- PASTOUREAU M., SIMONNET D. (2006), *Il piccolo libro dei colori*, Ponte alle grazie, Milano.
- PAGNAMENTA N. F. (2012), *Cromoterapia per bambini*, Edizioni del Cigno, Peschiera del Garda.
- SEMERARO R. (a cura di) (2019), *Vita morte e altre risorse*, Blucarminio Kiwi, Milano.
- STEINER R. (1997), *L'essenza dei colori*, Editrice Antroposofica, Milano.
- SUNDERLAND M. (2001), *Disegnare le emozioni: espressione grafica e conoscenza di sé*, Erickson, Trento.
- SUNDERLAND M. (2006), *Aiutare i bambini...a superare lutti e perdite: attività psico-educative con il supporto di una favola*, Erickson, Trento.
- TESTONI I. (2015), *L'ultima nascita. Psicologia del morire e Death Education*, Bollati Boringhieri, Torino.
- WIDMANN C. (2014), *Il simbolismo dei colori*, Magi Edizioni, Milano.
- YALOM I. D. (2019), *Psicoterapia esistenziale*, Neri Pozza Editore, Vicenza.

Libri illustrati

- BICKFORD-SMITH C. (2016), *La volpe e la stella*, Salani Editore, Milano.
- CALÌ D. (2015), *Io aspetto*, Kite, Padova.
- GALLIEZ R. M., illustrazioni di PUYBARET (2020), *Ho lasciato la mia anima al vento*, Edizioni EL, Trieste.
- GROBLER P., JEKKERS H., MEINDERTS K. (2009), *Il cerchio della vita*, Lemniscaat, Rotterdam.
- HART T. (2016), *Rosalie Lightning*, Becco Giallo, Padova.
- HERBOLD M. (2002), *Non ti dimenticheremo mai papà*, Nord–Sud, Pordenone.
- LLENAS A. (2014), *I colori delle emozioni*, Gribaudo, Milano.
- LODI M. (1992), *Bandiera*, Einaudi Ragazzi, Torino.
- QUARZO G., VIVARELLI A. (2009), *Uomo nero, verde, blu*, Interlinea Junior, Novara.
- TORIKO K. (2010), *Tenera è la morte*, Salani, Milano.
- TULLET H. (2014), *Colori*, Franco Cosimo Panini, Modena.
- VAN HOUT M. (2011), *Emozioni*, Lemniscaat, Rotterdam; Il Castello, Milano.

Sitografia

www.treccani.it

Discografia

BRANDUARDI A. (1977), *Ballo in Fa diesis minore*, La pulce d'acqua, Polydor.

LAUPER C. (1986), *True Colors*, True Colors, Epic.

Filmografia

Coco, dir. Unkrich L., Molina A., Disney-Pixar, 2017.

Collateral Beauty, dir. Davide Frankel, interprete principale Will Smith, Warner Bros, 2016.

Il settimo sigillo, dir. Ingmar Bergman, interprete principale Max von Sydow, Svensk Filmindustri, 1957.

Inside Out, dir. Doctor P., del Carmen R., Disney-Pixar, 2015.