



Infermieristica e cure complementari

I colori nella nostra vita

26

A cura di Valentina Iacchia*

Quanto sono importanti i colori nella nostra vita? Quale emozione ci dà pensare di vivere in un mondo in bianco e nero? Fin dai tempi antichi l'utilizzo del colore è stato un punto di forza nei trattamenti assistenziali. Oggi ne ritroviamo le sue applicazioni in un ampio ambito terapeutico (cromoterapia, cromo puntura, penna luminosa, bagni di colore, aura soma ecc). Diversi sono gli studi effettuati sull'utilizzo del colore. Citiamo ad esempio una pubblicazione di una ricerca effettuata dai colleghi Fisioterapista Giacobazzi Mauro, Ostetrica Lombardi Rita, Infermiere Tommasetti Tiziana, Trentini Graziella riguardante all'uso del colore nelle degenze per anziani (in questo caso si andava a valutare se l'uso del colore poteva migliorare l'orientamento spaziale, ridurre l'ansia da ospedalizzazione, aiutare nell'identificazione di oggetti di uso quotidiano, migliorare l'equilibrio). Ritengo sia questo un ambito molto affascinante e ricco di spunti di riflessione per la nostra professione. Ci condurrà verso questo percorso la collega Infermiera/naturopata Barbara Sironi, già conosciuta a diversi colleghi per gli interventi di formazione effettuati al Collegio e per le sue numerose pubblicazioni.

I colori fanno parte della nostra vita, ci circondano, ci nutrono attraverso vibrazioni elettromagnetiche, influenzano il nostro umore, la nostra vita e anche la biochimica corporea.

L'uomo deve la sua sopravvivenza sulla terra grazie alla presenza della luce solare che è in realtà un'onda che interagisce con la materia; le prime forme di energia vegetale hanno utilizzato l'energia solare per le primordiali reazioni chimiche, le stesse piante da sempre utilizzano l'energia solare per i processi di fotosintesi clorofilliana.

La porzione di spettro elettromagnetico di luce visibile all'occhio umano è compresa tra i 400 e i 700 nanometri di lunghezza d'onda; la presenza contemporanea di tutte le lunghezze d'onda visibili, in quantità proporzionali a quelle della luce solare formano la luce bianca che è la luce visibile all'occhio umano.

Le differenti lunghezze d'onda della luce vengono interpretate dal cervello come COLORI, esse vanno dal ROSSO delle lunghezze d'onda più ampie (minore frequenza), al VIOLETTO delle lunghezze d'onda più brevi (maggiore frequenza).

Nel corpo umano la percezione del colore segue un percorso in tre fasi:

1. Nella prima fase un gruppo di FOTONI arriva all'OCCHIO, lo attraversa e raggiunge i fotorecettori della retina CONI e BASTONCELLI dai quali viene assorbito.

Questi organuli generano tre segnali nervosi, che sono segnali elettrici.

I CONI funzionano solo in presenza di luce intensa e fanno percepire i colori, i particolari più minuti e la definizione dell'immagine.

I BASTONCELLI permettono di vedere deboli intensità luminose insufficienti a stimolare i coni.

2. La seconda fase avviene ancora a livello retinico e consiste nella elaborazione e compressione dei tre segnali nervosi, creazione dei segnali elettrici e la loro trasmissione al cervello lungo il nervo ottico.

3. La terza fase consiste nell'interpretazione dei segnali elettrici da parte del cervello e nella percezione del colore.

Se non sono presenti alterazioni neurologiche o genetiche tutti gli individui dovrebbero percepire colori allo stesso modo, in realtà questo non avviene in quanto ognuno di noi percepisce il colore e le sfumature in relazione al vissuto personale che implica il risveglio di emozioni profonde.



I colori sono come suoni, come linguaggi arcaici della terra i cui messaggi nel corso dei millenni si sono radicati profondamente dentro di noi.

Alcuni colori possono infondere timore, altri provocare gioia o eccitazione, altri sono rilassanti.

Il colore come forma di luce e di energia è attivo a tutti i livelli del nostro essere, fisico, mentale, emozionale e anche spirituale.

La connessione tra colore e psiche era già stata compresa dagli antichi:

- Teoria Ippocratica
- Medicina tradizionale cinese
- Colori nel processo alchemico
- Colori e connessioni con la psiche per autori come Goethe e Stainer

Quotidianamente e inconsapevolmente ci nutriamo di luce, colore, simboli e influenziamo più o meno inconsciamente il nostro modo di essere e di rappresentarci nel mondo.

Il colore può essere assorbito in vari modi dal corpo:

- Attraverso l'alimentazione
- Attraverso la luce solare
- Attraverso l'irradiazione della pelle con luce naturale o artificiale
- Attraverso visione interiore o immaginazione con i colori.



“I colori, come i lineamenti, seguono i cambiamenti delle emozioni”.

(Pablo Picasso)

I COLORI PRIMARI o fondamentali sono: il **rosso**, il **giallo** e il **blu**.

Unendo due colori primari si ottiene un colore secondario, la purezza dipende dalle proporzioni dei colori che lo compongono, tutta la gamma dei colori visibili è determinata dalla combinazione, in porzioni diverse, di colori primari e secondari.

In seguito la descrizione delle caratteristiche principali dei colori primari:

ROSSO

Associato: al sangue, alla vita, all'istinto, al desiderio, alla sessualità e per alcune culture alla

morte. È il colore della passione, dell'amore ma anche della guerra.

È il colore preferito dei bambini ed è associato a immagini del collettivo che richiamano fertilità (Demetra e Bacco), sacrificio (sangue di Cristo), spiritualità (cuore sanguinante di Cristo), incontro con Eros (Cappuccetto Rosso e gnomi), distruttività e aggressività (camicie rosse, Parsifal)

Nella tradizione alchemica la RUBEDO è lo stadio più evoluto della trasformazione della materia.

Nel fisico: è causa di stimolo e di eccitazione.

Nella psiche: rafforza la volontà e il coraggio.

Quando si utilizza: nel caso di raffreddamento delle emozioni, carenza di energia fisica e mentale, stanchezza e in seguito a malattie debilitanti. Non deve essere utilizzato in presenza di malattie infiammatorie, febbre, ipertensione e agitazione. L'irradiazione sul corpo o la visione del colore rosso può determinare nell'organismo:

- Aumento della frequenza cardiaca, pressione arteriosa, frequenza respiratoria
- Aumento del tono muscolare
- Eccitazione del sistema nervoso soprattutto della frazione simpatica del sistema nervoso autonomo.

BLU

Associato: all'acqua e al cielo, è il colore della calma

e della pace e del rilassamento.

È il colore del sentire, dell'introversione profonda che si trasforma in trascendenza, del silenzio della preghiera o della riflessione, dell'incontro con i luoghi sacri esteriori o interiori.

È il colore del manto blu della Madonna, del manto dei maghi tempestato di stelle, dei caschi blu dell'ONU, con l'obiettivo di pace e riflessione sul destino dei popoli.

Nel fisico: è sedativo sul sistema nervoso, rinfrescante e rilassante. Ha azione antisettica, analgesica e antinfiammatoria.

Nella psiche: rilassa e calma la mente.

Quando si utilizza: indicato in tutte le malattie infiammatorie e in presenza di processi infettivi. Non si utilizza nei soggetti che soffrono di depressione, ipertensione e disturbi stagionali.



L'applicazione di blu sul corpo può provocare:

- Riduzione della frequenza cardiaca, pressione arteriosa, frequenza respiratoria
- Sedazione sul sistema nervoso, agisce sulla frazione parasimpatica del sistema nervoso autonomo

GIALLO

Associato: alla luce del sole, è il colore dell'estroversione, della proiezione verso l'esterno e il futuro.

Colore della luce, degli astri, della primavera-estate con i campi inondati di sole e di messi, colore del sole e di tutte le divinità solari associate nella storia dell'uomo: Elios, Ammon, Mitra, Sol Invictus, Buddha.

Nel fisico: aiuta la digestione, sostiene il tono muscolare, conferisce prontezza di riflessi.

Nella psiche: stimola l'attività cerebrale soprattutto il polo razionale, emisfero sinistro del cervello e ha un effetto benefico sull'umore, favorisce la capacità di concentrazione e la volontà di apprendimento.

Non deve essere utilizzato in caso di febbre, infiammazioni acute, sovraeccitazione e disturbi apparato intestinale.

Quando si utilizza: nei disturbi dell'apparato digerente, necessità di purificazione della pelle, stimolazione del sistema ghiandolare e linfatico.

Sul corpo l'azione del giallo può determinare:

- Aumenta il tono muscolare
- Eccita le fibre nervose motorie
- Stimola prontezza dei riflessi e percezioni corporee

“I colori sono una lingua emozionale che è compresa a livello inconscio”.

(Max Luscher)

I colori dunque fanno parte della nostra vita e possono essere utilizzati: *“per migliorare l'ambiente dove ospitare i nostri pazienti consapevoli che un ambiente più accogliente, un gradevole utilizzo di luci e colori riesce a modificare la psicologia del malato e pertanto il suo stato di benessere”* (citazione dall'articolo *Uso del colore nelle degenze per anziani*).

L'assistenza infermieristica comprende anche queste piccoli atti, avvolgere un neonato nella sua nuova copertina rosa, aiutare un anziano a fare passeggiata nel verde del parco e ricordare a un soggetto ricoverato di guardare di nutrirsi di una bella mela rossa.

Il colore ci circonda influenza il nostro fisico e le nostre emozioni e attraverso la sua fonte: la luce permette la nostra sopravvivenza sulla terra.

| Colore | Qualità | Movimento | Simbolo | Elemento | Effetto psicofisico |
|--------|---------|------------|---------|----------|---|
| ROSSO | Tiepido | Neutro | Corpo | Fuoco | Stimola e riscalda; attenua le paure; aumenta la produzione di adrenalina. |
| BLU | Freddo | Centripeto | Anima | Acqua | Ha un effetto di attrazione; abbassa la febbre; combatte le infiammazioni e le emorragie; aiuta nel nervosismo e nei disturbi del sonno |
| GIALLO | Caldo | Centrifugo | Spirito | Aria | Armonizza il sistema nervoso; ha effetto antidepressivo; migliora la concentrazione. |

BIBLIOGRAFIA:

- Goethe J.W., La storia dei colori, LUNI, Milano, 1997
- Goethe J.W., La Teoria dei colori, Il sagggiatore, Milano, 1999
- Steiner Rudolf, L'essenza dei colori, Editrice Antroposofica Milano, 2009
- Luzzato Lia e Pompas Renata, Il significato dei colori, Rusconi, 1988
- Widmann Claudio, Il simbolismo dei colori, Piovan Editore, 1988
- Klausbernd Volmar, Colori, Red, 2003
- Reuben B. Bamber, Cromoterapia, Xenia, 2004
- Tommasetti Tiziana, L'uso del colore come nuova strategia terapeutica: www.evidencebasednursing.it/cam/colore
- Giacobazzi Mauro, Lombardi Rita, Tommasetti Tiziana, Trentini Graziella, L'uso del colore nelle degenze per anziani: www.evidencebasednursing.it/revisioni/lavoriCS/colore

* Ostetrica e infermiera

