

Tutto su... I Colori

E tu, di che colore sei?

Servizio di Antonella De Minico. Con la consulenza di Gianni Camattari, psicologo, psicoterapeuta, sessuologo, esperto in psicologia del colore e direttore del Centro di Psicologia integrata a Milano.

Ognuno di noi ha un colore predominante che la dice lunga sul modo che abbiamo di stare nel mondo. Sapere se la nostra personalità ha più a che fare con le tonalità del rosso, del blu, del giallo o del verde può quindi aiutarci a conoscerci meglio e a intraprendere anche azioni migliorative.

«Abbiamo tutti e quattro i colori primari dentro di noi, ma solo uno, quello con cui vibriamo sulle stesse frequenze già a partire dalla nascita, ci caratterizza. Il colore, infatti, è una lunghezza d'onda che viene percepito dai fotorecettori centrali del nostro occhio e trasformati in segnali bioelettrici inviati al cervello per interpretarli come li vediamo. Il colore è un simbolo, che evoca messaggi ancestrali, che molte volte non ha bisogno di aggiungere parole a ciò che già legge la vista», spiega Gianni Camattari, psicoterapeuta esperto di psicologia dei colori. Ma, aggiunge Camattari, i colori determinano anche le età psicologiche e non solo quelle biologiche, sono in grado di influenzare le scelte professionali e relazionali e persino quelle fatte a tavola. Vuoi sapere di che colore sei?

Abbiamo preparato un test per te.

Domande

1. Quale tra questi momenti ti ricorda di più l'infanzia?

- A) Le lotte con gli altri bambini al parco.
- B) Il profumo della torta appena sfornata a casa dalla nonna.
- C) I giochi in compagnia degli amici.
- D) I miei continuano a raccontarmi di tutte le volte che non perdevo occasione per litigare con mio/mia fratello/sorella. Ovvio, ero io ad avere la meglio.

2. Qual è l'aggettivo che più di tutti ti rispecchia?

- A) Paziente.
- B) Determinato.
- C) Curioso.
- D) Difensivo.

3. Se potessi salire sulla macchina del tempo, vorresti...

- A) Catapultarmi nel 2050.
- B) Rivivere la grandezza dell'Impero Romano.
- C) Fare un salto nella preistoria.
- D) Avere la certezza che poi mi riporti qui, tra le mie certezze.

4. Quale pensiero condividi di più?

- A) Evelyn Beatrice Hall: “Non sono d'accordo con quello che dici, ma darei la vita perché tu lo possa dire”.
- B) Maradona: “I rigori li sbaglia solo chi ha il coraggio di tirarli”.
- C) La Rochefoucauld: “Il perfetto coraggio sta nel fare senza testimoni ciò che si sarebbe capaci di fare di fronte a tutti”.
- D) Gandhi: “Il coraggio è il primo requisito della spiritualità. I vili non possono mai essere morali”.

5. Devi prendere una decisione che non riguarda solo te, come ti comporti?

- A) Non ho dubbi, sono sempre sicuro della mia scelta.
- B) Medito a lungo e scelgo ciò che è meglio per tutti.
- C) Cerco il consiglio delle persone di cui mi fido.
- D) Sono certo di sapere ciò che è meglio fare, e li convincerò tutti a seguirmi.

6. Una persona socialmente in vista, ti suscita:

- A) Ammirazione.
- B) Curiosità.
- C) Invidia.
- D) Voglia di emularla.

7. I tuoi sogni sono:

- A) Una realtà.
- B) Una conquista.
- C) Un obiettivo da inseguire.
- D) Ma quali sogni? Contano i fatti.

8. Se la vita fosse una ricetta, aggiungeresti...

- A) Regole.
- B) Creatività.
- C) Tempo.
- D) Sfide.

9. Finalmente a casa da soli...

- A) Ne approfitto per rilassarmi e godermi un momento di silenzio.
- B) Invito un po' di amici.
- C) Metto in ordine.
- D) Penso a un nuovo progetto da realizzare.

10. Ti chiedono se sei disponibile a cambiare ruolo al lavoro. Accetteresti se:

- A) Mi aumentano lo stipendio.
- B) È un posto più adatto alle mie competenze.
- C) Posso imparare qualcosa di nuovo.
- D) Preferirei rimanere dove sono.

11. Stai lavorando in gruppo e a un certo punto cala il silenzio:

- A) Bene, così mi concentro meglio.
- B) Riordino le idee.
- C) Prendo subito la parola.
- D) Sdrammatizzo con una battuta.

12. La notte è:

- A) Un momento per rigenerarsi.
- B) Mistero e magia.
- C) Il tempo migliore per dormire.
- D) La premessa di domani.

13. Casa è:

- A) Un nido.
- B) Il luogo che parla di me.
- C) Un porto sicuro.
- D) Una conquista.

14. Hai preparato una cena a lume di candela per il tuo partner, ma all'ultimo ti dice che non può venire. E tu?

- A) Chiedo spiegazioni e poi sento se qualche amica può raggiungermi.
- B) Restituirò pan per focaccia.

- C) Sono cose che possono succedere.
- D) Decido di congelare parte della cena, la prossima volta sarà già pronta.

15. La cura della tua immagine ti aiuta a:

- A) Farmi sentire protagonista della scena.
- B) Essere pronto a ogni occasione.
- C) Esprimere il mio estro.
- D) Rassicurarmi.

16. Cosa ti manca di più?

- A) La famiglia.
- B) Una nuova sfida.
- C) Un lavoro sicuro.
- D) Poter esplorare altri luoghi.

17. Se ti criticano, tu come reagisci?

- A) Accetto la critica, ma sono certo che ha sbagliato l'altro.
- B) Ci rifletto su.
- C) Alzo le spalle.
- D) Ribatto immediatamente.

18. Sei con il partner, nell'intimità di una stanza da letto...

- A) Do vita a tutte le mie fantasie.
- B) Sono io a condurre il gioco.
- C) Deve esserci spazio per le coccole.
- D) Niente deve essere lasciato al caso.

19. Per te, nella vita a due non deve mancare:

- A) Il rispetto reciproco.
- B) La passione.
- C) Il nutrimento del sentimento.
- D) La realizzazione delle aspettative.

20. Quale tra questi è il tuo quadro preferito?

- A) La colazione dei canottieri di Auguste Renoir.
- B) Il bacio di Gustav Klimt.
- C) L'origine del mondo di Gustave Courbet.
- D) Il quarto Stato di Pellizza da Volpedo.

21. Credi che il piacere sia:

- A) Una serie di rituali da cui non si prescinde.
- B) La trasgressione.
- C) Il modo per elevare lo spirito.
- D) La via per sentirsi vivi.

22. Stai seguendo una dieta, ma ieri sera hai sgarrato...

- A) Impossibile, mi attengo sempre alle regole.
- B) Pazienza, volevo provare un nuovo piatto.
- C) Ne valeva la pena.
- D) Era una cena di famiglia, non potevo dire di no.

23. Tra queste attività, scegli:

- A) Leggere in tranquillità.
- B) Una passeggiata in mezzo alla natura.
- C) Il sesso.
- D) Una chiacchierata tra amici.

24. Che cosa ti preoccupa di più riguardo al futuro di coppia?

- A) L'arrivo della noia.
- B) La perdita di sicurezze economiche.
- C) Lo scemare della passione.
- D) La malattia di uno dei due.

25. A cosa non rinunceresti a tavola?

- A) La carne.
- B) Un antipasto di verdure.
- C) A chiudere il pasto con qualcosa di dolce.
- D) All'allegria di un buon bicchiere di vino in compagnia.

26. Hai sonno, ma i tuoi amici sembrano intenzionati a rimanere a casa tua ancora per un po'...

- A) "Ragazzi, scusate, ma io vado a letto!".
- B) Gli faccio capire che è ora di andare.
- C) "Preparo un caffè per tutti?".
- D) Ti ritiri nella tua stanza a porte chiuse per riposarti un momento.

27. In una pausa:

- A) Mediti.
- B) Giochi e chatti sullo smartphone.
- C) Apri l'agenda e organizzi la prossima settimana.
- D) Inviti il/la collega che ti piace a prendere un caffè.

28. La domenica è l'occasione per:

- A) Raggiungere un nuovo traguardo personale nello sport che pratichi.
- B) Pranzare tutti insieme in famiglia.
- C) Cucinare e rassettare.
- D) Organizzare un incontro con amici che fatica a vedere durante la settimana.

SOLUZIONI

Riporta le tue preferenze nella tabella, individua il tuo colore predominante e leggi il profilo corrispondente.

Risposte	A	B	C	D	La tua scelta
Domande					
1	Verde	Blu	Giallo	Rosso	
2	Blu	Rosso	Giallo	Verde	
3	Giallo	Rosso	Blu	Verde	
4	Giallo	Rosso	Verde	Blu	
5	Verde	Blu	Giallo	Rosso	
6	Blu	Giallo	Rosso	Verde	
7	Blu	Rosso	Giallo	Verde	

8	Verde	Giallo	Blu	Rosso	
9	Blu	Giallo	Verde	Rosso	
10	Rosso	Verde	Giallo	Blu	
11	Blu	Verde	Rosso	Giallo	
12	Blu	Giallo	Verde	Rosso	
13	Blu	Giallo	Verde	Rosso	
14	Giallo	Rosso	Blu	Verde	
15	Rosso	Verde	Giallo	Blu	
16	Blu	Rosso	Verde	Giallo	
17	Verde	Blu	Giallo	Rosso	
18	Giallo	Rosso	Blu	Verde	
19	Giallo	Rosso	Blu	Verde	
20	Giallo	Blu	Rosso	Verde	
21	Verde	Rosso	Blu	Giallo	
22	Verde	Giallo	Rosso	Blu	
23	Blu	Verde	Rosso	Giallo	
24	Giallo	Verde	Rosso	Blu	
25	Rosso	Verde	Blu	Giallo	
26	Rosso	Verde	Giallo	Blu	
27	Blu	Giallo	Verde	Rosso	
28	Rosso	Blu	Verde	Giallo	

PROFILI

Maggioranza di Blu

La tua vibrazione cromatica predominante, coincide con il primo dei quattro colori primari: il blu. Simbolicamente evoca il cielo stellato in una notte calma e limpida da contemplare accanto ai famigliari, viene associato al figlio che si nutre al seno materno, all'archetipo del padre. Questa tinta ha una frequenza molto alta e una lenta lunghezza d'onda. È associata a tutto ciò che riguarda la sfera affettiva.

Chi sei. Sei una persona tranquilla, che non ama mescolarsi in mezzo alla folla. Non perché non ti piacciono le persone, ma perché hai bisogno di silenzio, di isolarti e di ritagliarti i tuoi spazi di solitudine costruttiva per riflettere e meditare in pace. A volte, questo tuo tratto ti crea disagio e il rischio è che ti definiscano un asociale. Mentre tu, invece, stai cercando a modo tuo di migliorare le relazioni di cui ti importa. Ti piace studiare, fare ricerca, cimentarti in letture e approfondire i temi che ti interessano. Sei particolarmente portato a sviscerare argomenti che hanno a che fare con la filosofia o con la spiritualità.

L'altro lato della medaglia. Il blu è sì il colore predominante della tua personalità, ma è bene che anche le altre tinte primarie siano presenti nel tuo modo di essere. Altrimenti, nei momenti di difficoltà rischi di cadere in stati depressivi. Difficilmente sai esprimere a parole il tuo malessere e piuttosto che ribellarti a una situazione che non ti piace, ingoi il rospo fino a implodere. Sdrammatizzare per te, in certi momenti è decisamente complicato.

La vita professionale. Attento come sei allo studio e all'approfondimento, potresti essere un ricercatore, un filosofo, un insegnante, o una persona che fa un lavoro volto ad aiutare gli altri,

come un medico, un infermiere, un operatore sociale. Perché tu possa esprimerti al meglio nella tua professione hai bisogno di un ambiente calmo, dove puoi avere i tuoi spazi per meditare soluzioni efficienti.

Le relazioni. Avere una vita sentimentale appagante, per te è importante. Dare spazio ai sentimenti e al cuore è la tua priorità. Sai donare molto alla persona che hai accanto e pur di accontentarla accondiscendi a ogni desiderio che ti esprime. Senti però il bisogno di essere guidato, di essere spronato ad agire, altrimenti te ne stai nel tuo angolino a goderti la pace del focolare domestico. Non ami in modo razionale, non senti ragioni quando si tratta di affetti. Difficilmente tradirai il partner e se fosse lui a farlo sapresti essere capace di perdonarlo sinceramente.

MAGGIORANZA DI ROSSO

Nella storia, l'essere umano ha iniziato a vedere rosso quando si è trovato costretto a uccidere un animale per difendersi o per cibarsene. Questo colore, simbolicamente, rappresenta la voglia di mordere la vita, il sangue e la natura sanguigna, la lotta per la conquista. È l'esatto opposto, e dunque complemento, del blu. A differenza di quest'ultimo, infatti, ha una bassa frequenza e una maggiore lunghezza d'onda.

Chi sei. Sei una persona determinata, energica, e con una grandissima forza di volontà. Hai la capacità di perseverare fino a quando non raggiungi i tuoi obiettivi, tanto che difficilmente ti arrendi anche di fronte a ciò che per altri potrebbe definirsi impossibile. Ti piacciono le sfide e ti elettrizza l'idea di averne tante altre da superare. Se ti fanno arrabbiare, se ti contestano, o se ti fanno uno sgarbo tendi a restituire il mal tolto.

L'altro lato della medaglia. L'istintività e l'impulsività che caratterizza questa tinta, ti potrebbero portare a eccessi di ira di cui potresti risentirne anche sul piano fisico oltre che relazionale. Non è inconsueto infatti che chi ha questo colore predominante abbia a che fare con problematiche cardiovascolari e con l'ipertensione. Sarebbe bene aggiungere un po' di blu ai tuoi giorni, di tanto in tanto.

La vita professionale. Il rosso in genere è il colore dei manager, dei leader, di chi gestisce un'attività di comando. Ma qualunque lavoro tu faccia, se sei tu a gestirlo in prima persona, sta certo che in qualche modo arriverai al traguardo che ti sei prefisso. A volte, pur di raggiungere l'obiettivo, sei pretenzioso, sei persino capace di aggredire verbalmente chi ti ostacola.

Le relazioni. Tendi a essere geloso e possessivo nei confronti del partner. Se qualcuno tenta di mettere becco nella tua vita familiare non sa cosa può rischiare: il tuo mondo affettivo va protetto a tutti i costi. Desiderio e passione non devono mai mancare nella tua coppia: sono ingredienti chiave per la buona riuscita dell'unione. Anche se, ogni tanto ti piace flirtare e, perché no, conquistare una nuova "fiamma". Se però il tuo lui o la tua lei facesse lo stesso, la possibilità di perdonarlo/a non la contempi e la rottura sarebbe l'unico epilogo possibile.

MAGGIORANZA DI VERDE

È il colore più diffuso in natura. In origine, quando l'uomo era più a contatto con la dimensione della foresta andava nei boschi per cacciare o per allontanarsi da un'insidia: Ma quel luogo poteva presentare nuovi pericoli, così ha dovuto mantenersi costantemente in allerta per evitare nuove sorprese spiacevoli. Simbolicamente, il verde è legato alla difesa, alla precisione, alla regola di convivenza civile.

Chi sei. Sei una persona dotata di forza di volontà e ligia al rispetto delle norme. Tendi a evitare i cambiamenti se puoi, ma se proprio devi assecondarli valuti ogni possibile declinazione di quello che comporterà nel tuo domani. Se dai una parola, è quella: di te ci si può fidare. Possedere cose ti fa sentire realizzato. Sentirti sicuro nel posto in cui vivi, per te costituisce un criterio di scelta del luogo dove mettere radici.

L'altro lato della medaglia. Sei razionale, perfezionista e pretendi che tutto si compia come dici tu. In caso contrario sei anche disposto a contestare l'ordine di un superiore, facendogli notare tutto ciò che è ancora perfezionabile. La tua rigidità ad adeguarti ai cambiamenti o al trovare soluzioni innovative, potrebbe crearti molto stress. Di solito, chi ha una nota di verde molto marcata e poca

confidenza con le qualità delle altre tinte primarie tende a soffrire di problemi muscolo-tensivi, di problematiche reumatiche e a volte anche ha anche problemi in camera da letto. Aggiungere un po' di spensieratezza del giallo, per esempio, potrebbe essere utile.

La vita professionale. I lavori preferiti da chi ha il verde come colore dominante sono quelli che richiedono una grande dose di precisione. Potresti essere un chirurgo, un addetto alla qualità o alla contabilità, o una persona che svolge una professione a contatto con la natura, o, ancora, essere un vigilante o un membro delle forze dell'ordine. Qualunque ruolo tu ricopra, hai bisogno di certezze e se puoi ripetere sempre le stesse gestualità e attività la cosa ti rassicura.

Le relazioni. Ami il partner nella misura in cui lui ti ama. Il tuo modo di vivere l'affettività è molto razionale. Se il verde è fortemente predominante, potresti avere molta difficoltà a mostrare i tuoi sentimenti tanto da sembrare anaffettivo. Sei fedele, ma solo fino a ti dimostra di esserlo anche l'altro.

MAGGIORANZA DI GIALLO

Solo a nominarlo evoca giornate soleggiate, praterie sconfinite, grandi campi di grano e di girasoli. Luoghi aperti, insomma, dove i pericoli possono vedersi immediatamente e con facilità.

Simbolicamente, questa tinta rappresenta l'evocazione, la luminosità, la spensieratezza, la gaiezza, gioia, movimento e condivisione alla luce del giorno.

Chi sei. L'aver questo colore dominante rivela un carattere gioioso e il bisogno di ricercare la leggerezza in ogni situazione. Ami la condivisione, sei per la pace e per l'unione degli intenti affinché tutti siano appagati sprecando meno energie possibili. Sei creativo, ti piace sapere di tutto, ma senza scendere troppo nei particolari. Viaggi in nuovi luoghi ed esplorazioni a volo d'uccello nel mondo della conoscenza sono la tua principale passione.

L'altro lato della medaglia. Difficile che tu scenda in profondità, se il giallo è fortemente caratterizzante della tua persona. Rischi quindi di apparire un po' superficiale e di perderti per strada affetti che potrebbero aiutarti a mantenere un po' di ordine nella tua vita. Sì, perché l'ordine è un tuo bisogno, ma rapito come sei dalla necessità di trovare stimoli, ti è complicato raggiungerlo o custodirlo. La mancanza di un'interiorizzazione degli altri colori, potrebbe farti fare i conti anche con qualche disturbo fisico, come per esempio il sopraggiungere di qualche prolasso o di disagi dermatologici.

La vita professionale. Creatività: è questa la parola chiave che deve guidare la tua professione. Che tu lavori nel marketing, o in un'agenzia di pubblicità, o abbia a che fare con la scrittura di testi o con un mestiere dai tratti artistici, stai certo che ti esprimerai al meglio. Per non rischiare scivoloni, però, tenta di aggiungere un po' della ricerca di cui è dotato il blu e di un po' di regole del verde alla tue giornate.

Le relazioni. Tu ami tutti e tutto, a prescindere. I tuoi amici ti danno una gioia immensa e con il tuo partner potresti condividere qualsiasi cosa, purché tu possa sperimentare nuove vie interessanti per la vita a due, sotto tutti i profili. Avere la considerazione degli altri, per te, è molto importante. Ti piace stare al centro dell'attenzione, e cambiare spesso (anche il compagno) ti dà una gioia immensa.

Box/Il tuo colore predominante influenza anche le tue scelte a tavola

Il colore predominante di ognuno, secondo Gianni Camattari, si può intuire anche a tavola. Anche se non si possono dare consigli ad hoc validi per tutti, dato che ognuno è un caso a sé e andrebbe testato per dare indicazioni più precise, si può dare un suggerimento che ha valore universale: introdurre perlopiù i colori degli alimenti stagionali, perché per il nostro benessere ha un senso. A tavola, quindi, è bene portare verdura e frutta che matura nel momento dell'anno che stiamo attraversando. E se si desiderano mangiarle cotte, meglio introdurle la sera, quando il corpo si prepara al riposo notturno.

Rosso. Chi vibra più in sintonia con il rosso, per esempio, tende a preferire alimenti dello stesso colore. Tra gli ortaggi predilige il pomodoro, e senza dubbio la carne rossa rientra tra le sue scelte principali. Per sedare un po' l'aggressività e il bisogno di conquista di questa personalità, potrebbe

mangiare un po' più di cibi blu, tra cui i frutti di bosco, ricchi di antiossidanti e protettivi del sistema cardiocircolatorio, le prugne, e i fichi, limitando l'apporto di carne rossa.

Blu. Chi è nato in sintonia con la frequenza del blu, ha una preferenza per il latte e i latticini. Gli piacciono i dolci e tutto ciò che evoca coccole e tenerezza. Il cibo ha anche una valenza affettiva. È un modo per condividere un momento con i propri cari. Per uscire un po' dal senso di isolamento in cui un blu riesce a mettersi, dovrebbe cercare di alternare alimenti rossi e gialli per avere un po' più di energia e qualche sprazzo di spensieratezza.

Verde. Se il colore predominante è il verde, si tenderà a preferire cibi cosiddetti poveri, il più possibile naturali e, naturalmente, di colore verde. L'alimentazione di una persona verde, in genere tende a essere equilibrata, povera di carne. Segue la regola dei tre giorni: torna a mangiare lo stesso cibo dopo 72 ore. Ha un menù che stabilisce di settimana in settimana e varia il più possibile. Mangiare un po' più di alimenti gialli, potrebbe renderlo meno rigido.

Giallo. Per le personalità gialle, i cibi debbono mettere allegria ed evocare convivialità. Amano esplorare tutti i tipi di cucina, meglio se in compagnia di amici, e difficilmente si ritraggono di fronte a esperimenti culinari di sorta. Qualche alimento blu e verde in più, potrebbe aiutare a scendere più in profondità e ad avere qualche regale.

Box/Le età psicologiche

I colori primari possono anche essere letti nella chiave del modello di sviluppo psicosessuale a fasi di Freud, sostiene lo psicologo Gianni Camattari.

*Il blu rappresenta la fase orale del bambino, dove il piacere è rappresentato dal succhiare il latte al seno materno. Questa tinta, infatti, è la prima tra i colori primari e ricorda proprio questa fase di sviluppo. Simbolicamente, gli uomini primitivi sono in questa fase: le prime case che costruiscono hanno il tetto a punta e ricorda appunto la forma del seno della madre.

*Il verde, invece, rappresenta la fase successiva, quella anale, quando il bambino acquisisce il controllo degli sfinteri. Il piccolo, quindi, ha la capacità di dire dei no e di fare i suoi bisogni non più nel vasino ma dove preferisce. È una difesa, che evoca la fase evolutiva successiva dell'uomo, quando ha iniziato a costruire case quadrate per assolvere al suo bisogno di difendersi dagli attacchi. I no e la scoperta del controllo sono tipici di questa tinta.

*Successiva alla fase anale è quella fallica, che caratterizza il colore rosso. Il piacere è il tema predominante di questo momento della vita, accompagnato dal bisogno di conquista e di supremazia.

*La fase di sviluppo psicosessuale che caratterizza il giallo è quella definita genitale dove non c'è più la pretesa del piacere ma il bisogno di dividerlo con il consenso dell'altro e di esplorare nuovi confini della propria natura.