

Altro che yoga, è colorare il nuovo antistress

Adulti alle prese con fogli e matite, una moda che arriva dal Nord Europa
La psicologa: «Il disegno già fatto è un contenitore che dà sicurezza»

Tendenze

FRANCESCA ROSSO
TORINO

Belli da vedere, toccare, annusare. E colorare. Nella crisi dei libri di carta arriva una nuova moda da Gran Bretagna, Francia e Nord Europa: i libri da colorare per adulti. Sono simili a quelli per bambini ma hanno disegni più complessi e sorprendenti. Animali, fiori, giardini, motivi astratti ispirati all'India, al Giappone, al Messico o all'art déco e soprattutto ai mandala, i disegni circolari (dalla parola sanscrita che significa conferenza) tracciati con polveri colorate o dipinti nella tradizione buddista e induista come percorso di meditazione e che Carl Gustav Jung ha utilizzato come immagini per inventare o rappresentare il proprio sé. Stanno arrivando anche in Italia.

Le case editrici

Un po' tutte le case editrici si stanno muovendo: la Logos di Modena, specializzata in arte e grafica, propone una collana per imparare a disegnare: *20 mondi per disegnare un gatto e*

altri 44 elementi buffi. Ci sono anche l'albero, il baffo, la farfalla. Ma qui si richiede un impegno più creativo. Sono usciti per Gallucci *Il giardino segreto. Giochi in punta di pennino e La foresta incantata. Un intreccio a china da esplorare e colorare* di Johanna Basford, che in Inghilterra hanno venduto un milione di copie. Con tanto di consigli in apertura del libro: «Trova la via del castello nascosto nel cuore della foresta, attraverso l'intreccio delle felci e dei fiori, le case magiche sugli alberi e le viti spinose». In arrivo anche ben 7 titoli di «art-therapy» da Ippocampo di Milano. «In autunno - racconta l'editore Patrick Le Noël - abbiamo proposto due titoli di O'Mara e Hachette che sono andati letteralmente a ruba. Niente di nuovo sotto il sole. È l'antica arte dei mandala rilanciata in Inghilterra tre anni fa. Un successo. Il pubblico è per l'80 per cento femminile. Di ogni età».

La psicologia

Le quarte di copertina promettono qualità anti-stress, miglioramento della concentrazione e dell'umore. Ma perché colorare farebbe bene alla nostra mente? Nella prefazione al libro da colorare dell'illustratore spagnolo Antonio Forges, lo psicologo Luis Rojas Marcos scrive che «colorare ci conforta, ci dà pace e ci rilassa - anche se per poco, ci libera dalle nostre pressioni quotidiane... Anche se colorare per un paio d'ore non elimina tutti i problemi e le preoccupazioni, ci porta altrove, al riparo dallo stress che spesso ci assale». La psicologa e psicoterapeuta Giovannina Boeretto rincara: «Il disegno già fatto è come un contenitore che dà sicurezza, un luogo che protegge ed evita dispersioni, contiene emotivamente e poi c'è la piacevolezza della gestualità, dello scegliere il tipo di colori perché un pennarello è molto diverso da un colore a tempera. Colorare permette un consapevole e fluido passaggio fra mondo esteriore e mondo interiore».

Giuliana Bitelli, fondatrice del Cpp Centro di Psicologia e Psicoterapia di Torino, è più critica: «Un adulto non si metterebbe mai a colorare se non sotto proposta o tortura». Per sottolineare che il vero creativo il mandala se lo disegna da solo. «Stare nei confini - continua - ha limiti e vantaggi: stai all'ombra di una cosa fatta da un altro, non è un'attività creativa se

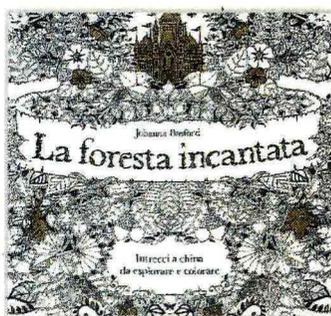
non nella scelta di materiali e colori. A livello preconciso il rosso attiva, il blu va in profondità, il verde calma. Nella nostra società c'è il pericolo di creare un'illusione di onnipotenza mentre si sta solo utilizzando il divertimento come consumo».

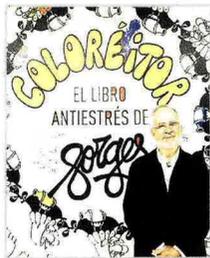
I mandala

Nessuna creatività dunque, ma un semplice eseguire seguendo le tracce lasciate da altri. Spiega la Bitelli: «La nostra società ha nei nostri confronti una pre-occupazione materna con finalità di lucro. Ci tiene occupati facendoci stare nei confini, come quando coloriamo. Noi ci possiamo affidare. Diventiamo passivi e protetti. Ci deresponsabilizziamo e torniamo bambini, felici nella braccia della mamma-contenitore». Molti disegni per adulti sono mandala o disegni circolari. Perché? «In senso junghiano il mandala rappresenta il sé profondo. Le forme tonde sono archetipiche, rappresentano l'unità e la continuità, la concentrazione. Colorare un mandala ha una risonanza psichica migliore di una testa di tigre». Ma quindi colorare non fa bene come promettono le quarte di copertina? «Di certo non fa male, basta sapere che si è semplici esecutori. Colorare è un automassaggio calmante e un passatempo». Male non fa. Forse non diventeremo artisti, ma saremo senza dubbio più sereni.



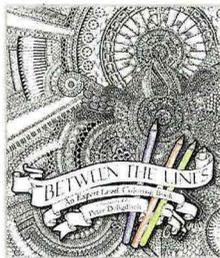
1
milione di copie
Vendute da Johanna Basford nel Regno Unito con i suoi due volumi *Il giardino segreto* e *La foresta incantata*





Alla spagnola

In Spagna Espasa ha pubblicato «Coloréitor», un libro che raccoglie i disegni del celebre illustratore satirico Antonio Forges, classe 1942. «Far spazio al sorriso è un rimedio molto efficace contro lo stress che accumuliamo durante il giorno»



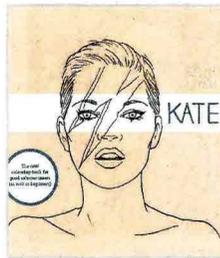
Per i più bravi

È ormai difficilissimo da trovare anche online il complesso «Between the Lines. An Expert Level Colouring Book», 22 disegni realizzati a mano dall'artista Peter Deligdisch. Ma sta per arrivare (in luglio) la sua nuova attesissima opera «Color me crazy»



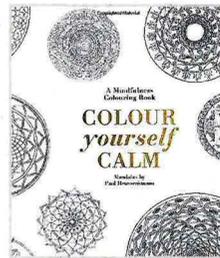
Alla francese

Arriverà per Tea «The Mindfulness Colouring Book» di Emma Farrarons, una delle più promettenti illustratrici francesi. In Francia la casa editrice Hachette propone tra l'altro una raccolta di Arte-Terapia che permette di colorare farfalle, fiori, cupcake e graffiti



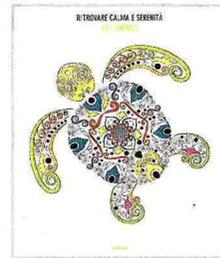
I divi

La serie «Colour me good» dell'illustratrice Mel Elliott propone da colorare i disegni di celebrities come la supermodel Kate Moss (in foto) o gli attori Ryan Gosling, Benedict Cumberbatch e James Franco. Il target qui è più adolescenziale



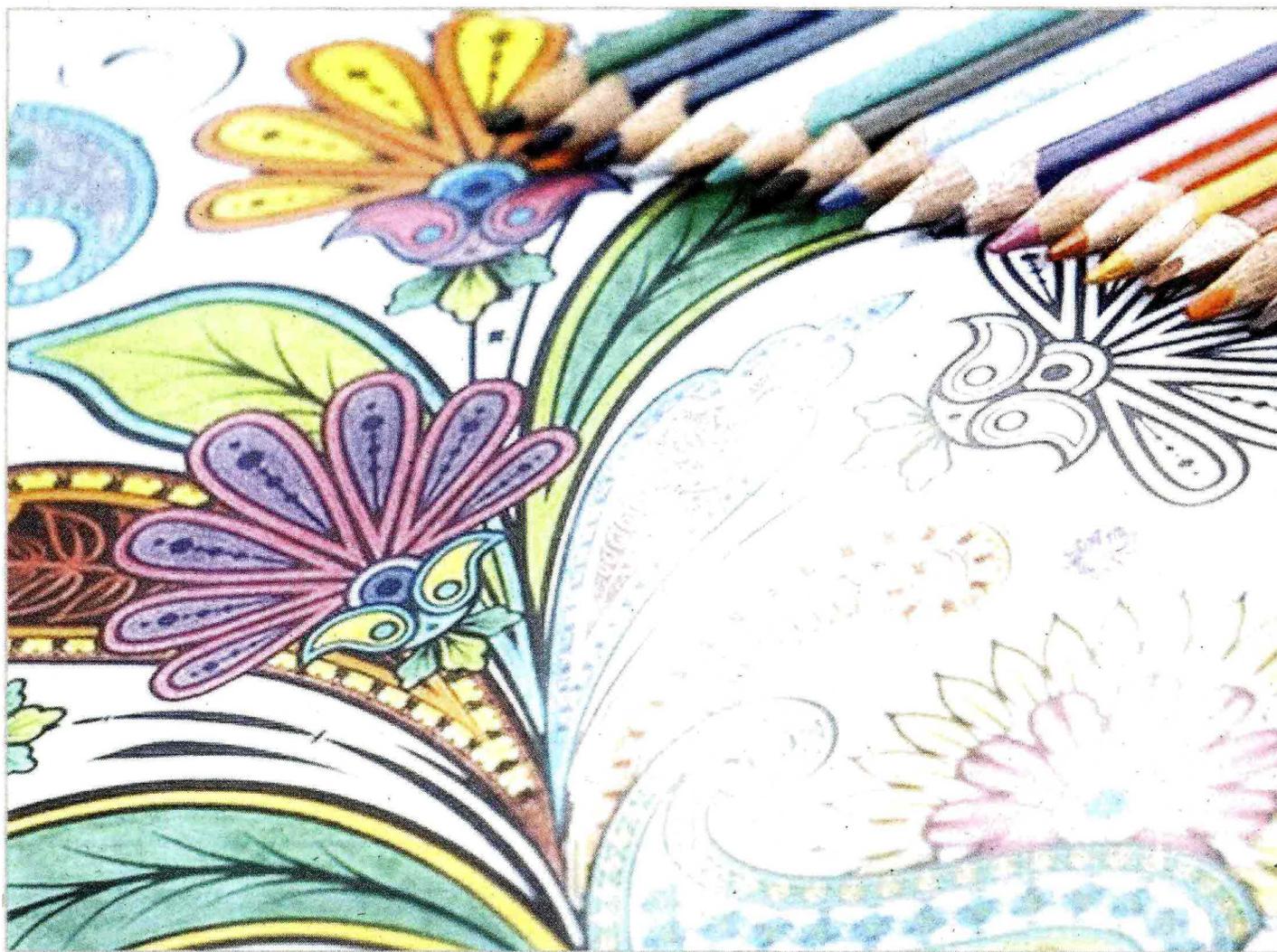
Terapeutico

«Colour Yourself Calm», una raccolta di 30 mandala che dovrebbero rilassare ma anche aiutare a sviluppare il proprio lato creativo. «Colorare è un ottimo modo per capire il concetto di pienezza mentale» dice infatti l'autore del libro Tiddy Rowan



All'italiana

In Italia la casa editrice Ultra ha appena dato inizio a una serie di 12 volumi, «ArtActivity - Libri per adulti che vogliono colorare». L'Ippocampo pubblica «Art Therapy - colouring book», mentre Logos Edizioni, propone «20 modi per disegnare».



Provate a finirlo voi
Nella foto grande il particolare di un mandala, il disegno circolare (dalla parola sanscrita che

significa circonferenza) della tradizione buddista e induista come percorso di meditazione