

Kedves tanár bácsik és tanító nénik, ha valóban értékelni szeretnék diákjaikat, akkor a dolgozatok javításához ne csak piros tollat használjanak. Miért ne lehetne az értékeléseket például zölddel írni? A gyerekek sokkal inkább éreznék biztatónak a zöldet, mint az agresszív vöröset, amelytől tudat alatt viszolyognak.



## 2. AZ ELLAZULÁST ÉS KREATIVITÁST ELŐSEGÍTŐ SZÍNEK

Egyszerűen azt mondhatjuk, hogy a hideg színek megnyugtatóan hatnak ránk. A tudósok sokkal elegánsabbnak találják, ha azt mondják: a paraszimpatikus idegrendszert stimulálják a rövid hullámhosszú színek (kék, lila). Úgy stimulálják a testet, hogy csökken a vérnyomás, a pulzus, és légzésünk nyugodtabbá válik. Ezek a dolgok szükségesek az ellazuláshoz (Liao és Liu, 1995).

Egy kísérletben konkrétan kipróbálták, hogy egy bizonyos epilepsziafajtában szenvedőkre kék kontaktlencsét adtak. A vizsgált esetek 77%-ában megszűntek a rohamot kiváltó jelek (Capovilla, 1990).

Rájöttek, hogy a halovány (mosott és világos) árnyalatok a leginkább ellazítóak, sőt támogatják a finommotorikus és kognitív feladatok elvégzését. Ennek az ellazító minőségnek kapcsán a leggyakrabban a sárgás hársfazöldet, türkizt vagy a barackszínt említik (Wells, 2001).

A melegnek titulált színek között is van egy szín, amely nyugtató hatásának bizonyult, és ez a rózsaszín. Erre egy különlegesen izgalmas példát mesélnék el. Alexander Schauss, aki egy különlegesen nagy meggyőző erejű tudós és egyben a Bioszociális Kutatás Amerikai Intézetének igazgatója is, bizonyította be ezt a tényt. 1979-ben sikeresen meggyőzte a Seattle-i Amerikai Tengerészeti Korrekciós Központjának parancsnokait, Millert és Bakert, hogy a cellák falait rózsaszínűre fessék. Ez nem kis ellenállásba ütközött, hiszen ezt nem volt egyszerű elfogadtatni a hadsereg férfias világával. Végül, köszönetképpen, hogy végül is elfogadták a javaslatát, Alexander Schauss a cellák falait díszítő rózsaszínt, az ő nevük alapján, Baker–Miller rózsaszínre keresztelte. A Navy-nek leadott jelentés szerint – amely öt hónapi tapasztalat eredményeként jött létre –, az alig tizenöt perces kontaktus ezzel a színnel már lényegesen csökkentette a fogvatartottak agressziószintjét, jelentősen megkönnyítve ezzel a sze-

mélyzet dolgát. Miután elhagyták a helyiséget, az agressziószint csökkenése még legalább fél óráig érezte a hatását.

Ennek a rózsaszínnek később nagy rajongótábora lett, főként pszichiátriai környezetben alkalmazták előszeretettel, a relaxációs szobák falait színezték ki vele. Én személy szerint konkrétan ezt a színt alkalmaztam a marseille-i Serena Társaság Relais nevű kórházának pánikszobáiban.

A hiperaktív gyerekekkel foglalkozó iskolák falait is gyakran festik rózsaszínűre, ezenkívül a svájci börtönökben is gyakran előfordul ez a színárnyalat. A bernei börtön négy fogadója és két speciálisan őrzött cellája is ezt a Barbie babás hangulatot árasztják magukból. Ez bizony látványosan nyugtató hatással van fogvatartott „Kenjeikre”!

„A rózsaszín lelassítja a szívritmust, csökkenti a vérnyomást és a pulzust. Ez egy olyan nyugalmat sugárzó szín, amelyik csökkenti az energiaszintünket és ezáltal az agresszivitást is” – foglalta össze Alexander Schauss celláinak különleges színe kapcsán.

A bernei börtön rosszakarói humorosan azon élcelődnek, hogy bizonyos rabok annyira allergiások a rózsaszínre, hogy már csak azért is nyugodnak meg, hogy ne-hogy vissza kelljen térniük a rózsaszínű fogdafalak közé. Egy szó, mint száz, a szín jótékony hatása mindenesetre működik!

Izraeli egyetemi tanárok végezték el a következő kísérletet. Megkértek pár egyetemistát, hogy szörnyű gyilkosságokról és erőszakos cselekményekről szóló cikkeket olvassanak el. Aztán arra kérték fel őket, hogy pontosan rögzített szempontok szerint vizsgálóbíróként játsszanak. A véleményük rögzítésére szolgáló kérdőívek rózsaszínűek, fehérek és kékek voltak. Kezdetben a rózsaszínű kérdőívet kitöltő diákok érzelmei kevésbé voltak erőteljesek. Ez is megerősíti, hogy a rózsaszín nyugtató hatással bír (Weller és Livingston, 1988).

Az ellazító hatású környezet a kreativitásunkat is növeli. Erre számtalan bizonyíték létezik.

Kezdjük a számítógép képernyőjének vizsgálatával. Vajon a háttérkép színe befolyásolja-e munkamorálunkat? Ez egyértelműen így van, szögezték le a kutatók, akik számos egybehangzó választ adó tanulmányt végeztek a témában.

Ha háttérképünk kék színű, akkor jobban megy az egyszerű feladatok elvégzése, és sokkal kreatívabban működünk (Hatta, 2002).

A kísérlet a következőképpen zajlott. Csapatos *brainstorming* (ötletelés) során a résztvevők kétfajta képernyőnél dolgoztak, vörösnel és kéknél. A kék háttérképnél dolgozók átlagosan kétszer több kreatív megoldást produkáltak, mint a vörös előtt ötletelők.



Viszont ez utóbbiak sokkal inkább tudtak a részletekre figyelni. Mindkét csoportnak reklámfilmeket mutattak be, és akiknek vörös volt a képernyőjük, azok végül sokkal pontosabb leírásokat adtak a látott termékekről (Mehta és Zhu, 2009).

Miután elolvastam ezeket a tanulmányokat, azon nyomban én is feltettem a saját gépemre egy vörös és egy kék háttérképet. Az alapján választottam ki, melyikkel dolgozzak, hogy épp milyen jellegű feladatot kellett elvégeznem. Ennek hatása minden várakozásomat felülmúlta.

Nem tudom elégszer hangsúlyozni, hogy próba, szerencse... Főleg a leginkább kételkedőket bátorítanám arra, hogy próbálják ki. Mert hát mi baj történhet? Idézném a Kívánatos Jövő Intézetének munkatársát, Mathieu Baudin-t: „A legrosszabb, ami történhet, hogy működik a dolog!”

A kék szín kreativitásra való hatását egy bájosan regresszív tanulmánnyal is alátámaszthatjuk. Felnőtt önkénteseket kértek meg arra, hogy legózzanak. Az önkéntesek csoportját két felé osztották. Az egyik csoport vörös képernyőről, a másik kék színűről olvashatta ugyanazon instrukciókat. Az utasítás elég egyszerű volt, mindkét csoporttól azt kérték, hogy valami igazán különlegeset, eddig soha nem látottat építsenek egy óra alatt.

Végül a kékek ötletei sokkal kreatívabbnak bizonyultak, a vörösekéi viszont sokkal gyakorlatiasabbak és konzervatívabbak voltak.

Ezenkívül még egy feladatot kaptak. Húsz különböző elemből kellett gyerekjátékot konstruálni. Az eredmény ugyanaz volt, mint az előző kísérletnél, a kékek csoportja sokkal több kreatív játékot hozott létre, míg a vörösekek csoportja nagyobb számban készített funkcionális játékokat (Elliot, 2007).

Egy nemrégiben írt tanulmány azt firtatja, hogy – bár még bizonyításra vár –, de nagy valószínűséggel igaz, hogy a zöld szín szintén pozitív hatással van a kreativitásunkra (Lichtenfeld, Elliot, Maier, Pekrun, 2012).