

Karen Haller

PSIHOLOGIA  
CULORILOR

traducere din limba engleză de  
INES HRISTEA



## CUPRINS

### Introducere:

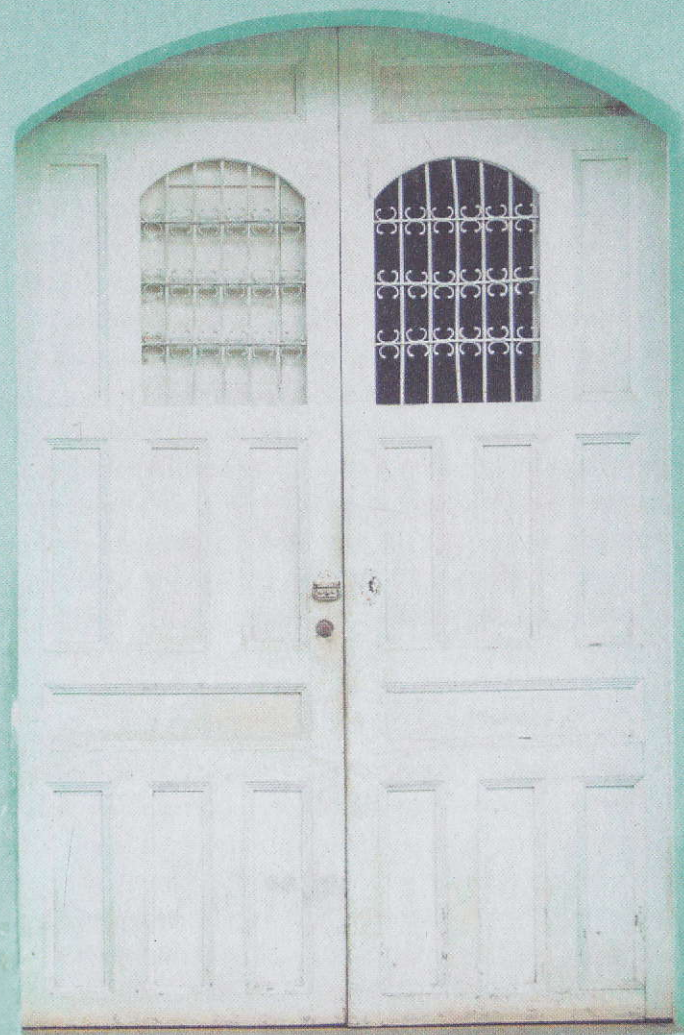
Culoarea – un limbaj pe care îl folosim cu toții.....	8
1. Istoria culorilor: o trecere în revistă.....	16
2. Percepția culorilor .....	36
3. Relația dintre culori și stările interioare .....	64
4. Culorile și personalitatea oamenilor .....	110
Partea I: Cum să porți culorile .....	136
Partea a II-a: Culorile în casă .....	178
Partea a III-a: Culorile la serviciu .....	204
Partea a IV-a: Culorile și relațiile .....	230
5. Revoluția culorilor .....	244
Surse și lecturi suplimentare .....	255
Mulțumiri .....	259





CAPITOLUL 1

Istoria culorilor –  
o trecere în revistă





## UNUL DINTRE MARILE MISTERE ALE VIETII

Toate culturile și civilizațiile au fost interesate de culori. De la primul om de pe pământ până la cel de azi, culorile ne-au fascinat și ne-au nedumerit, ne-au uimit și ne-au umplut de încântare.

Dar ce anume sunt culorile (în afara unui fenomen, pe care majoritatea suntem binecuvântați să-l vedem zilnic)? În capitolul acesta vom afla din ce e alcătuit curcubeul și care sunt cele trei lucruri de care ființele umane au nevoie ca să poată distinge culorile. Vă voi călăuzi până la începuturi, ca să urmărim modul în care ni s-a dezvoltat vederea în culori și ca să înțelegem cum a evoluat ea, ca parte a unei ample experiențe senzoriale și emoționale. Vom privi lumea naturală și ne vom da seama că, atunci când e vorba despre culori și despre modul în care le folosim, noi, oamenii, nu ne deosebim fundamental de alte ființe. De asemenea, vă voi ghida prin istoria psihologiei culorilor, din zorii ei de acum 2 500 de ani până în prezent, când ne aflăm la granița unei noi paradigme.

## CUM VEDEM CULORILE?

## LUMINA

Dintr-un punct de vedere, la întrebarea asta e simplu de răspuns. Culorile sunt, pur și simplu, lumină. Culorile sunt lungimile de undă ale luminii care călătorește spre noi, dinspre Soare.

Lungimile de undă ale luminii pot fi asemănate cu valurile oceanului. Uneori sunt mai scurte și mai frecvente, alteori sunt mai înalte și mai distanțate. Fiecare culoare are

propria ei lungime de undă și propria ei frecvență, astfel diferitele culori pe care noi le vedem sunt diferitele lungimi de undă ale luminii, care ne parvin la intervale, de asemenea, diferite. Când toate lungimile de undă sunt percepute simultan, ele alcătuiesc o lumină albă, deci lumina albă este, de fapt, compusă din toate culorile curcubeului, pentru că el conține toate lungimile de undă la un loc.

Prima persoană care a înțeles din ce e alcătuit curcubeul a fost Isaac Newton, care a descoperit că o rază de soare care trece printr-o prismă din sticlă poate să descompună lumina în toate elementele ei componente.

Newton a divizat această gamă a luminii în șapte culori – roșu, oranj (portocaliu), galben, verde, albastru, indigo și violet – și și-a botezat curcubeul cu denumirea „spectrul culorilor”, de la termenul latinesc *spectrum*, *specere*, care înseamnă „a privi, a vedea”. Newton a ales șapte culori, întrucât grecii antici credeau în existența unei relații între culori, notele muzicale, sistemul solar și zilele săptămânii.

Spectrul culorilor pornește de la o nuanță de roșu-închis, a cărei lungime de undă este de 700 de nanometri, și merge până la violet, a cărui lungime de undă este de 400 de nanometri (1 nanometru este egal cu o miliardime dintr-un metru). Și este singura parte a energiei Soarelui pe care o putem vedea. Alte forme de radiație electromagnetică sunt undele radio, razele gama, razele X și microundele. Lungimile de undă au ajuns să fie măsurate abia în secolul al XIX-lea și tot atunci a fost descoperită și lumina din afara spectrului vizibil. Dincolo de roșu se găsește domeniul spectral al radiațiilor infraroșii, pe care noi le percepem sub formă de căldură, iar dincolo de violet se află domeniul spectral al radiațiilor ultraviolete, care sunt vizibile pentru unele păsări, pentru albine și pentru alte insecte – tocmai ultravioletele le ajută să găsească nectarul florilor.

Este cu-adevărat incredibil că lumina vizibilă reprezintă o parte atât de mică din întregul spectru



Respect pe electromagnetic și, cu toate acestea, noi, oamenii, putem să vedem milioane de culori!

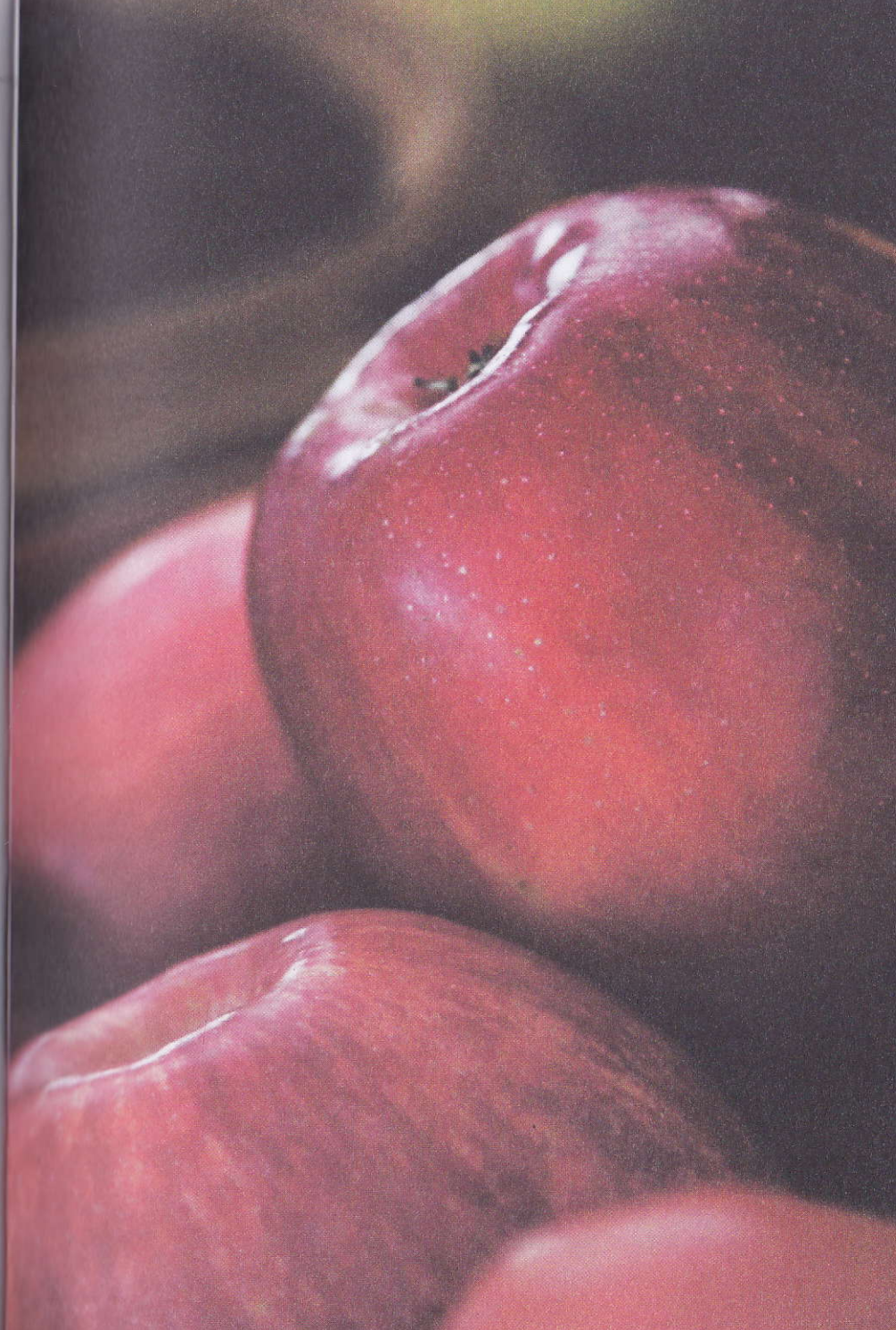
## REFLEXIA

La sfârșitul anilor 1660, în perioada în care Newton își desfășura experimentele, oamenii aveau următoarea convingere: culoarea însemna un amestec de lumină și întuneric, iar prismele erau cele care făceau lumina colorată – și astfel ajungem la următoarea piesă din puzzle-ul fenomenului culorilor.

Ceea ce Newton a demonstrat a fost că, de fapt, culoarea este o proprietate a luminii reflectate de obiecte, nu o proprietate a obiectelor în sine. Când ne uităm la un obiect, culoarea pe care o vedem depinde de lumina care e reflectată de suprafața lui. Obiectele par diferite colorate fiindcă absorb unele lungimi de undă ale luminii, iar pe altele le reflectă. Ochiul uman nu vede decât acele culori care se întorc dinspre obiectele respective – deci acele culori care sunt reflectate.

Obiectele albe par albe pentru că ele reflectă toate culorile. Obiectele negre absorb toate culorile, așadar nicio lungime de undă a luminii nu e reflectată – iată unul dintre motivele pentru care e inconfortabil să te îmbraci cu haine negre într-o zi cu soare.

Când am început să învăț despre culori, informația aceasta a fost cea care m-a uimit cel mai mult – și, uneori, mă mai uimește și azi: faptul că acea culoare pe care noi o vedem este, de fapt, culoarea care a fost respinsă. Imaginați-vă, de pildă, că toate culorile spectrului vizibil ajung pe suprafața acestui măr roșu. Noi îl vedem ca fiind roșu pentru că lumina roșie pe care mărul nu a absorbit-o este reflectată spre noi. Toate celelalte lungimi de undă ale luminii au fost absorbite.





Așadar, avem nevoie de lumină, de o suprafață sau de un obiect care să reflecte lumina, iar ultimul element care ne e necesar ca să percepem culorile este ochiul.

Senzația pe care o cunoaștem drept culoare este de fapt interpretarea pe care creierul o dă semnalelor provenite de la ochi, când percep lumina. Iată motivul pentru care, în întuneric, nu vedem culori. Culoarea este produsul modului în care ochii interpretează lumina. Tehnic vorbind, am putea să spunem că, de fapt, culorile nu există. Ele sunt create doar în clipa în care creierul încearcă să interpreteze semnalele de lumină pe care le sesizează.

Deși noi, oamenii, putem să distingem diferențele dintre șaptesprezece milioane de culori, în realitate suntem capabili să detectăm doar lumina verde, roșie și albastră. Și facem asta prin intermediul fotoreceptorilor. În ochi avem două tipuri de fotoreceptori: celulele cu bastonașe și celulele cu con. Celulele cu bastonașe sunt responsabile pentru vederea în condiții de lumină scăzută (vederea nocturnă), iar celulele cu con sunt responsabile cu recepționarea și procesarea nivelurilor mai ridicate de lumină – și cu vederea în culori. În partea din spate a ochiului avem trei tipuri de celule cu con, care sunt dedicate unor culori sau lungimi de unde specifice. Unul este pentru lungimile de undă mari (nuanțe de roșu), unul este pentru lungimile de undă scurte (nuanțe de albastru) și unul, pentru lungimi de undă medii (nuanțe de verde). Milioanele de alte culori pe care le vedem sunt rezultatul conclucrării acestor trei tipuri de celule cu con și al modului în care creierul interpretează semnalele transmise de ele.

Știți că, de pildă, câinii nu văd multe culori? Asta se întâmplă întrucât câinele nu are în ochi decât două tipuri de celule cu con, în loc de trei. Tipul în plus le oferă oamenilor capacitatea să vadă încă multe milioane de culori, față de cele văzute de câini. Nu vi se pare fantastic?

## DE CE VEDEM CULORILE?

Culorile există absolut peste tot, însă, până în urmă cu aproximativ treizeci de milioane de ani, strămoșii noștri, ființe primitive din clasa mamiferelor, nu prea aveau nevoie de ele. Acești strămoși erau animale nocturne și nu aveau nevoie să vadă decât în întuneric. Dar, odată ce vederea a început să evolueze, astfel încât să includă întregul spectru de lumină vizibilă, culorile au devenit principalul limbaj semnalizator: capacitatea de a distinge milioane de culori, de fiecare dată când deschideam ochii, era un element vital pentru supraviețuire. Culorile ne ajutau să ne găsim hrana, să ne atragem parteneri pentru împerechere și să evităm diverse tipuri de pericole. Această înțelegere instinctivă și subconștientă a mesajelor codate prin intermediul culorilor reprezintă însuși centrul existenței.

Nu trebuie decât să ne uităm la alte ființe, ca să înțelegem cum funcționează sistemul. Darwin a propus următoarea teorie: în lumea naturală există trei roluri principale ale culorilor.

*Atracția.* Pentru ca o specie să supraviețuiască, membrii ei trebuie să se împerecheze. Unul dintre principalele roluri ale culorii este acela de a atrage partenerii sexuali. Păsările procedează în acest fel cu mare succes. Masculul își etalează penajul viu colorat, dansează și cântă pentru a-și curta partenera.

*Protecție: camuflaj.* De la fasmidele care se înverzesc, ca să se piardă printre firele de iarbă, până la căluții-de-mare pigmei care adoptă aceeași nuanță de roșu precum coralul în care trăiesc, animalele utilizează culorile ca să se protejeze și să se ascundă de prădători.

De asemenea, întrebunțează culorile ca să-și potențeze șansele de a se furișa cât mai aproape de pradă, fără să fie



văzute. Mediul înconjurător imediat determină culoarea sau culorile pe care diversele animale le-au adoptat, prin evoluție, ca să se camufleze. Gândiți-vă, de pildă, la vulpea-polară, care, în perioada iernii, devine albă, ca să se confunde perfect cu zăpada.

*Protecție: avertizare.* În vreme ce unele animale aleg să se ascundă, altele apelează la culori ca să emită avertismente: te apropii de mine pe riscul tău!

În natură, galbenul, oranjul (portocaliul) și roșul pot să indice diverse pericole. Cu cât culorile sunt mai intense, cu atât semnalul de pericol este mai pronunțat. Oranjul este mai toxic decât galbenul, iar roșul este mai toxic decât oranjul. Semnalul de pericol este și mai puternic când acestor culori le este asociat și negrul. Nu vreți să vă apropiați de păianjenul Redback, din Australia, care este colorat în roșu și negru. Și cu toții știm că insectele colorate în galben și negru ne vor înțepta.

Apoi mai sunt și imitatorii: acele vietăți care folosesc culorile ca să dea impresia că sunt veninoase sau că sunt altceva decât ceea ce sunt în realitate – totul din dorința de a se proteja. Inofensiva sîrfidă imită, prin colorit, gărgăunele, ca o formă de protecție împotriva potențialilor prădători.

Felul în care înțelegem azi culorile poate fi un proces mai degrabă subconștient, prin comparație cu felul în care înțelegeau culorile strămoșii noștri primitivi. Ca dovadă, avem reacții absolut instinctive la culori, iar aceste reacții pot fi extraordinar de puternice! Răspundem la culorile din lumea care ne înconjoară în prezent așa cum am răspuns în alte timpuri și la culorile din mediul natural în care am trăit. În mod evident, continuăm să înțelegem mesajele pe care ni le transmit culorile – și continuăm să folosim culorile ca să ne atragem parteneri sexuali sau ca să ne ascundem ori să ne protejăm, după cum vom vedea în Capitolul 4.

## NU DOAR CEVA CE VEDEM

Dar lucrurile nu se opresc aici – de fapt, de-abia de acum devin cu-adevărat interesante!

Când lumina ne pătrunde în ochi, ajungând la o celulă cu bastonaș sau la o celulă cu con, ea determină eliberarea unui transmițător chimic, inițiind mesaje electrice care sunt conduse la creier și apoi în hipotalamus. Hipotalamusul, împreună cu glanda pituitară – o structură de dimensiunile unui bob de mazăre, amplasată la baza creierului –, controlează următoarele:

- metabolismul
- apetitul
- temperatura corporală
- conținutul de apă (din țesuturi)
- somnul
- sistemul nervos autonom
- funcția sexuală și cea reproductivă

Asta înseamnă că subiectul studiat, culorile, nu reprezintă doar un stimul vizual. Culorile determină în interiorul nostru și modificări fiziologice. În termeni psihologici, generează o experiență emoțională.

Eu văd cum se întâmplă asta în rândul oamenilor din public, în timpul prelegerilor pe care le susțin. Îmi încep conferințele proiectând pe un ecran o serie de imagini în alb și negru. După un minut sau două trec la culori. Adică pe ecran sunt proiectate exact aceleași imagini ca mai devreme, doar că acum câmpurile sunt verzi, banana e galbenă, iar pasărea e albastră. Când pe ecran sunt proiectate imaginile în alb și negru, toată lumea stă cuminte, prăbușită în scaune, și privește. Însă, când se ajunge la imaginile colorate, cu toții se îndreaptă de spate. Fiecare individ din public expiră, umerii i se relaxează, iar

expresia facială și se modifică. Și simte o anume legătură emoțională, care se transpune la nivelul întregului corp.

Cercetări extrem de serioase privind teoria și psihologia culorilor au stabilit că fiecare culoare are efecte specifice, efecte care ne influențează pe toate cele trei niveluri: emoțional, mental și fizic. Cu alte cuvinte, diferite lungimi de undă ale luminii determină sentimente diferite. În Capitolul 3 vom vedea în ce fel diversele culori pot să ne excite sau să ne deprime, pot să ne liniștească sau să ne dea energie, pot să ne înfurie sau să ne facă fericiți, pot să ne dea impresia de cald sau de rece, pot să ne facă să ne fie foame sau să ne simțim obosiți. Fiecare semnal de culoare generează un anume efect. Fiecare culoare ne afectează modul în care gândim, simțim și ne comportăm.

## PSIHOLOGIA CULORILOR – O SCURTĂ ISTORIE

### **EMPEDOCLE, CIRCA 490 – CIRCA 430 î. Hr.**

Deși ideea de a pune în relație culorile și cele patru tipuri de personalitate (vedeți Carl Jung) avea să se nască peste abia vreo două mii de ani, bazele ei conceptuale se regăsesc în lucrările filozofului Empedocle, care a împărțit materia în patru elemente ale naturii: Focul, Pământul, Aerul și Apa. Empedocle a numit aceste patru elemente „rădăcini”, considerând că din aceste rădăcini sunt create toate lucrurile, inclusiv toate ființele. Filozofului îi plăcea să compare creația vieții cu creația picturală. El susținea că viața se naște dintr-un amestec al acestor patru elemente, la fel cum pictorul e capabil să zugrăvească o lume întregă întrebuițând doar câteva culori.