



Saioa Aginako
Psikoterapeuta

Kolorea sentimenduei

Gogoratzen dut txikia nintzenean bazeudela eraztun berezi batzuk; jartzen zenituen eta, kondairak esaten zuenez, eguneko emozioen arabera kolorea aldatzen omen zuen. Egia da kolorez aldatzen zela eraztuna, emozioen arabera ote zen edo ez, bakoitzaren sineskeren arabera utziko dut.

Kontua da, emozio bakoitzarentzat kolore bat zegoela, eta, hori dela eta, hor egoten ginen lagunen artean gure hatzetara begira, eguneko emozioak ze kolore agerraraziko ote zuen zain. Niri pertsonalki, eraztun hori gustatu egiten zitzaidan, emozioa ematen zion emozioak sentitzeari. Aldi berean, garai berean edo aurrerago ote zen ez dut gogoratzen, harizko eskumuturrekoak kaleratu ziren; bakoitza kolore batekoa zen eta kolore bakoitzak esanahi bat zeukan. Laranja, adibidez, laguntasunaren kolorea zen.

Ez dakit gaur egun oraindik ere horrelako objektu “magikoak” saltzen jarraitzen ote duten, baino oraindik ere faktua da koloreak gure bizitzetan eragina dutela eta sineskera ugari sortu eta sortzen ditugula koloreen inguruan. Hori ulertzeko gure inguruan begiratu behar dugu bakarrik; publizitatean erabilitako koloreak propio aukeratuak eta erabiliak dira eragin zehatz bat lortzeko, era berean, haur txikientzako arropak kolore bizi eta argikoak izaten dira beste zenbait adibideren artean.

Gizakiongan koloreek duten eragina aztertzen duen eremuari, “kolorearen psikologia” izena ematen zaio. Esparru horretan aditu ezagunenatariko bat Eva Heller psikologo alemaniarra izan zen. Gaian sakontzeko zenbait ikerketa burutu eta gero, koloreen eta sentimenduen arteko erlazioa ez dela ustekabekoa baieztatu zuen. Hau da, koloreei egozten dizkiegunak ez direla gustu arrazoiak baizik eta haurtzarotik gure lengoaian eta pentsamenduan sustraituta dauden esperientzia unibertsalak. Ikerlariaren aburuz, kolore bakoitzak efektu ezberdinek zor ditzakete, askotan beraien artean kontraesankorrak direnak. Kolore berak modu ezberdinetan joa dezake egoeraren arabera. Kolore gorria, adibidez, eroti-

koa suerta daiteke momentu batean eta basatia beste batean. Testuingurua aipatzen du elementu garrantzitsua bezala, horrek emango bailioke koloreari gugan sortutako efektuaren eragina. Hau da, kolore bera testuinguru ezberdinetan ager daiteke (arropa, espazioa, janaria, eta abar), baina gugan sortutako sentimenduak ezberdinak izan daitezke.

Ariketatxo bat proposatzen dizuet. Hiru kolore hartuko ditugu: urdina, gorria eta horia. Jarraian, kolore bakoitzarekin burura etortzen zaizkizuen ideiak, sentimenduak eta kontzeptuak idaztera gonbidatzen zaituztet. Azkenik, behoko lerroetan E. Hellerrek aurkitutakoarekin alderatzeko aukera izango duzue. Animatzen al zarete?

Hasteko urdina dugu, fantasiaren kolorea, baita urruntasunarena eta lerarena ere. Irrealaren kolorea, benetakoak ez diren pertsonaiei eman ohi zaie, adibidez lanpara magikotik ateratzen den jeinua urdina da. Urdina ametsen kolorea dugu, beste zenbait ezaugarriekin batera: hotza, bakea eta harmonia adibidez. Gorria, berriz, pasio guztien kolorea da; eszitzioa zein lotsa sentitzen ditugunean, adibidez, gorritu egiten

gara. Maitasuna eta gorrotoa gorriarekin lotzen dira, arrosa eta beltza izan direlarik hurrenez hurren egokitutako bigarren koloreak. Bizipoza, dinamikotasuna eta debekatutakoa ere gorriaren ezaugarriak dira.

Azkenik, horia baikortasunaren kolorea da. Irribarre egiten du, eta, eguzkiak bere izpiekin egiten duen bezala, irradiatzen duen kolorea da. Bestalde, inbidia eta gezurrarekin erlazionatua dagoen kolorea ere bada, behazunaren kolorearen antzekoa. Haserre gaudenean behazuna ahotik bota behar dugula esaten da.

Kointzidentziak topatu al dituzue? Edo zuen erantzunak asko aldendu dira Hellerrek topatutakoekin? Kasu batean zein bestean, segur aski koloreekiko arreta une batez zorrozituko zitzaizuen. Koloreak inguruan ditugu eta gure sentimenduetan eragiten dute, bestela zergatik hainbeste buruhauste etxeko hormetako koloreak aukeratzeko? •



Koloreak inguruan ditugu eta emozioetan eragiten dute. GAUR8