

Het belang van rood,

Kleurcoaches weten hoe je met kleuren emoties kunt losmaken en zelfs een ander leven kunt leiden. Hanny Roskamp gaat op zoek naar onze universele kleurentaal.

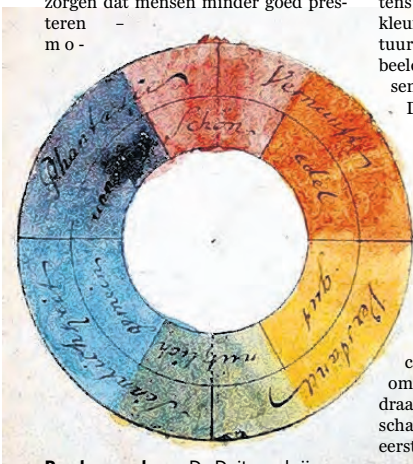
Foto's: Wanda Tuerlinckx

Lippen rood stiften is niet alleen een goed idee voor vrouwen die de mannelijke aandacht willen trekken; ook mannen doen er goed aan een rood accent in hun uiterlijk aan te brengen. Uit een recente studie van de Universiteit van Rochester blijkt namelijk dat vrouwen een man in een rode sweater aantrekkelijker vinden dan een man in een blauwe. Volgens Andrew Elliot, die de studie leidde, ligt dat aan de eigenschappen die we aan rood toedichten. „Vrouwen die een man in het rood zien, denken dat hij een hogere status bezit, meer geld verdient en waarschijnlijk beter in staat is de maatschappelijke ladder te beklimmen. Deze inschatting draagt bij aan zijn aantrekkelijkheid,” stelt de psycholoog.

Als je als man het gevoel hebt dat je er in zo'n rood geval bij loopt als een stoplicht, kun je het ook proberen met rode details. Het is beslist iets om te overwegen, want rood is wereldwijd altijd de kleur geweest van de machtige klasse. In het oude China en Rome, in Japan en Afrika: zij die rood droegen zijn de machthebbers.

Eerder wees Elliots onderzoek uit dat ook vrouwen in rood de mannelijke aandacht opeisen en dat vrouwen zelf graag rood dragen in hun vruchtbaarste periode, zo rond de ovulatie. Elliot denkt dat onze reactie op rood een biologische oorsprong heeft.

In competitieve situaties, zoals een sportwedstrijd, kan rood er juist voor zorgen dat mensen minder goed presteren.



Ronde regenboog: De Duitse schrijver en wetenschapper Goethe ontwierp in 1810 als eerste een kleurtheorie.

gelijk vanwege de associatie met gevaar, verbod, bloed.

Bij ander recent onderzoek bleken neurowetenschappers van de Universiteit van Massachusetts de activiteit in de hersenen te kunnen beïnvloeden door gebruik te maken van gekleurd licht. Bepaalde functies werden met behulp van geel en blauw licht gekalmeerd. Deze methode zou volgens de onderzoekers een behandeling kunnen opleveren voor pijn, Parkinson of epilepsie.

Wat deze onderzoeken laten zien, is dat kleur iets doet met ons brein en onze emoties. En dat is precies wat kleurencoaches Marieke Blok en Mathea Boogert beweegt. Zij adviseren bedrijven en particulieren hoe ze kleuren kunnen inzetten om hun uitstraling te verbeteren of zelfs problemen aan te pakken. Ook geven ze de training 'De kracht van kleur', die ik voor de krant bijwoon. Het zijn - je zou bijna zeggen: uiteraard - op een na allemaal vrouwen die hier op afkomen. Kleurenblindheid is een aandoening die vooral mannen treft, maar daar ligt het waarschijnlijk niet aan. Wel aan de 'emotionele' inhoud. Daar zijn mannen meestal niet dol op.

Boogert en Blok geven uitleg over kleuren die op zijn minst een aha-gevoel geven. Van die dingen die je eigenlijk wel weet, maar waar je nooit bij stilstaat. Dat we hier in de winter geen felle kleuren dragen, is simpelweg een kwestie van breedtegraad. Omdat het licht in noordelijke landen minder intens en zachter is, ervaren we bonte kleuren (knaalrood, geel, roze) als onnatuurlijk, te schreeuwerig. Op bijvoorbeeld een zonnig Caribisch eiland passen dergelijke kleuren ineens wél.

Daar ervaren we ze juist als feestelijk en mooi.

Onze voorkeuren voor kleur zijn niet alleen afhankelijk van het seizoen, ze verschillen vooral individueel. „Blèh, mint, dat vind ik zó'n lelijke kleur,” zegt een van de aanwezige dames. „O nee, prachtig juist,” oordeelt een andere.

„De kleur die je draagt, brengt zijn energie over op je lichaamscellen. En bovendien reageert je omgeving onbewust op de kleur die je draagt,” zegt Blok. Dat tweede is wetenschappelijk aardig goed gestaafd. Dat eerste klinkt nogal vaag. Gelukkig is er een dame die uitlegt dat ze na een eerder kleurconsult bij Marieke Blok rode lingerie is gaan dragen, wat er volgens



Kleur bekennen: Als proefkonijn Hanny zich in een denkbeeldige rode kamer opsluit,

haar toe leidde dat ze veel daadkrachtiger werd. Zo werkt dat dus, met die energieoverdracht. Maar helemaal geloven dat je je anders gaat voelen als je een andere kleur ondergoed gaat dragen, is nog een flinke stap.

En wat is de invloed van de mode? Deze winter is het weer griauw en grijs in de kledingwinkels, net als tijdens de economische malaise in de jaren '80. Volgens de Gentse socioloog Helmut Gaus - ook de man die het verband tussen economie en rok lengte ontdekte - hangt dat samen met onze collectieve stemming, die op zijn beurt weer de economie beïnvloedt. Voor zijn onderzoek liet Gaus modiefoto's in tijdschriften turven en daaruit bleek dat in tijden dat het goed gaat met de beurs en de handel, rood, geel en oranje, en vrolijke patronen het modebeeld domineren.

Volgens Blok vibreert de individuele kleurvoorkeur mee met onze persoonlijke ontwikkeling. Er zijn fases waarin we ons het beste voelen in één be-

paalde kleur. „Als je alleen maar zwart draagt, gebruik je niet heel je potentieel. Daar heb je andere kleuren voor nodig.”

Ik herinner me de roze fase in mijn kleerkast die ik inmiddels een flink stuk maar, eerlijk is eerlijk, nog niet helemaal heb afgesloten. „Kleine meisjes maken allemaal een roze fase door,” vertelt Blok. In onderzoek bij meisjes in de leeftijd van 3 tot 6 blijkt roze inderdaad veruit favoriet. „Roze heeft met zorgzaamheid te maken. Het ontwikkelen ervan, en leren zorgzaam te kunnen zijn,” licht Blok toe. Bemoedigend. Ik ben blijklaar op deze leeftijd nog steeds een klein meisje - of nog steeds bezig met het ontwikkelen van mijn zorgzame kant. „Maar roze staat ook voor kwetsbaarheid.” Ook dat is dan wel weer mooi.

Volgens Blok is het van wezenlijk belang om kinderen altijd hun eigen kleuren te laten kiezen bij het kopen van hun kleren of het inrichten van hun kamer, want daar hebben ze emotioneel behoefte aan. „Daarmee begint het

geel en groen



krijgt ze het al snel benauwd. Groen en geel zorgen voor andere associaties.

kiezen van een eigen smaak, het vormen van een eigen persoonlijkheid enhet er mogen zijn."

In de jaren '20 was er de experimentele psycholoog T.R. Garth die onderzoek deed naar de favoriete kleur van kinderen in verschillende culturen en rassen. Hij maakte er zijn levenswerk van. Rood kwam vrijwel altijd als de populairste kleur naar voren. Vooral blanke kinderen hadden nog wel eens een voorkeur voor blauw of groen. De voorkeur voor bepaalde kleuren moest dus wel aangeboren zijn, concludeerde Garth, na vele jaren noeste arbeid.

Hoe dan ook zijn kleurvoorkeuren niet je hele leven hetzelfde. Blok: „Het dragen van bepaalde kleuren gaat vaak

gepaard met bepaalde gebeurtenissen in je leven, en die komen en gaan."

Onze reactie op een bepaalde kleur verradt veel over ons emotionele welbevinden en we kunnen kleuren volgens Blok gebruiken om een ongewenste gemoedstoestand te 'helen'. Ze vertelt dat kleur doorwerkt op geestelijk, lichamelijk, mentaal en spiritueel niveau. Om dat te ervaren nodigt ze ons uit deel te nemen aan een kleurmeditatie. We halen diep adem en gaan op haar verzoek in gedachten naar een groene kamer, met daarin een groene tent.

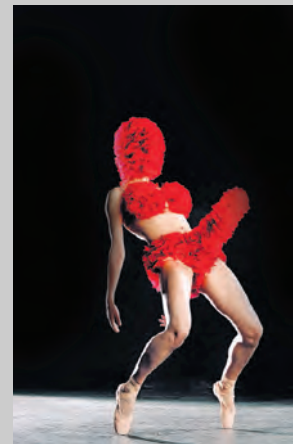
Ik verwacht een weldadige ervaring, want ik houd wel van groen. Maar hoe ik het in gedachten ook wend of keer, ik pas niet in het tentje en ga gebukt onder het lage tentdak. Het voelt wat claustrofobisch. Andere aanwezigen zijn ook niet unaniem enthousiast over hun ervaring. Dat heeft misschien te maken met de soort groen, er is namelijk natuurlijk groen (planten en bomen) en kunstmatig groen (gif-groen). →

Een dame vertelt dat ze rode lingerlie is gaan dragen, en dat dat er toe leidde dat ze veel daadkrachtiger werd.

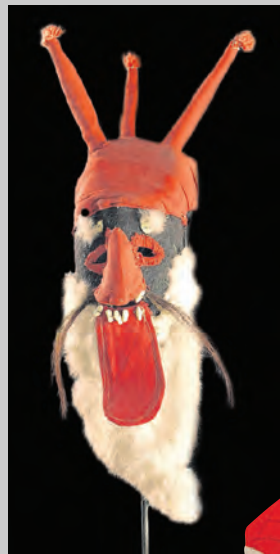
Expositie



Gevaar: Hoofdtooi van een indiaan.



Vruchtbaarheid: Ballet in Vlaanderen.



Angst: Duivelsmasker uit Oost-Europa.

In het Tropenmuseum in Amsterdam loopt momenteel een expositie die de rol van de kleur rood in verschillende culturen laat zien aan de hand van meer dan driehonderd objecten – zowel etnografische voorwerpen als hedendaagse kunst. De kleur kan staan voor geluk, vruchtbaarheid en liefde, maar ook voor macht, geweld en angst. Rood kan romantisch zijn, maar evengoed dodelijk. Al deze associaties vinden in de tentoonstelling een plek. ROOD is nog te zien t/m 8 mei volgend jaar.
www.tropenmuseum.nl

Macht: In wol oogt de Ferrari iets minder indrukwekkend, maar toch!



Geluk: Op officiële affiches werd Mao altijd afgebeeld in warme roodtinten.

Wie van bruin houdt is nuchter en eerlijk

Johann Wolfgang von Goethe was in 1810 de eerste die een overkoepelende theorie bedacht over het effect van kleuren. Hij maakte een cirkel waarbij kleuren langzaam in elkaar overlopen. We vinden soms dat kleuren met elkaar vloeken als ze naast elkaar liggen, terwijl we de tegenover elkaar liggende kleuren samen als mooi of prettig ervaren - vandaar dat ze complementair worden genoemd.

Duidelijke voorkeuren voor een bepaalde kleur? Dat zegt het volgende over u:

WIT - Zuiver, perfectionistisch, eerlijk en open. Je kunt deze kleur gebruiken om je individualiteit te onderstrepen.

GRIJS - Wijsheid, intelligentie en zelfver-

trouwen, praktisch, conservatief en stabiel, maar ook een beetje saai (de stereotyper grijszige muur).

ZWART - Sterk, wilskrachtig, 'in control' en geheimzinnig. Bij zwart gaat de aandacht naar de vorm. Dat is tevens de reden dat architecten en vormgevers deze kleur graag dragen.

BRUIN - Praktisch, eerlijk en nuchter, gehecht aan vaste gewoontes, aardig en traditioneel, de nadruk ligt op werk.

ROOD - Vraagt aandacht, vol energie en passie, is ongeduldig, competitief, actief. Woede is een rode emotie, vandaar dat we zeggen dat je een 'rood waas' voor de ogen krijgt.

ORANJE - Actief, onrustig, sociaal, spontaan, vrolijk en creatief. Oranje hoort ook bij gevoel voor humor.

GEEL - Warm en vrolijk, optimistisch en rationeel en ook de kleur van de communicatie (daarom samen met rood vaak gebruikt in de reclame en bij wegsignalering). Heeft in tegenstelling tot wat veel mensen denken niets met 'haat' te maken.

GROEN - Oprecht, vredelievend en vrijgevig, de kleur van teamspelers, diplomaten. Om tot jezelf te komen zoek je de natuur, het groen op. Maar we zien ook groen van jaloezie.

BLAUW - Oprecht, betrouwbaar en trouw. De kleur van vertrouwenspersonen, raadgevers en de politie. Blauw kalmeert, maar te veel innerlijke rust maakt *down*, vandaar dat *having the blues* gelijk staat aan een verdrietige stemming.

PAARS - Intuïtief, creatief en spiritueel, maar ook lastig te doorgronden. Paars is de kleur van gezaghebbers in de katholieke kerk. Maar ook bij new agers is paars geliefd.

ROZE - Romantisch, dromerig, moeite met de realiteit, zachtzacht, verzorgend en meelevend. Soms kinderlijk. 'Een roze bril op hebben' betekent dan ook dat iemand de dingen positiever ziet dan ze in werkelijkheid zijn.



Hilarisch: Onze kleurvoorkeur vibreert mee met onze persoonlijke ontwikkeling.

→ „Als je moeite hebt met groen, dan vind je het makkelijker te geven dan te ontvangen,” legt Blok uit. „Ook kan het zijn dat je moeite hebt om te zien wat je waard bent in het leven. Ben je in staat je grenzen aan te geven, of laat je over je heen walsen.”

Ik vertel dat ik al jarenlang zo dolgraag een mooie, groene blouse wil hebben, maar dat ik de juiste kleur nergens kan vinden. Blok lacht betekenis-

vol. „Dat is duidelijk een verlangen om meer naar je hart te luisteren,” zegt ze. „De aanschaf van zo'n blouse zou je daar bij kunnen steunen.”

De rode meditatie verloopt ook minder positief dan ik had verwacht. Of je rood nu mooi vindt of niet, in een rode kamer komen de muren al snel op je af, zelfs als het slechts in gedachten is. De rode kamer wordt ervaren als overvol, of te klein, of te heftig. In mijn eigen

rode kamer is het dringen om een rode Ferrari en een bos rozen een plekje te geven. Maar de kleur geeft me ook een gevoel van warmte, kracht en energie. Blok: „Dat klopt, want rood is ongelooflijk sterk. Die kleur zet aan tot actie en tot geld uitgeven. Vandaar dat hij veel wordt gebruikt in casino's en de rosse buurt. Hij staat ook voor passie.”

Wij Nederlanders kiezen vaak voor neutrale, grauwe en saaiere kleuren. Een vrolijke kleur als geel is *not done*. Volgens Blok heeft dat te maken met onze nivellerende cultuur. „Je mag hier niet met je hoofd boven het maaiveld uitsteken. Niet voor niets worden grijze auto's hier het meest verkocht.”

Na afloop van de workshop moeten we het kleurengebeuren even op ons in laten werken. Gelukkig mogen we later nog bellen, als de impact van de voorbije dag groter blijkt dan we kunnen voorzien. Die impact valt me mee, maar als ik 's avonds voor de kleurkast uh, kleerkast sta, mis ik nog steeds een groene blouse. ■

De workshop 'De kracht van kleur' wordt weer gegeven op 5 februari 2011. Zie bloomlife.nl. Kleuradvies: kleurkracht.nl, boogcoaching.nl en kleurigezaken.nl.

Oproep: Vertel het verhaal van uw kerst!

Het kerstfeest is voor veel families dé tijd om samen te zijn. Daarom verzamelt AD Weekend voor de bijlage van 24 december de mooiste familie verhalen van lezers.

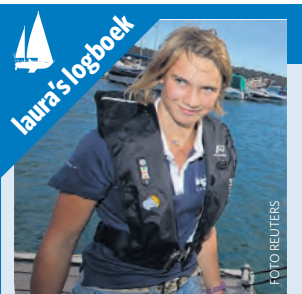
Heeft u bijzondere herinneringen aan één van de kerstdagen? Als alles is versierd, de boom staat, de lichtjes branden en de familie zich voor het kerstdiner verzamelt? Klopte uw kerstmis helemaal of viel het in duigen? Mis-



schien was uw beste kerst er één met verrassingen? En was thuis de fijnste plek om het te vieren?

Stuur uw mooiste kerstverhaal van maximaal 200 woorden vóór 14 december naar: feestmaand@ad.nl

De opvallendste verhalen worden 24 december in AD Weekend gepubliceerd. Verhalen met bijpassende foto genieten de voorkeur. Inzendingen per post (voorzie foto's van naam en adres) naar: AD, t.a.v. Lezersredactie Marten Meesweg 35 postbus 8759 3009 AT Rotterdam



Laura Dekker (15) wil met haar zeilboot Guppy als jongste ooit de wereld rond. In haar logboek doet het zeilmeisje elke week verslag van haar belevenissen. • week 14

DONDERDAG, 25 NOVEMBER, 13.45 UUR

“ Nog een dikke week en dan maak ik de oversteek van São Nicolau naar Sint-Maarten. Ik zie daar niet enorm tegenop. Ik zit straks drie weken op zee, maar feitelijk is het alleen een kwestie van almaar rechtdoor varen. En rond deze tijd heb je de wind over het algemeen lekker van achteren. Natuurlijk is het handig om af en toe je koers te controleren. Maar heel ingewikkeld zal het niet worden. Voor vertrek moet ik Guppy nog eens goed nalopen, maar ik heb al genoeg proviand ingeslagen op Gran Canaria. Dus heb ik nu alle tijd om nog even lekker bij te tanken op São Nicolau. Het is prachtig, met bergen en veel groen. Ik lig voor de kust voor de anker, met om me heen schepen van andere wereldreizigers. Daar is ook een andere solozeiler bij, een Duitser met wie ik vanmiddag zeekaarten heb uitgewisseld. Verder heb ik met een stel zeilers door de bergen gewandeld. Achteraf verging ik van de spierpijn - lopen is niet mijn favoriete bezigheid - maar het was geweldig. Je krijgt een indruk hoe Afrika is. Het enige westerse hier is de telefoon. Verder is alles anders: de huizen, de wegen, de natuur en de mensen. Iedereen leeft hier de hele dag op straat en lijkt voortdurend te lachen. Veel meisjes van mijn leeftijd hebben al kinderen. Dat ontdekte ik toen ik met een stel meiden ging voetballen en zij hun kinderen langs de kant van het veld parkeerden. Gek om te bedenken dat mijn leven er zo ook uit had kunnen zien als ik hier had gewoond. Maar goed, liever de komende zijloen jaar nog even niet! Groeten uit - sorry - een lekker warm Kaapverdië, Laura

