

ATENȚIE!

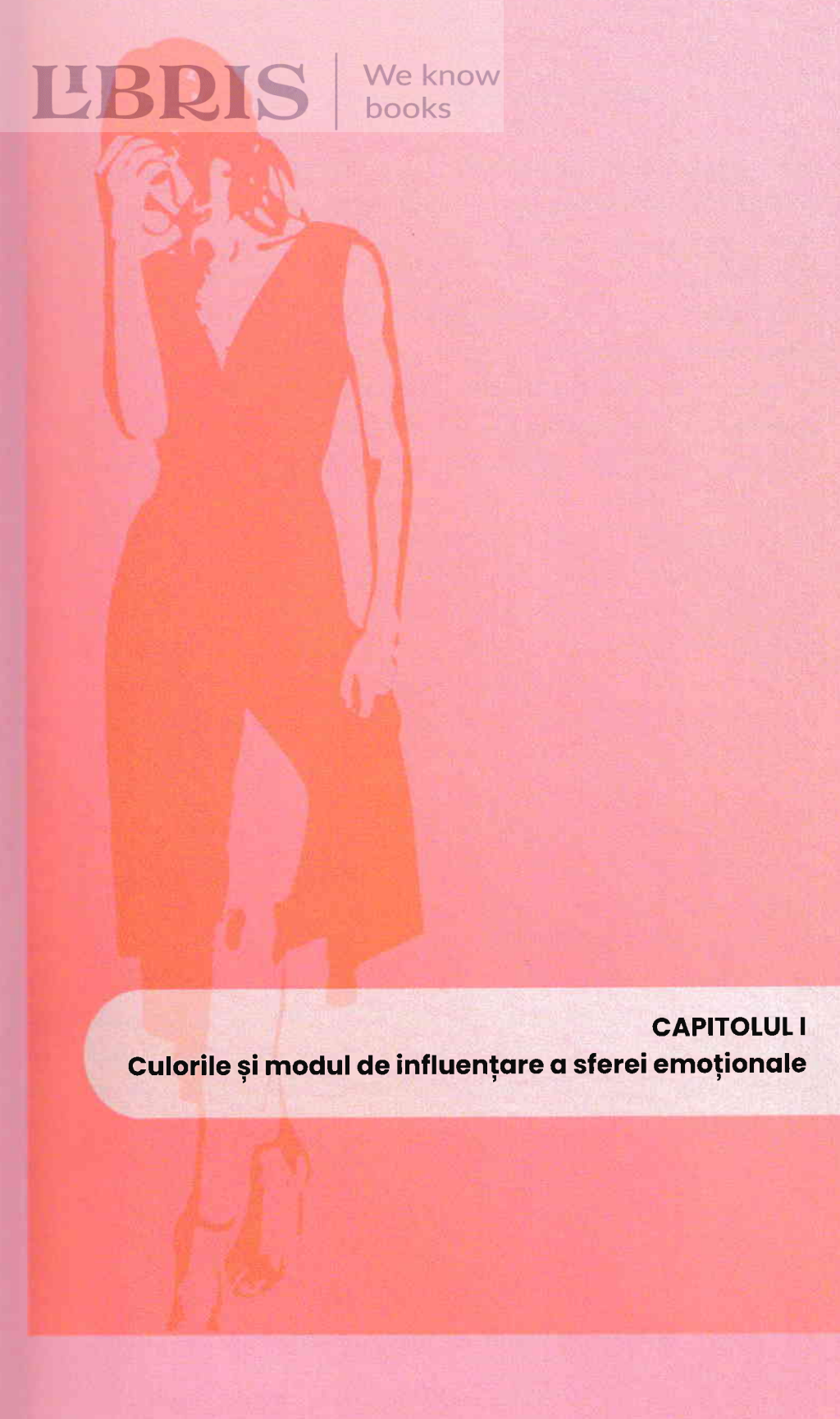
Hainele vorbesc!

Vestimentația,
dimensiune a comunicării nonverbale

Cuprins

Prefață	1
Introducere	5
Capitolul I.	13
Culorile și modul de influențare a sferei emoționale	13
1. Analiza neuropsihologică a culorilor.....	15
1.1 Argumentarea științifică	21
1.2 Caracteristici ale culorii	25
1.3 Clasificarea culorilor	26
1.4 Proiecția corticală	28
2. Culorile de bază	34
Roșu	36
Albastru	48
Verde	54
3. Culorile pure și amprentarea sferei emoționale	60
Galben	62
Oranj	66
Indigo	68
Violet	70
4. Nonculorile	74
Alb	76
Negru	78
5. Combinarea culorilor	85
Capitolul II.	99
Comunicarea și semnificarea corporală	99
1. Semnificațiile psihoanatomice	101
2. Umerii – sediul responsabilității	114
3. Brațele – dualismul exprimării nonverbale	128
4. Gât, bust, piept – extremismul manifestărilor	137
5. Talia, șoldurile și fesele – transmiterea ambivalenței emoționale ..	148
6. Picioarele – vedetele comunicării nonverbale prin vestimentație	156

Capitolul III.	169
Autocunoașterea prin vestimentație	169
1. Imaginea de sine	171
2. Stima de sine	184
3. Identitatea de sine și stilul vestimentar	192
4. Stiluri vestimentare	197
Stilul clasic	198
Stilul romantic	200
Stilul natural	202
Stilul dramatic	204
Stilul creativ	206
Stilul elegant	208
Capitolul IV.	213
Rolul social al vestimentației.....	213
1. Adaptarea psihosocială prin vestimentație	215
2. Vestimentația și formarea primei impresii	230
3. Vestimentația și atracția interpersonală	240
Capitolul V.	257
Exersarea abilității de interpretare a limbajului vestimentației	259
Concluzii	309
Bibliografie	313



LBRIS

We know
books

CAPITOLUL I **Culorile și modul de influențare a sferei emoționale**

1. Analiza neuropsihologică a culorilor

Culoarea înseamnă viață. Viața colorată înseamnă fericire. Viața văzută printr-o singură culoare înseamnă tristețe. Băiețelul se identifică cu albastrul, fetița cu rozul. Puritatea este albă, pasiunea roșie. Frigul este albastru, căldura este roșie.

Fiecare aspect al vieții noastre este legat de o culoare. Atât de prezentă este în tot ce ne înconjoară, în tot ce ne reprezintă, încât face parte efectiv din noi. Astfel, culoarea devine un factor extern transformat într-o instanță subiectivă ce ne influențează sau alimentează sfera emoțională, cu efecte vizibile în intențiile noastre, în conduita noastră, în acțiunile și relaționările noastre.

Subconștientul nostru nu a subestimat niciodată importanța culorii asupra psihicului, cu precădere asupra sferei emoționale. Întotdeauna ne-a guvernat alegerile, punând eticheta de „Îmi place!” sau „Nu-mi place!”, de „Mă simt confortabil!” sau „Mă simt inconfortabil!”, iar lista aceasta poate continua. Conștientul însă, sub presiunea socioculturalului, are tendința de a subestima sau ignora importanța culorii, de a-i anihila rolul causal în multe din stările, dispozițiile și implicit alegerile și acțiunile noastre și totuși nu are puterea de a-i neutraliza efectele.

Întăresc această afirmație cu un exemplu simplu. Biroul meu se află la etajul 2 al școlii. Primele două săli de curs, cele mai apropiate de birou, mi le-am revendicat și, ca să fiu sigură că-mi este recunoscut dreptul informal de proprietar asupra lor, le-am încărcat cu materiale utile doar în demersul meu didactic. Destul de repede am ajuns să prefer una din cele două săli și să ajung să-mi desfășor activitatea doar în aceasta, chiar și atunci când numărul mare de cursanți ar fi trebuit să mă determine să aleg cea de a doua sală. Rugându-l pe colegul meu C., de nenumărate ori, să mă ajute cu mutatul mobilierului dintr-o sală în alta când aveam efective mari de cursanți, acesta m-a întrebat nedumerit:

„De ce nu ții cursul în P5? Nu are nimeni ore acolo. Nu te suprapui cu nimeni.”

„Știi, dar nu-mi place sala aceea!”, i-am răspuns.

„Ce să nu-ți placă? Are aceeași structură, același mobilier, doar că e mai lungă și-ți încap mai mulți cursanți.”

„Știu, dar nu-mi place! Am senzația de rece.”

Pentru a scăpa de mutat mobilierul, inginer cu o minte practică, colegul meu a măsurat temperatura din cele două săli. Diferența era mai mică de un grad și, spre satisfacția lui, temperatura mai ridicată era înregistrată în sala catalogată de mine ca fiind rece. Cercetarea lui m-a obligat la o analiză pertinentă a opțiunii mele și mi-am căutat și adepți. Dna. P. mi-a dat dreptate: „Da, pare mai rece!”. Și dl. Profesor D. și cam toți cei întrebați. Singura diferență între cele două săli de curs era următoarea: în P3, sala preferată de mine, jaluzelele verticale și fronturile de la mesele cursanților erau de culoare portocalie, iar la sala P5, jaluzelele și fronturile meselor erau de culoare albastră. Culoarea era cea care crea senzația de atmosferă caldă într-o sală și de rece în cealaltă. Până la momentul analizei, nu conștientizam aportul culorii, sincer, nici nu am realizat că există culori diferite în cele două săli, nefiind un aspect catalogat, în mod conștient, important pentru mine, dar resimțeam din plin efectele celor două culori.

Ne simțim foarte bine, confortabil în căldura propriului cămin și inconfortabil, resimțim răceală sau senzația deranjantă de încărcat, dezordine, chiar dacă aparent este ordine, când suntem în vizită la cineva? Normal să fie așa! Culoarea pereților casei este aleasă de noi, la fel și mobilierul, cel mai probabil criteriul „căldură” fiind unul neconștientizat, dar important în alegerea noastră, iar aceasta a fost concretizată prin alegerea culorii, cel mai probabil preferând să domine cremul, galbenul, portocaliul. Dacă în căminul altora domină albastru, violet, răceala este cea mai probabilă senzație pe care o simțim. La următoarea vizită faceți o analiză comparativă. O să vedeți că ne simțim confortabil la cei care au căminele cromatic asemănătoare cu al nostru și ne simțim inconfortabil în căminele celor care, cromatic, se diferențiază considerabil de al nostru. Culoarea este un factor esențial, susținut de gradul nostru de acomodare cromatică.

Afară este o vreme mohorâtă, cu un cer tern, închis. Pare să se lase seara, deși este doar ora 12. Dacă ar trebui să pictezi această realitate, ce culori ai folosi? Gri, negru, diverse nuanțe de albastru? Cu siguranță acestea ar domina tabloul tău. Și dacă afară este o zi splendidă, luminoasă, cu un soare darnic ce îmbrățișează cu razele lui tot ce îi este în cale, cum ai reflecta asta în tabloul tău? Ce culori ai folosi? Galben, portocaliu, roșu, verde? Cu siguranță, fără ele splendoarea zilei nu s-ar regăsi în tabloul tău. Acest exercițiu imaginar probează faptul că fiecare realitate trăită este asociată cu o culoare sau un arsenal de culori asemănătoare. Culoarea capătă semnificație pentru individ, devine o variabilă ce influențează percepții, amprentează raportări subiective. Astfel, indiferent de cum este vremea acum afară, dacă eu mi-o imaginez mohorâtă, vremea devine un tablou mental colorat în culori terne, în care mohorâtul să se regăsească. Dacă închid ochii, fac abstracție de ce este afară, acum, în acest moment, dar eu îmi imaginez o zi superbă de vară, această zi apare sub forma de imagine mentală în care domină culorile calde, luminoase. Nu doar că atribui imagini mentale, dar vremea mohorâtă, tradusă într-o imagine mentală construită din culori terne, determină reacții în sfera emoțională și simt tristețe, pasivitate, nostalgie, iar vremea frumoasă tradusă într-o imagine mentală formată din culori vii, calde, luminoase, mă determină să simt iubire sau nevoia de iubire, deschidere, speranță, motivație.

Este un simplu exemplu care reflectă legătura între culori, modul cum sunt acestea percepute de o persoană și impactul lor asupra stărilor noastre emoționale, acestea din urmă alimentându-ne intențiile, reflectate în acțiunile și conduitele noastre. Culoarea însă este doar una dintre însușirile obiectelor exterioare, cu impact asupra structurii noastre interioare, ea fiind, de fiecare dată, legată de celelalte calități, însușiri ale obiectelor, dar este legată și de experiența subiectivă a persoanei. Astfel, dacă eu spun „Afară este o vreme mohorâtă, un cer tern, închis!” și întreb: „Ce simți?”, iar o persoană îmi răspunde: „Fericire!”, iar mental se vede dansând în ploaie, nu înseamnă că am în față o persoană cu grave tulburări de natură psihică. Peste realitatea de bază, vremea mohorâtă, s-a suprapus o amintire frumoasă, care a filtrat modul de percepere.

Dacă trebuie să nominalizeze culorile ce se regăsesc în tabloul ei mental, o să- mi spună albastru, gri, dar toate de o luminozitate atât de mare, că par vii.

Când visăm sau redăm evenimente, derularea acestora se realizează sub forma unui film color. Înșiruirea de imagini mentale este una colorată, însă redarea arată o deformare a culorilor. Astfel, dacă ne amintim un eveniment plăcut, acesta are întotdeauna un colorit vesel, în care primează nuanțele calde. Dacă ne amintim un eveniment tensionat, neplăcut, culorile redade prioritar, cele care ies în evidență, sunt cele terne, închise. În ambele cazuri, realitatea putea fi diferită, dar mentalul, sub influența emoțiilor trăite și memorate, influențează retransmiterea evenimentului, amprentând modul de redare a culorilor.

Culoarea fără spiritul viu al celui care o privește nu există, iar omul, fără să primească în mintea și sufletul lui culoarea, nu se poate numi viu!

Pasul 1

Te invit să treci în fiecare căsuță numele unei persoane importante din viața ta:

Te invit să treci în fiecare căsuță câte un eveniment semnificativ din viața ta:

Te invit să treci în fiecare căsuță câte o culoare:

Pasul 2

Privește cu atenție cele trei nume, cele trei evenimente și cele trei culori.

la un pix albastru și decide să renunți la o persoană, la un eveniment, la o culoare, trasând un X pe căsuțele selectate.

la un pix/creion de altă culoare și mai renunță la o persoană, la un eveniment, la o culoare, trasând un X pe căsuțele selectate.

Pasul 3

Ai constituit trei înălțuiri persoană-eveniment-culoare, cea cu X albastru, cea cu X de altă culoare, cea fără X.

Privind la aceste înălțuiri, constatăți că persoana este legată de eveniment (direct sau indirect), iar culoarea trădează emoția resimțită de tine în relație cu acea persoană, trăind acel eveniment.

1.1. Argumentarea științifică

Culoarea este o lumină. Lumina este o radiație electromagnetică ce are mai multe lungimi de undă. Radiația electromagnetică este o energie produsă de vibrația materiei încărcată electric (Atkinson, R., coord., 2002), ce stimulează sistemul vizual al omului.

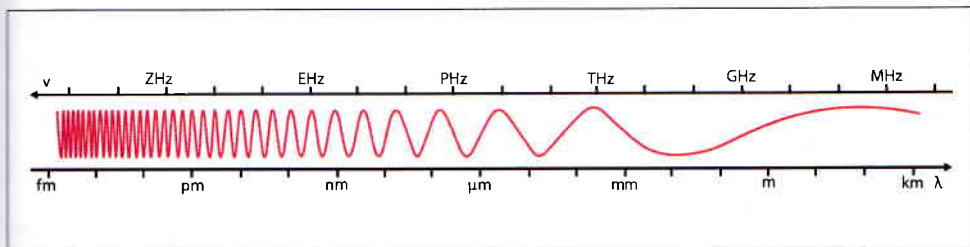


Fig. 1 *Spectrul electromagnetic*

Procesul de stimulare

Sistemul vizual la om este format din ochi, structurile cerebrale și căile specifice de conducere. Ochiul include alte două sisteme, respectiv cel destinat formării imaginii și cel care traduce imaginea în impuls nervos.

Procesul senzorial este prima structură psihică ce face posibilă discriminarea și perceperea însușirilor obiectelor exterioare unei persoane, iar discriminarea și perceperea luminii, implicit a culorii, se realizează cu ajutorul senzațiilor vizuale.

Rolul senzațiilor vizuale este de a:

- ne furniza informații privind forma, mărimea, culoarea, distanța, poziția obiectelor;
- asigura unitatea comportamentală deoarece organizează și coordonează mișcările voluntare în funcție de datele obținute.

Stimulul ce declanșează senzația vizuală este reprezentat de unda electromagnetică. Ochiul uman discriminează lungimile de undă cuprinse între 380 și 780 nanometri și acestea se încadrează în lungimi de undă scurte, cuprinse între 380 și 500 nanometri, lungimi de undă medii, cuprinse între 510 și 590 nanometri și lungimi de undă lungi, cuprinse între 590 și 780 nanometri.

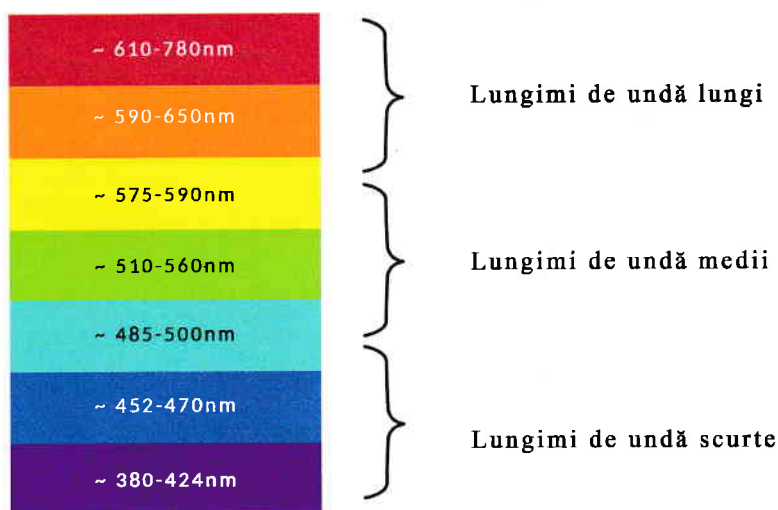


Fig. 2 Delimitarea lungimilor de undă.

Receptorii stimulilor vizuali se găsesc la nivelul retinei. Aceasta conține elemente celulare fotosensibile, respectiv celulele cu con (5 – 7 milioane) și celulele cu bastonașe (125 – 130 milioane). Celulele cu con sunt responsabile de vederea diurnă și sunt sensibile la culori, iar celulele cu bastonașe sunt receptorii vederii nocturne (Zlate, M., 2006).

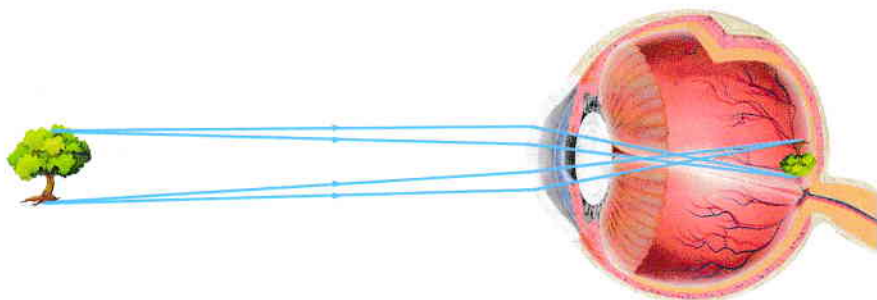


Fig. 3 Traseul luminii la nivelul ochiului

Înainte de a ajunge pe retină, lumina străbate corneea, umoarea apoasă, lentilele și umoarea vitreoasă și este reglată de pupilă, orificiul din iris, care, cu ajutorul mușchilor circulari, se mărește sau se micșorează, controlând astfel cantitatea de lumină.

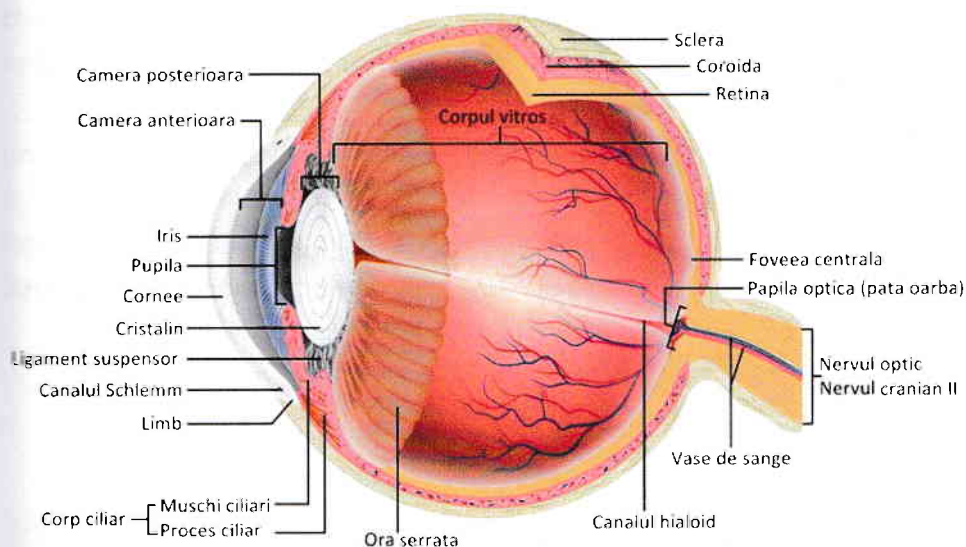


Fig. 4 Anatomia ochiului

O lumină cu o anumită lungime de undă ajunge pe retină unde se găsesc trei tipuri de celule cu con: roșu, verde și albastru. Celulele cu con au un pigment numit iodopsină care sub acțiunea luminii se descompune și trimite un impuls spre creier, iar acesta traduce lungimea de undă în culoare. Astfel:

- lumina cu lungimea de undă cuprinsă între 610 și 780 nanometri va stimula celulele cu con roșu, care descompune iodopsina, ajunge la creier sub formă de impuls, iar noi percepem culoarea roșie.
- lumina cu lungimea de undă cuprinsă între 510 și 560 nanometri va stimula celulele cu con verde, care descompune iodopsina, ajunge la creier sub formă de impuls, iar noi percepem culoarea verde.