

# Alla **T**ua presenza

## per chi ha vissuto il laboratorio



Carissimi, per quelli di voi che hanno voluto vivere il laboratorio ecco un piccolo strumento. Mettere su carta (o tela, o legno, o in qualunque modo la vostra creatività vi abbia suggerito) quello che l'esperienza di preghiera vi ha suscitato è uno strumento prezioso, perché **usa un linguaggio diverso dalle parole**, profondo per quello che tocca in noi, e condivisibile ai fratelli e sorelle in modo immediato<sup>1</sup>. Grazie ad una amica artista, Eleonora, abbiamo messo insieme alcune indicazioni per leggere la nostra "opera", per entrare, in punta di piedi, nel linguaggio tutto particolare dell'arte. Siamo consapevoli che quello che ti offriamo non è esaustivo e che tante sarebbero le sfumature, confidiamo possa essere uno strumento agile!



**IMPORTANTE:** se non avete ancora fatto il laboratorio non leggete oltre, vivete prima l'esperienza in modo libero e solo poi rileggetela alla luce di questo strumento: vi aiuterà ad andare più in profondità in voi stessi! Per questo, come per tante altre cose, la parola chiave è fiducia!

Tra gli elementi da considerare nel provare a leggere un'opera d'arte ci sono il **TRATTO** e il **COLORE**: proviamo a vederli insieme!

## Il Tratto

Dipingere è una "tecnica", dal greco **τεχνη**, una parola che rimanda ad un saper fare, una perizia: **un fare... con arte!** E tra le azioni di questo "saper fare" c'è il tracciare dei segni. Il segno-tratto è come la traccia di un gesto che il corpo lascia su una superficie, su un supporto, attraverso uno strumento che sta nelle mani... e **con quel segno l'uomo parla di sé**. Anche il nostro modo di disegnare, i segni che il nostro corpo ha lasciato sulla carta (ma anche sulla roccia, sul legno, sulla tela...), possono aiutarci a capire quello che ci



---

<sup>1</sup> Se vuoi mandaci una foto della tua opera, così da far gustare ai fratelli il frutto della tua preghiera, inoltrala con il tuo nome a [sognifrancescani@gmail.com](mailto:sognifrancescani@gmail.com)

ha abitato nel tracciarli e, di conseguenza, a rileggere l'esperienza di preghiera da un altro punto di vista!



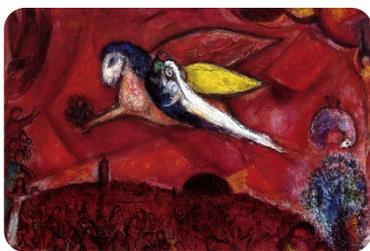
Potremmo dire che, in generale, la presenza di molte **linee continue**, fluide e armoniose ci raccontano che il nostro stato d'animo nel dipingere, nel riportare la nostra esperienza di preghiera su tela, è caratterizzato da una situazione di rilassamento e tranquillità interiore. Un disegno che si espande sul foglio dà un segnale simile, parla di una tranquillità. Quando prevalgono **linee spezzate, gli spigoli e le punte** (oppure quando il disegno è tutto compresso in una parte del foglio) l'opera fa riferimento ad un vissuto di tensione. Mi raccomando, nel dipingere non è detto che la tranquillità sia positiva e la tensione negativa (d'altra parte la nostra preghiera parte dalla contemplazione della croce...). Mi è però un utile rimando per scoprire cosa mi abitava nel cuore.

Anche la **pressione delle linee** ci può aiutare a leggere la nostra esperienza di preghiera. Se è tenue, leggera, ci parla di una delicatezza, di una cura e attenzione (ma se troppo delicata può anche dire un nostro desiderio di non farci toccare da quello che stiamo vivendo). Una linea decisa ci dice che ciò che dipingiamo ci ha impresso emozioni forti, che possono essere negative (aggressività, rifiuto...) ma anche positive (coinvolgimento, compassione).



## I Colori

I colori sono un altro indicatore importante per rileggere la nostra esperienza di preghiera. **Non hanno però un valore univoco**: ogni colore porta traccia di diverse emozioni, alcune con valenze positive e altre negative. Tanto più nel guardare alla nostra opera è importante ricordare che non è da valutare, ma da leggere. Non importa se prevalgono le valenze positive o quelle negative, ma che riconoscendole posso scoprire un po' più da vicino **cosa mi ha abitato il cuore nella preghiera**.



«Cantico dei Cantici, canto IV»,  
Marc Chagall,

**Il Rosso** Un tocco di rosso fa più effetto di un'intera secchiata d'acqua. (Henri Matisse)

**Valenza positiva:** vitalità, coraggio, amore umano e divino, calore, passione, scintilla dello spirito, regalità (porpora).



«Studio per l'Ira  
d'Achille», Aligi  
Sassu, 1936-38

**Valenza negativa:** ira-rabbia-aggressività, orgoglio, guerra, spargimento di sangue-violenza, odio, lussuria, tormento, amore diabolico, impulsività.

**Il Blu e l'Azzurro** *L'azzurro ci solleva sulle ali della fede, verso le infinite lontananze dello spirito (J. Itten)*

**Valenza positiva:** spiritualità, profondità, infinito, eternità, sacralità, calma, trascendenza, fede.

**Valenza negativa:** fantasticheria, perdita di senso della realtà, ebrezza di persona alticcia, staticità depressiva, melanconia, freddezza, mancanza di calore affettivo.



«Annunciata di Palermo»,  
Antonello da Messina, 1475



«Campo di grano con mietitore»,  
Vincent van Gogh 1889

**Il Giallo** *A proposito del giallo dirà che l'occhio viene allietato, il cuore disteso e che l'animo, nell'osservarlo, si rasserena beneficiando di un immediato effetto di calore. Ma se il giallo si macchia di verde e nero, il suo carattere gioioso si muta in sentimento sgradevole, divenendo il colore dell'infamia e del disagio (Goethe)*

**Valenza positiva:** libertà, leggerezza, luce ed intuizione, apertura, gioia, serenità

divinità (associata all'oro)

**Valenza negativa:** fuga, stupidità, follia, asprezza, acidità, bile, gelosia, tradimento, ripudiati.

**Il Verde** *Il verde assoluto è il colore più calmo che esista: esso non si muove in nessuna direzione e non ha alcuna nota di gioia, di tristezza, di passione, non desidera nulla, non aspira a nulla. Questa costante assenza di movimento è una proprietà che ha un effetto benefico su persone stanche, ma dopo qualche tempo di riposo può venire facilmente a noia. (Wassily Kandinsky)*



«La signora in giardino»,  
Claude Monet, 1867

**Valenza positiva:** speranza, rinnovamento, natura fertile, vita, calma, neutralità  
castità, vittoria sui bassi istinti (smeraldo), redenzione

**Valenza negativa:** degenerazione, perversione, allontanamento, immoralità, veleno, acerbo, invidia.

**Il Viola** *Il viola è il colore tra l'umano e il divino, l'unione di due nature. (Carl Gustav Jung)*

**Valenza positiva:** congiunzione tra corpo e spirito (rosso e blu), attesa, moderazione, metamorfosi-passaggio, temperanza, sacrificio, raccoglimento e spiritualità, mistica, mistero, sogno, senso



«Several Circles»,  
Wassily Kandinsky,  
1926



«Vanità», Mimmo Paladino, 1988

della misura, erotismo aggraziato, raffinatezza, ricerca di equilibrio, arte e creatività.

**Valenza negativa:** carestia, dolore, tormento, tristezza, superstizione, incantesimi, magia, penitenza e digiuno, vanità.

**Il Marrone** Il color bruno, o tendente al brunetto, è grazioso, e piccante, quasi contrastando e rilevando il pregio delle fattezze. Ma se il contrasto è eccessivo, e se il bruno è nero, o se il colorito è insomma troppo diverso da quello che dovrebbe, esso non è mai grazia, ma bruttezza (Giacomo Leopardi).

**Valenza positiva:** sicurezza, accoglienza, radici, stabilità, umiltà, povertà, semplicità, madre, fecondità, conforto, consolazione, crescita, maturazione.



«Il vagone di terza classe», Honoré Daumier, 1862

**Valenza negativa:** passività, pigrizia, egoismo, feci, lordura, miseria, egoismo, cattiveria, sterilità, aridità, egoismo, avarizia, matrigna.



«San Francesco in estasi»  
Michelangelo Merisi da Caravaggio,  
1594-1595

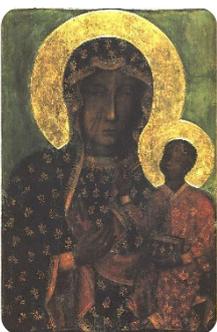
**Il Grigio** Il grigio è silenzioso e immobile, ma la sua è l'immobilità senza speranza. (Wassily Kandinsky)

**Valenza positiva:** saggezza, neutralità, conoscenza, oggettività, franchezza, sensibilità, vecchiaia

**Valenza negativa:** devitalizzazione, immobilità desolata, mortificazione, compunzione, povertà di energia e vitalità, soggettività repressa, impersonalità, vecchiaia.



«Guernica», Pablo Picasso, 1937



«Madonna Nera col Bambino» di Czesłochowa, 1382

**Il Nero** Il nero è un colore in sé, che riassume e consuma tutti gli altri. (Henri Matisse).

**Valenza positiva:** potenzialità generatrice, grembo materno, fecondità, eleganza.

**Valenza negativa:** oscurità, assenza totale di luce, vuoto, caos. ombra, tenebre, male, morte, lutto, dolore rassegnato, intenzioni subdole e insidie, assenza di speranza, rinuncia, passività, condanna

**Il Bianco** *Il bianco è un mondo così alto rispetto a noi che quasi non ne avvertiamo il suono, è un nulla prima dell'origine. (Vassili Kandinsky)*

**Valenza positiva:** assoluto, divino, trascendenza, trasfigurazione, rivelazione, vita nuova, rito di passaggio, interezza, uomo totale, purezza, candore, innocenza, bontà, verginità, calma, quiete, silenzio assoluto, pace

**Valenza negativa:** pallore livido, spettri, apparizioni, fantasmi, vuoto notturno, assenza, disorientamento, solitudine, sventura, mancanza di vita e di sentimento.



«Trasfigurazione»,  
Raffaello Sanzio e Giulio  
Romano, 1518-1520



## Per concludere...

Tante altre cose si potrebbe aggiungere (la saturazione del colore, la posizione del disegno sul foglio, le forme...) ma ciò che abbiamo a cuore è che tu ti sia cimentato nel **vivere la tua preghiera in un modo diverso**, un modo che ha coinvolto moltissimi cristiani lungo la storia: è possibile raccontare la propria relazione con il Signore oltre le parole!

Speriamo che questo strumento possa esser stato di aiuto nel leggere la tua esperienza di preghiera. Se questo modo di stare in relazione con il Signore a partire dalla tua creatività è stato prezioso, perché non ritornare ad utilizzarlo in altri momenti del tuo cammino? Puoi conservare questo strumento come traccia.

*Ti auguriamo ogni bene nel Signore!*



Francescani del Nord Italia a servizio dei [#giovani](#)

Tel. [+393922912789](tel:+393922912789) - Email: [sognifrancescani@gmail.com](mailto:sognifrancescani@gmail.com)

[www.sognifrancescani.it](http://www.sognifrancescani.it)

[Instagram](#) - [Facebook](#) - [YouTube](#)

Ci trovi in oltre 60 case in tutto il Nord Italia,  
in particolare a [Bologna](#) - [Monza](#) - [Torino](#) - [Vicenza](#)