

De kracht VAN KLEUR

Kleuren hebben veel meer invloed op onze stemming en ons gedrag dan we doorgaans vermoeden. Wie dat weet, kan niet alleen uiterlijk, maar ook innerlijk de juiste kleuren kiezen. Grijze dag? Zonnig jurkje aan!

Zo'n frisrode appel belooft toch meer smaak dan een bleek exemplaar, een fleurige jurk kan wonderen doen op een grijze dag en wie wordt niet stil van een oranjezon die 's avonds in een weiland zakt? Kleur is overal. Wij omringen ons ermee, hullen ons in felle of juist ingetogen tinten, kunnen gruwen van de ene en dwepen met de andere kleur. Kleuren bepalen de inrichting van ons huis, van welke kunst we houden en welk voedsel we eten. Maar waar baseren we die voor- en afkeuren eigenlijk op? Zijn het motieven waar we ons niet meer bewust van zijn? Of komt het door de invloed van de wereld om ons heen? Dat er een verband bestaat tussen kleur en emotie wordt weerspiegeld in een schat aan beeldspraak. Iedereen ergert zich weleens groen en geel, bekijkt de wereld door een roze bril en kan, als het tegenzit, witheet worden. Voor fabrikanten, marketingexperts en andere partijen die iets te koop hebben, is het effect van kleur op ons gedrag allang geen geheim meer. Verpakkingen verleiden ons met hun geraffineerde ontwerp tot aankoop, voedsel is kunstmatig gekleurd om de eetlust op te wekken. Dat kleur iets met ons doet, is ook niet zo verwonderlijk als we bedenken wat het is: trilling,

energie. 'Licht' bestaat uit trillingen van de lucht waar de zon doorheen schijnt. Alles in onze omgeving ontleent zijn kleur aan licht. Witte muren nemen in het donker een andere kleur aan. Een tomaat is rood als er rood in het licht zit: hij reflecteert het rode licht en absorbeert alle andere kleuren.

Hoe wij een kleur vervolgens waarnemen en hoe onze hersenen die interpreteren, kan per persoon sterk verschillen. De dichter Goethe schreef daar een lijvig werk over. In *Zur Farbenlehre* (1810) ontvouwt hij zijn theorieën over het beleven en verwerken van kleuren. 'Een geelrood doek brengt dieren van slag en maakt ze woest', schrijft hij bijvoorbeeld. 'Ik heb geleerde mannen gekend op wie het effect ondraaglijk was als zij toevallig een persoon zagen die gekleed was in een scharlaken cape op een grijze, bewolkte dag.' De meeste geleerden van zijn tijd wezen Goethes kleurenleer van de hand, vanwege het gebrek aan wetenschappelijke onderbouwing. Maar een groep vooraanstaande filosofen, onder wie Schopenhauer, omarmde het werk juist. Goethe had immers als eerste uitvoerig het psychologische effect van kleuren op ons gedrag en gevoel verkend. Van hem is ook het onderscheid tussen warme en koude kleuren afkomstig.

KLEUR OP RECEPT

Tegenwoordig is de koppeling tussen kleuren en gedrag een serieus onderwerp van studie. Kleurenpsychologie is een specifieke tak van de psychologie, die zich richt op de symbolische betekenis, duiding en werking van kleuren. Licht, zo stellen de onderzoekers, is na voedsel de belangrijkste omgevingsfactor waarmee we ons lichaam 'voeden'. En inderdaad toont een groeiend aantal onderzoeken aan dat kleuren onze stemming en ons gedrag meer beïnvloeden dan we wellicht vermoeden. Wereldwijd wordt met licht en kleur geëxperimenteerd om de leefkwaliteit van mensen te verbeteren. Zo worden op een tuchtsschool in Californië psychotische jeugd delinquenten in een cel met kauwgomroze muren opgesloten als ze gewelddadig gedrag vertonen. Na verloop van tijd ontspannen de gevangenen. Ze stoppen met slaan en schreeuwen, en vallen vaak na tien minuten in slaap. Ook in de strijd tegen stress gerelateerd snacken wordt kauwgomroze ingezet: het →

Een fleurige jurk doet wonderen op een grijze dag

schijnt de eetlust te onderdrukken. Restaurants kiezen daarentegen vaak voor rood, omdat het tot eten aanzet. Voor een experiment op een basisschool werden de witte en oranje muren van een lokaal koningsblauw en lichtblauw geschilderd. Al snel bleek dat de leerlingen stukken rustiger waren en zich beter konden concentreren. Hun bloeddruk daalde aanzienlijk. En in Londen nam het aantal personen dat de dood tegemoet sprong vanaf Blackfriars Bridge aanzienlijk af, nadat alle bruggen over de Theems blauw waren geschilderd.

KLEURENPSYCHOLOGIE

In verschillende vroege beschavingen, zoals de Egyptische en Chinese, golden bepaalde kleuren als geneeskrachtig. Rood werd bijvoorbeeld gebruikt om de bloedsomloop te stimuleren, indigo werd ingezet bij huidproblemen. Kleur- of chromotherapie bestaat nog steeds als alternatieve geneeswijze, hoewel het in de negentiende eeuw een dubieuze naam kreeg door kwakzalvende kleurgenezers. Bovendien was, wat destijds als kleurenpsychologie werd verkocht, meestal een vorm van kleurensymboliek. Bij kleurensymboliek gaat het om bewuste, vaak door een cultuur ingegeven, associaties met kleur. Groen geldt in Ierland als een gelukskleur,

maar wordt in Engeland gekoppeld aan verval en ziekte. Paars is lange tijd als koninklijk beschouwd, omdat het een uitzonderlijk dure kleur verf was, die alleen het hof zich kon veroorloven.

Kleurenpsychologen gaan ervan uit dat er een relatie is tussen de voorkeur voor bepaalde kleuren en karaktereigenschappen. Volgens de Britse psycholoog Angela Wright heeft iedere persoonlijkheid een natuurlijke affiniteit met één bepaalde kleurenfamilie. Wij reageren op diverse niveaus van associatie met kleuren: op sociaal, cultureel en persoonlijk niveau. Van de kleur rood bijvoorbeeld kan de hartslag omhooggaan, het is een stimulerende kleur. Enerzijds is die reactie op rood instinctief: als holbewoner leerde de mens immers al te vluchten voor rood, dat vuur en gevaar betekende. Maar sindsdien hebben we geleerd de kleur ook te associëren met alarmdiensten, brandweerwagens, bloed. Naarmate we ouder worden, worden we ons bewuster van de aangeleerde reacties dan van de aangeboren reacties. Wright ontdekte daarnaast dat het niet één enkele kleur is waarop we reageren, maar een combinatie van kleuren.

Vijftig tinten ZWART

Kleur bekennen, zo laten de sessies met imagoconsultant Marieke Blok zich wellicht het best omschrijven. Want wie aanklopt voor een kleurenconsult moet wel voorbereid zijn op de waarheid: onze voorkeur voor bepaalde kleuren brengt van alles aan het licht, ook zaken die we misschien liever niet delen. Marieke: "Mensen bouwen een kleurgeschiedenis op, die meegroeit omdat we nu eenmaal voortdurend in transitie zijn. Voor- en afkeuren veranderen dus in de loop der tijd, maar altijd vertellen ze iets over jezelf en over het punt waarop je je bevindt in het leven. Daarnaast kunnen kleuren helpen je potentieel en je toekomst vorm te geven." In de loop der jaren heeft de imagoconsultant allerlei mensen verbijsterd zien reageren, van studenten tot zakenlieden, op de trefzekerheid waarmee de kleuren die ze kiezen hun een spiegel voorhouden. Lisa (47), Nicole (35) en Nele (50) zijn vriendinnen die een consult van een halve dag bij Marieke doen, om uiteenlopende redenen. Nicole wil om te beginnen weten welke kleuren kleding ze kan kopen naast het blauw dat ze stevast uit het rek haalt. Een vraagstuk waarmee meer cliënten blijken te worstelen. "Merkwaardig genoeg weten we wel dat we alle kleuren voedsel moeten eten om ons goed te voelen, maar kleding kiezen we vaak uit een heel beperkt menu," zegt Marieke. "Terwijl je met je uiterlijk, dus ook met de kleuren die je draagt, van alles communiceert." Niet voor niets is Marieke kortgeleden een

Kleuren kunnen je helpen je potentieel en je toekomst vorm te geven

workshop '50 tinten zwart' gestart. "Veel vrouwen dragen continu zwart, omdat dat zou flatteren. Maar eigenlijk is zwart een lastige tint. Zwart is het ontbreken van kleur, het is ongenaakbaar. In zwart verstop je je als het ware."

KLEURCONSULT

Tijdens een kleurconsult kiezen de deelnemers drie favoriete kleuren uit een set kaarten die Marieke aanbiedt. De eerste kleur illustreert wat je wilt zijn, de tweede hoe je wordt waargenomen door anderen, de derde hoe je bent. Lisa kiest lila, blauw en paars. Het blauw symboliseert haar ervaring met organiseren en regels opstellen. Dat verwijst duidelijk naar Lisa's functie als traffic manager op een reclamebureau. Maar blauw heeft ook een keerzijde, aldus Marieke. "In negatieve zin kun je van blauw in een cirkel blijven denken en zelfs depressief raken." Lisa reageert verbaasd: dat heeft zij inderdaad ervaren. Dit is ook waarom Marieke alleen aan mensen die elkaar behoorlijk goed kennen workshops geeft. De kleuren kunnen erg persoonlijke, soms goed bewaarde gevoelens of frustraties blootleggen. Vervolgens gaan we over naar de toekomst: hoe verder? Marieke legt complementaire kleuren bij Lisa's kaarten. Geel combineert contrastrijk met Lisa's eerste keus, lila. Maar dat blijkt nu net de kleur waar Lisa een hekel aan heeft. Toch zou ze er baat bij kunnen hebben, licht Marieke toe. "Geel is je innerlijke navigatiesysteem. Het staat voor identiteit, weten wie je bent. Het zou best kunnen dat je er daarom een hekel aan hebt: daar wil je niet over nadenken. Voor jou zou meer geel incorporeren dus een uitdaging zijn." Het advies om meer met een bepaalde kleur te doen, betekent overigens niet dat we onze gehele garderobe moeten aanpassen. Marieke: "Denk ook eens aan lipstick of sieraden, een kraagje dat ergens bovenuit steekt. Wil je niet zichtbaar geel dragen, zoals Lisa, draag dan een geel hemdje. Dat zit op je huid, dus houd je het dicht bij je."

Kleuren maken de vrouw

Wearapy noemt Jeannie Mai van het Amerikaanse Style Network het: de kunst om je bui een boost te geven met kleding. Kies dagelijks voor de kleuren – en vergeet de make-up en accessoires niet – die je die dag goed kunt gebruiken. Op een sombere dag draagt Jeannie Mai juist een felgroene minirok en een trui met opvallende sieraden. Voor een flinke dosis energie kiest ze 's morgens geen koffie, maar felgele of knalroze accessoires. Meer *Wearapy*: wie na een stressvolle dag wil ontspannen, trekt bij voorkeur iets blauws aan. Blauw staat voor kalmte, net als de lucht en de zee. Dat maakt blauw ook geschikt voor een sollicitatie of een eerste ontmoeting met de schoonouders, meent Mai. Blauw oogt betrouwbaar. Een eerste date? Dan een trui met een zachte textuur in turkoois of aquagroen, dat zorgt voor ontspanning. Oranje is een populaire kleur, omdat het de zonnigheid van geel combineert met de diepte van rood. Wie niet graag rood draagt, heeft aan oranje dan ook een prima vervanger. Oranje is informeel en actief. Een prima kleur om je sportief bij te voelen. Wie een duwtje in de rug nodig heeft om naar de sportschool te gaan, kan daarom het beste oranje dragen.

FRISGROEN EN MAGENTA

Nicole moet het de komende tijd vooral van frisgroen en magenta hebben, zo blijkt uit haar keuzes. Uit haar favorieten indigo, olijfgroen en koraalrood maakt Marieke op dat ze daadkrachtig en besluitvaardig is. De keerzijde: weinig geduld met anderen. Nicole knikt instemmend: "Tijdens vergaderingen vind ik meestal dat er veel te lang wordt doorgepraat. Hup, actie!" Ook een burn-out kan op de loer liggen. Frisgroen, complementair met het rood, biedt dan rust.

Het olijfgroen, gecombineerd met geel en groen, verbeeldt hoe Nicole wordt ervaren: als empathisch en leergierig. Maar wat daarachter steekt, is ook de nodige twijfel over haar huidige loopbaankeuze. Nicole wil misschien wel iets anders, maar wat? Marieke vult het olijfgroen aan met magenta. "Magenta laat je meer buiten de geëffende paden denken. Het is ook de kleur van loslaten en innerlijke rust."

Nele ten slotte gaat, op advies van Marieke, meer fuchsia dragen. Nagellak, of een nieuwe tas misschien? Zij kiest paars, blauw en appelgroen. Een creatief persoon die barst van de ideeën. Ze wordt gezien als gereserveerd en georganiseerd, maar is empathisch en attent. "Toch ben je eigenlijk veel te bescheiden," constateert Marieke. "Je mag laten zien wat je kunt. Met fuchsia vestig je de aandacht op jezelf. Kijk eens naar mij, ik ben leuk!" Goed nieuws, vindt Nele, die zich meestal in grijstinten hult. Grijs blijkt overigens te zeggen: 'Ik wil me niet blootgeven' en 'Ik heb behoefte aan duidelijkheid'. Goed om te weten. Marieke lacht: "Ja, een kleurconsult heeft een heel praktische kant. De kleur wit staat bijvoorbeeld voor open, ontvankelijk zijn. Dus wil je spaghetti gaan eten met een witte blouse aan? Veel succes!"

Meer weten over kleurconsult? Kijk op www.kleurkracht.nl.