

## Η σημασία των χρωμάτων στην ψυχολογία μας.

Το χρώμα είναι φως που έρχεται σε εμάς μέσα από τον ήλιο. Χαρακτηρίζεται από ενέργεια και το γεγονός ότι έχει επίδραση στην φυσική και ψυχική μας κατάσταση αποδεικνύεται και μέσα από πειράματα που κατά καιρούς έχουν γίνει. Ένα από τα πιο σημαντικά πειράματα είναι όταν ζητήθηκε από τυφλούς ανθρώπους να αναγνωρίσουν τα χρώματα με την αφή τους. Αναγνώρισαν και ονομάτισαν τα χρώματα με μεγάλη ευκολία.

Το χρώμα είναι σύμβολο έκφρασης του ανθρώπινου ψυχισμού και αναμφίβολα δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς αυτό.

Τα χρώματα επηρεάζουν την ψυχολογία του ανθρώπου αλλά και τη φυσική του κατάσταση. Έχει παρατηρηθεί ότι οι άνθρωποι που περιβάλλονται καθημερινά από έντονα και ζωηρά χρώματα έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση και ψυχολογική ηρεμία, σε σχέση με τους ανθρώπους που περιβάλλονται από σκούρα χρώματα. Επίσης, φαίνεται ότι οι άνθρωποι επιλέγουν τα χρώματα με βάση την ψυχολογική τους κατάσταση. Για παράδειγμα, ένα καταθλιπτικό άτομο θα επιλέξει για το χώρο του και την ένδυσή του σκούρα και μουντά χρώματα. Τα παιδιά, που συνήθως είναι χαρούμενα και ανέμελα, επιλέγουν ζωηρά και έντονα χρώματα. Έχει επίσης παρατηρηθεί ότι συχνά η επιλογή ενός χρώματος σχετίζεται με την φυσική κατάσταση στην οποία μπορεί να βρισκόμαστε σε μια δεδομένη στιγμή. Για παράδειγμα, ένα άτομο που πάσχει από ημικρανία, ασυναίσθητα επιλέγει το γαλάζιο χρώμα, επειδή είναι το χρώμα της ηρεμίας και της χαλάρωσης. Αλλά και το χρώμα της τροφής μπορεί να επηρεάσει την ψυχική μας διάθεση. Για παράδειγμα, ενώ το μπλε θεωρείται το πιο δημοφιλές χρώμα, είναι ένα από τα χρώματα που επηρεάζουν αρνητικά την όρεξή μας. Μπλε τροφή είναι σπάνια στη φύση. Όταν οι άνθρωποι έψαχναν να βρουν την τροφή τους στη φύση, έμαθαν να αποφεύγουν τοξικές ή αλλοιωμένες ουσίες, που συνήθως είχαν μπλε, μαύρο ή μοβ χρώμα. Διατροφολόγοι ερευνητές παρατήρησαν ότι όταν σέρβιραν στους εθελοντές της έρευνας τροφή με αποχρώσεις του μπλε, εκείνοι έχαναν την όρεξή τους. Τα πιο δημοφιλή χρώματα στις τροφές είναι το πράσινο, το καφέ και το κόκκινο. Το τελευταίο μάλιστα ανοίγει την όρεξη, γιατί και χρησιμοποιείται πολύ ως ντεκόρ στα πιάτα των εστιατορίων.

Τα βασικά ψυχολογικά χρώματα είναι τέσσερα: το κόκκινο που αντιπροσωπεύει το σώμα, το μπλε που αντιστοιχεί στο μυαλό, το κίτρινο που εκφράζει τα συναισθήματα και το πράσινο που αντιπροσωπεύει την ισορροπία των παραπάνω τριών χρωμάτων. Κάθε χρώμα έχει θετικά και αρνητικά χαρακτηριστικά. Η υπερβολική παρουσία του κάθε χρώματος στο χώρο, καθώς και οι διαφορετικοί τόνοι του, επηρεάζουν την ψυχολογική ερμηνεία του.

**Κόκκινο:** εκφράζει το σώμα, τη σωματική δύναμη και αντοχή, την ενέργεια, την ανθρώπινη επιβίωση, τον ερεθισμό, την αρρενωπότητα, την υπερδιέγερση, τη συγκίνηση και την έξαψη. Είναι όμως και το χρώμα που εκφράζει την πρόκληση, την περιφρόνηση, την απαγόρευση, τον κίνδυνο, την επιθετικότητα, τη βία, την πίεση και το ζόρισμα.

**Μπλε:** εκφράζει το νου, την εξυπνάδα, την εμπιστοσύνη, την επικοινωνία, την αποδοτικότητα, τη γαλήνη, την ηρεμία, την ησυχία, τη λογική, την υποχρέωση. Είναι όμως και το χρώμα της επιφυλακτικότητας, της ψυχρότητας, της έλλειψης συναισθήματος, της μη φιλικότητας, του καθωσπρεπισμού.

**Κίτρινο:** εκφράζει τα συναισθήματά μας, είναι το χρώμα της αισιοδοξίας, της σιγουριάς, της αυτοπεποίθησης, της εξωστρέφειας, της δημιουργικότητας, της φιλικότητας. Είναι όμως και το χρώμα της ζήλειας, του φόβου, της συναισθηματικής ευθραυστότητας, του άγχους, της κατάθλιψης και της αυτοκτονίας.

**Πράσινο:** εκφράζει την αρμονία, την ισορροπία, τη φρεσκάδα, την ελπίδα, την ηρεμία, την επιβεβαίωση, την αναδόμηση, την ειρήνη. Εκφράζει όμως και τη στασιμότητα, την ανία, την αποχαύνωση.

Ενώ η ψυχολογία των χρωμάτων είναι ένα πεδίο έρευνας σχετικά πρόσφατο στις δυτικές κοινωνίες, στους αρχαίους πολιτισμούς (Κίνα, Αίγυπτο και Ινδία) τα χρώματα χρησιμοποιούνταν για θεραπευτικούς σκοπούς, μέσα από τη χρωματοθεραπεία. Διαφορετικοί πολιτισμοί αντιδρούν στο χρώμα με διαφορετικό τρόπο. Για παράδειγμα, στις δυτικές κοινωνίες το μαύρο είναι το χρώμα του πένθους, της θλίψης και του θρήνου. Στην Κίνα όμως, το χρώμα που εκφράζει το θάνατο και το πένθος είναι το λευκό.

Τι συμβαίνει όμως με το μαύρο και το λευκό χρώμα στη δική μας κοινωνία και ποια κομμάτια του ψυχισμού μας εκφράζουν τα χρώματα αυτά;

Το μαύρο είναι στην ουσία όλα τα χρώματα, είναι το ολοκληρωτικά απορροφημένο χρώμα από όλα τα υπόλοιπα. Είναι ένα χρώμα που δημιουργεί θα λέγαμε προστατευτικές μπάρες, καθώς απορροφά όλη την ενέργεια που έρχεται πάνω μας, τυλίγοντας και καλύπτοντας την προσωπικότητά μας. Θεωρείται ένα αμφιλεγόμενο χρώμα. Τα θετικά χαρακτηριστικά του είναι το σοφιστικό στυλ, η διαύγεια και καθαρότητα σκέψης, το μη συμβιβασμένο. Εκφράζει όμως την κατάθλιψη, την ψυχρότητα, την απειλή, το ψυχικό βάρος και το θάνατο. Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν το μαύρο χρώμα σε υπερβολή χαρακτηρίζονται από σοβαρότητα, μυστικοπάθεια, κατάθλιψη και μοναχικότητα. Άνθρωποι που το αποφεύγουν χαρακτηρίζονται από φοβία για το άγνωστο, αλλά και επιθυμία να απελευθερωθούν από οτιδήποτε τους καταπιέζει, τους δένει και τους κάνει εξαρτημένους.

Το λευκό χρώμα είναι όπως και το μαύρο, ένα απορροφημένο από όλα τα υπόλοιπα χρώμα. Κι αυτό δημιουργεί προστατευτικές μπάρες με διαφορετικό όμως τρόπο, καθώς προκαλεί τα μάτι πιεστικά να κοιτάζει προς αυτό, ενώ το μήνυμα που δίνει είναι αντιφατικό: 'άγγιξέ με, μη με αγγίζεις!'. Το λευκό χρώμα εκφράζει την αγνότητα και την καθαριότητα, την απλότητα, τη διάνοηση και την ολοκλήρωση. Εκφράζει όμως και την αποστείρωση, την ψυχρότητα, τα αυστηρά όρια, την μη φιλικότητα, την έπαρση και το σνομπισμό.

Ο άνθρωπος, από τη γέννησή του κιόλας αντιλαμβάνεται το χρώμα και αντιδρά σε αυτό. Η άποψη ότι τα νεογέννητα έχουν αχρωματοψία είναι μύθος, αντίθετα, αυτό που ισχύει είναι ότι έχουν τη δυνατότητα να βλέπουν τα χρώματα και η ικανότητα αυτή εξελίσσεται μέσα στους επόμενους μήνες της ζωής τους. Τα παιδιά εκφράζονται μέσα από την επιλογή των χρωμάτων στη ζωγραφική τους ή στα ρούχα τους. Ένα παιδικό σχέδιο μπορεί να αποκαλύψει τα κρυφά τους συναισθήματα για μια κατάσταση που βιώνουν ή για ένα φόβο τους που δυσκολεύονται να εκφράσουν λεκτικά. Για παράδειγμα, ένα θυμωμένο παιδί θα χρησιμοποιήσει το κόκκινο σε υπερβολή, ενώ το παιδί που βιώνει απόρριψη και φόβο θα χρησιμοποιήσει το μαύρο.

Μέσα σε μια γκάμα απίστευτων χρωματικών συνδυασμών και αποχρώσεων, υπάρχουν χρώματα που επιδρούν θετικά και αρνητικά στην ψυχολογία μας. Τα χρώματα που βοηθούν στην καλή διάθεση είναι το κίτρινο, το πορτοκαλί, το κόκκινο (όχι σε υπερβολή γιατί είναι βίαιο), το πράσινο και το τρκουάζ.

Το κίτρινο προσφέρει κέφι για δουλειά και μειώνει τη μελαγχολία και την κατάθλιψη. Το πορτοκαλί βοηθάει στην πέψη και αυξάνει τη δημιουργική σκέψη και τα χαρά. Το κόκκινο αυξάνει τη σεξουαλικότητα και την ανάγκη για δημιουργία. Το πράσινο φέρνει συναισθηματική γαλήνη και ηρεμία, ενώ το τρκουάζ χαλαρώνει από το στρες. Το πιο ουδέτερο ψυχολογικά χρώμα είναι το γκρι που εκφράζει έλλειψη αυτοπεποίθησης και ενέργειας, κατάθλιψη, υγρασία, χειμερία νάρκη. Γκρι με μαύρο, γκρι με καφέ, γκρι με άσπρο, είναι συνδυασμοί που καλό θα ήταν να αποφεύγονται, γιατί δημιουργούν κακή ψυχολογία σε εμάς που τα φοράμε και αρνητικά συναισθήματα στους γύρω μας.

Καραμολέγκου Νατάσσα - Ψυχολόγος MSc