

De gustibus et coloribus...

Lumea în care trăim este frumoasă, pentru că e colorată. Culoarele ne înconjoară pretutindeni. Ele joacă în viața noastră un rol estetic, simbolic, psihologic, fiziologic.

Fiecare dintre noi are culori preferate. De pildă, 50 la sută dintre francezi preferă albastrul, 20 la sută verdele, 20 la sută albul și 10 la sută roșul. Și este firesc să existe această diversitate de preferințe. Căci atunci când e vorba de gusturi și de culori, ne pierdem degeaba vremea cu dispute dacă e mai îndreptățit unul față de celălalt să manifeste o anumită opțiune. Fiecare om are, în această privință, păreri și preferințe proprii. Nu spuneau oare filozofii: De gustibus et coloribus non disputandum? (Despre gusturi și culori nu trebuie să discuți).

Ei bine, nu vom comenta polemic, ci vom încerca să-i motivăm pe cititorii noștri în preferințele lor pentru o culoare sau mai multe, aducându-le informații despre efectele fiecărei culori asupra noastră.

Culoarele acționează asupra comportamentului nostru. Unele ne încălzesc, ne exaltă; altele ne apasă sau ne glacializează.

Cromoterapia, adică folosirea culorilor în scopuri terapeutice, a devenit o metodă la care recurg tot mai frecvent medicii psihiatri și nu numai ei. Starea noastră de sănătate și de bine se menține în armonie cu gama de culori pe care ochii noștri le percep în lumea înconjurătoare. Să ne apropiem de culorile care ne tonifică, ne relaxează, ne stimulează, ne ajută să alungăm angoasele și neliniștile cotidiene, ne fac să privim viața în roz!

Metode

Iată câteva metode prin care putem utiliza culorile pentru a putea beneficia de proprietățile lor:

- Așezați-vă confortabil într-un fotoliu sau pe un pat și bucurați-vă de o culoare anume, venită de la un bec colorat.
- Priviți prin ochelari cu lentile colorate potrivit preferințelor.
- Puneți apă într-un pahar colorat pe care îl lăsați să stea la fereastră, în lumina soarelui, timp de câteva ore și apoi beți această apă.
- Relaxați-vă și imaginați-vă o culoare anume asupra căreia vă concentrați fără a vă distrage atenția cu altceva.
- Cea mai simplă metodă: purtați haine colorate, în concordanță cu preferințele voastre.

Puteți încerca oricare dintre aceste metode. Cu siguranță, una dintre ele vi se va potrivi cel mai bine și atunci optați pentru metoda cea mai eficientă. Terapia cu culori aduce multe beneficii psihicului nostru. Puteți vedea rezultatele în secunde, minute sau ore, în funcție de problemele dumneavoastră.

Roșul dinamizează

Roșul simbolizează dragostea, este culoarea frumuseții și a vieții. Este o culoare puternică care a fost asociată cu vitalitatea și ambiția. În același timp, roșul este asociat cu furia. Se spune că cine își iese din minți „vede roșu înaintea ochilor”.

În viața de toate zilele, roșul semnifică interdicția și pericolul: o inscripție de culoare roșie atrage atenția, iar culoarea roșie a semaforului înseamnă stop.

Femeile folosesc ruj roșu sau se îmbracă în roșu pentru a frapa. Cadourile de Crăciun se ambalează în roșu.

Psihologii consideră că roșul este folositor pentru alungarea gândurilor negative.

Ca element decorativ, roșul din dormitoare (fețe de pernă, draperii, covoare) asigură un somn puternic regenerativ.

Portocaliul destrează

Odinioară, îndrăgostiții își ofereau flori portocalii ca un simbol al fidelității. Culoarea se regăsește pe coroana regilor Angliei.

Este o culoare care generează energie și bună dispoziție, reține interesul pentru viață și combate stresul și stările depresive. Este cunoscut ca un stimulent al simțurilor și al plăcerii. Veșmintele preoților budiști sunt portocalii ca semn al armoniei dintre spirit și trup.



Ca element decorativ, portocaliul este de preferat în dormitoare (tapet, abajururi, covoare, cuverturi).

Galbenul înveselește

Galbenul este o culoare strălucitoare, puternică, o celebrare a zilelor însorite.

Până la începutul sec. XX, a fost o culoare puțin agreată și purtată. Treptat, galbenul devine imaginea veseliei, bogăției și căldurii. Producătorii de vitamine și fortifiante și-au colorat comprimatele în galben-portocaliu. Psihologii consideră că galbenul îmbunătățește memoria, asigură o gândire limpede și mărește puterea de decizie, încrederea în forțele proprii, stimulând o atitudine optimistă.

Designerii folosesc tot mai mult galbenul în scop decorativ, de la farfuriile la canapele. Mai puțin apreciat însă este galbenul în moda vestimentară.

Verdele energizează

În Evul Mediu, verdele evoca tinerețea, dinamismul și bogăția. În perioada Renașterii, verdele devenise culoarea banilor și a norocului la jocuri. Culoarea frunzelor de primăvară, verdele este simbolul energiei vitale.

În viața de toate zilele, bancnota verde (dolarul) este însemnul puterii financiare.

Este culoarea sănătății și simbolul ecologiei.

Ca element decorativ, verdele este utilizat pentru camerele de copii; verdele închis provoacă în birouri și cabinete medicale o senzație de destindere, de creativitate, de stimulare spirituală.

Albastrul calmează

A fost culoarea adevărului și nemuririi la vechii egipteni. Budiștii tibetani asimilează albastrul cu înțelepciunea și încrederea în sine. În simbolistica occidentală, albastrul înseamnă pace.

În plan psihologic și în vise, albastrul semnifică spiritul de toleranță, echilibrul, autocontrolul, generozitatea și bunătațea.

O ambianță albastră favorizează o stare de meditație și seninătate. Albastrul deschis ne face să ne simțim liniștiți și protejați de toate neplăcerile activităților cotidiene și alungă insomnia. De aceea, este culoarea ideală pentru dormitoare. Albastrul foarte închis poate duce însă la depresie.

În viața de zi cu zi, se apreciază că albastrul este culoarea preferată a peste jumătate din populația Europei.

Albul iluminează

Albul este simbolul botezului, virginității, sănătății și purității. Culoarea tradițională a rochiei de mireasă. Este culoarea cea mai luminoasă, sintetizând toate celelalte culori; albul se descompune în cele șapte culori principale: roșu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo, violet. În viața cotidiană, albul este imaginea igienei și curățeniei, regăsindu-se în ambalajul medicamentelor, detergenților și la lenjerie. Aduce protecție, senzația de pace și confort.

Prea mult alb însă poate fi izolant și rece, deoarece ne separă de ceilalți oameni (cămașa de forță este albă).

Ca element decorativ, albul este culoarea cea mai răspândită a pereților casei, aducând strălucire și lumină. Albul intens de spital este rece și de aceea trebuie combinat cu o nuanță din culorile calde.

Violetul temperează

Violetul este culoarea înțelepciunii. La catolici, el este asociat cu postul, rugăciunea și abstenența. La curtea regilor Franței, violetul era culoarea la modă. Potrivit psihologilor, violetul exprimă calmul și este folosit cu succes în tratarea tulburărilor mintale și a nevrozelor.

Ca element decorativ, violetul este preferat în birouri, favorizând activitatea intelectuală. În sălile de conferințe, asigură o atmosferă de solemnitate. Designerii îl folosesc ca fond pentru afișele publicitare.

Negrul înobilează

Negrul reprezintă la multe popoare culoarea doliului și a liniștii eterne. În schimb, în Egiptul antic și în Africa de Nord, negrul este simbolul fecundității și al norilor de ploaie. În China, înnegrirea feței este gestul prin care se cere iertare (la noi, există expresia consacrată de „a-ți turna cenușă în cap”). Începând din secolul al XVIII-lea, negrul vestimentar este considerat simbolul distincției.

În viața de zi cu zi, negrul își păstrează o dublă identitate: ținută de seară și costum de doliu. Este semnul eleganței, rafinamentului și modernității, aducând totodată o notă de mister.

Ca element decorativ, este dificil să-ți imaginezi pereți vopsiți în negru. Este însă culoarea mobilierului din multe case și birouri. În fine, culoarea neagră în ipostaza de “pisică neagră” stârnește mari neliniști tuturor superstițioșilor.