

Luz, cor e percepção

Por Mariele Berbel Manaia

A influência da iluminação
no comportamento humano



EduMarques®

A LUZ TEM UMA GRANDE INFLUÊNCIA NO COMPORTAMENTO humano. O estudo das diferentes linguagens visuais causadas pela iluminação, podendo induzir o paciente a ter um contato maior consigo mesmo e acelerar o processo do tratamento psicológico, é de considerável importância e interesse, tanto

para estas clínicas quanto para utilizar em outros ambientes de quaisquer naturezas.

“Mais do que exercer impacto direto sobre a forma como percebemos o espaço que nos cerca, a luz é capaz de despertar emoções de diversas formas.” (LOVISETTI, 2009) No estudo

Foto 01

Pousada Carumbé / MG

Projeto luminotécnico:
Norah Turchetti Conte
Alalux



Rubens Campo / Lume Arquitetura

realizado, através de revisão teórica, de temas relacionados à arquitetura, sua relação com a psicologia e com os reflexos no comportamento humano, as cores e a luz com sua influência tanto nas nossas sensações quanto na saúde, e peculiaridades de relacionamentos em tratamentos psicoterápicos, podemos verificar a inter-relação valiosa que temos nas mãos para aplicar em favor da melhoria do momento terapêutico e evolução do próprio paciente, influenciado também por elementos do espaço da consulta.

Luz é o elemento através do qual podemos simplesmente ver ou observar, e até mesmo apreciar seus efeitos e sensações transmitidas. É muito interessante estar ciente do processo da nossa visão. O que enxergamos não é o objeto em si, mas a luz que dele reflete.

Fazemos a percepção do espaço através da luz. O que quer ser mostrado, escondido, destacado; o local que terá um uso de descanso, recreativo, laboral ou de contemplação. Todas essas atmosferas cênicas são projetadas especialmente para que as atividades sejam desenvolvidas da maneira mais completa e saudável, utilizando-se assim das diferentes intensidades, temperaturas de cor, focos, fachos, efeitos e cores. (foto 01)

Arquitetura e psicologia

A arquitetura e a psicologia são estudadas separadamente, entretanto, a inter-relação entre o ambiente construído e o comportamento humano é de relevante importância, influenciando o modo de vida das pessoas de maneiras diversas.

Ao viajar para diferentes países, pode-se perceber a existência de uma luz especial, cores predominantes, um aroma típico, linhas e volumes arquitetônicos distintos, assim como texturas específicas em suas paisagens. Tais características mostram sua unicidade e, desta maneira, tornam o lugar muito particular no universo, fazendo dele um local visitado por sua 'atmosfera' específica. Esta mesma 'atmosfera' é a que faz dos ambientes, locais tão distintos e personalizados a cada tipo de pessoa; é a responsável pela comunicação da arquitetura com o ser humano, pois transmite a personalidade dos ocupantes de um determinado espaço.

Segundo Elali (1997), "o homem e suas extensões constituem um sistema inter-relacionado. É um erro agir como se os homens fossem uma coisa, e sua casa, suas cidades, sua tecnologia, ou sua língua, fossem algo diferente."

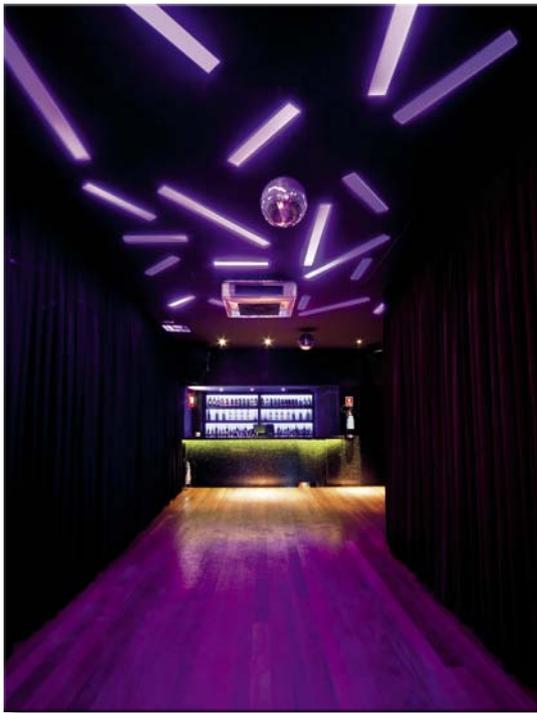


Foto 02

Cartel Club / SP

Projeto luminotécnico:
Luciana Costantin e
Paula Carnelós
Acenda Projeto de Iluminação

Foto 03

Residência / SP

Projeto luminotécnico:
Rafael Serradura
Studio Serradura

**O ser humano e as cores**

Conforme Beck et al. (2007), pelas teorias da cor, sabe-se que em quase todos os idiomas a palavra cor designa tanto a percepção do fenômeno (sensação) bem como as radiações luminosas diretas ou as refletidas por determinados corpos (matiz ou coloração) que o provocam.

Na sensação humana, consideram-se os elementos físicos (luz e olho), e na percepção – além destes elementos – os psicológicos. O aspecto psicológico da cor é de grande relevância, uma vez que as cores estão agregadas desde os tempos imemoriais à nossa experiência embora possam variar dependendo da cultura e do tempo (BECK et al., 2007).

Apesar de a preferência parecer algo relativo, existe um peso psicológico sobre a preferência de tal cor, pois cada pessoa capta os estímulos do mundo exterior conforme a estrutura dos seus sentidos. As diferenças biológicas e sociais de cada indivíduo criam diferentes graus de sensibilidade (CREPALDI, 2006).

Desta forma, segundo Crepaldi (2006), pode-se constatar as cores como elemento muito importante na vida das pessoas. Elas têm a propriedade e a habilidade de despertar sensações e definir ações e comportamentos, além de provocar reações corporais e psicológicas. (foto 02)

Através da cromoterapia, uma ciência que usa a cor para estabelecer o equilíbrio e a harmonia do corpo, da mente e das emoções, pode-se reestabilizar o equilíbrio emotivo, espiritual, fisiológico e/ou psicológico do ser humano e propiciar sua cura. (SILVA, [2006 ou 2008]; MONTEIRO, [2006 ou 2008])

As sensações visuais são utilizadas para definir os mais diferentes estados emocionais ou situações vividas pelo indivíduo. Pessoas alegres tendem a responder intuitivamente à cor; nos indivíduos deprimidos, a reação é geralmente voltada à forma.

Luz: a transformadora de sensações

A visibilidade corresponde à função primária da iluminação, no entanto, a partir do entendimento da percepção visual, sabemos que a luz é também um elemento de projeto que tem funções espaciais ao alterar a percepção das formas, materiais, cores, e proporções na arquitetura. Isto pode ser obtido a partir das diferenças de intensidade, tonalidades da luz e sua distribuição dentro do espaço. É preciso entender as funções da luz enquanto suporte de valorização e desempenho, tirando partido de suas qualidades como intensidade, cor, forma e movimento para atingir os objetivos do projeto. (TORRES, 2009)



A intensidade se refere aos níveis de iluminação ou quantidade de brilho; a cor, às características intrínsecas de matizes e tons para modificar a luz incidente; a forma, ou “desenho” da luz observada em variedades e contrastes de intensidade e cor; e finalmente, o movimento ou mudança de intensidade, cor ou forma da luz, conduzindo o olhar para o local desejado. (TORRES, 2009) (foto 03)

A linguagem da luz e sombra é um poderoso meio para expressar significados na arquitetura. O papel da luz associado à luz reveladora, conectado com a criação: faça-se a luz; ou significados religiosos, interpretados das mais diversas formas (foto 04). A Luz contemplativa está associada à apreciação da luz e sombra que envolve um espaço, livre de qualquer desconforto visual; luz e silêncio como afirmava Louis Khan. É uma experiência que conduz à luz simbólica, luz que nos conduz a contemplar a vida além do finito e do temporal. (TORRES, 2009)

Segundo Torres (2009), a constante mudança do espectro da luz natural é parte da nossa existência, variando do amarelo da manhã, passando pelo frio do meio-dia, para o azul até o vermelho laranja do pôr do sol.

A iluminação deve ajudar a produzir no indivíduo o estado de ânimo que responde a seu desejo ou ação. Desta forma, não iluminaremos da mesma forma um circo, um museu ou um local comercial. Entretanto, isso pode ser utilizado de maneira inversa, criando-se vários cenários e ambientações num mesmo espaço.

Relações terapêuticas e a interferência do ambiente no processo

“O comportamento humano é conduzido por uma resposta à percepção do ambiente através dos estímulos provocados pelo mesmo.” (FONSECA, 2006; MONT’ALVÃO, 2006) Segundo Vandenberghe e Pereira (2005), o ambiente

terapêutico facilita episódios íntimos que podem culminar numa relação potencialmente curativa que pode promover transformações importantes no repertório do cliente.

Neste sentido, o papel do arquiteto em ambientar a sala de tratamento psicoterápico do modo mais acolhedor possível, usando de todos os meios conhecidos na questão de ergonomia, mobiliário, texturas, revestimentos, cores, iluminação e termoacústica, é de fundamental importância, e mostra a aplicação da psicologia ambiental.

A tentativa de resgatar o potencial curativo da relação terapêutica mostra o processo não como uma via de mão única, ou seja, além do paciente se sentir seguro e à vontade para expor seus pensamentos e problemas, o psicólogo também tem o papel de estimular esta situação. De acordo com Vandenberghe (2005) e Pereira (2005), autores behavioristas radicais muitas vezes enfatizam a capacidade do cliente de relatar as variáveis que controlam seu comportamento como um aspecto importante do tratamento.

Existe uma “noção de determinação recíproca entre comportamento e ambiente, na qual o sujeito tanto é construtor do seu universo quanto é moldado pelo mesmo. O ambiente somente influencia o comportamento porque este tem efeito sobre ele.” (VANDENBERGHE, 2005; PEREIRA, 2005)

Segundo Vandenberghe e Pereira (2005), a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) objetiva enfraquecer a esquiva de emoções negativas e aumentar a capacidade para mudança comportamental. Controle aversivo exercido por eventos privados pode impedir o contato com as fontes de reforçamento. Desta forma, o terapeuta nem sempre agirá como o cliente espera. Ele procurará fazer com que o cliente destrua regras em vigor e entre em contato com as contingências naturais, sem, no entanto, perceber o cliente como alguém necessitado de que lhe ensinem

A cromoterapia usa a cor para estabelecer o equilíbrio e a harmonia do corpo, da mente e das emoções.



Foto 04

Catedral de Frankfurt - Domplatz /Alemanha

Projeto Luminale 2008

de interface com a realidade. Assim, é preciso entender e aplicar as funções da luz enquanto valorização e desempenho, tirando partido de suas qualidades como intensidade, cor, forma e movimento para atingir os objetivos do projeto.

A iluminação deve ajudar a produzir no indivíduo, o estado de ânimo que responde a seu desejo ou ação. No momento das seções terapêuticas, por exemplo, deve estimular o cérebro de maneira que ajude a obtenção das respostas percebidas e buscadas pelo psicólogo.

Para isso, é preciso que seja desenvolvido um estudo e projeto específico, a fim de que a prática de tal proposta possa ser efetuada. Assim, por exemplo, poder-se-á interferir com a iluminação, utilizando-se de tecnologias atuais de controle remoto e dimerização, modificando intensidades, cenas e cores de luz, transformando o cenário do ambiente e, com ele, os estímulos provocados, promovendo, juntamente com todo o teor do momento da seção, alteração no estado de humor e ânimo do paciente e resposta ao tratamento, obtendo uma relação potencialmente curativa. ◀

como se comportar. Neste caso, a interferência na iluminação da sala, permitindo transformá-la em poucos segundos ou minutos, alterando sua intensidade e cores, por meio de tecnologias atuais de controle remoto e dimerização, pode influir no estado de humor e ânimo do paciente.

Conclusão

A percepção é a resposta aos estímulos provenientes do meio, captados através dos sentidos humanos, que são os mecanismos



Mariele Berbel Manaia

é arquiteta e consultora em iluminação.

Referências bibliográficas:

- BECK, Carmem L. C.; FILHO, Flavi F. L.; LISBOA, Maria da G. P.; LISBOA, Rosa L. - A Linguagem Signica das Cores na Resignificação (Humanização) de Ambientes Hospitalares. In: XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – Santos – 29 de agosto a 2 de setembro de 2007 – Santos – SP. Disponível em: http://www.iar.unicamp.br/lab/luz/ld/Arquitetural/Pesquisa/a_linguagem_signica_das_cores_na_resignificacao_de_ambientes_hospitalares.pdf. Acesso em: 13 abr, 2010.
- BIGONI, Silvia. Iluminação De Interiores Residencial - PÓS-GRADUAÇÃO Lato Sensu em Iluminação e Design de Interiores, 2008 - Apostila do curso oferecido pelo Instituto de Pós Graduação IPOG. Curitiba, 2008.
- BYINGTON, C. A. B. Os conceitos de símbolo e de função estruturante como ponte entre a psicologia analítica, a psicologia cognitivocomportamental e as neurociências – Um estudo da psicologia simbólica Junguiana. In: Palestra pronunciada na Faculdade de Medicina da Universidade Central da Venezuela, em 14.06.07. Disponível em: http://www.carlosbyington.com.br/downloads/artigos/pt/simbolos_e_funcoes_estruturantes_ponte_para_neurociencias.pdf. Acesso em: 13 abr, 2010.
- CREPALDI, Lideli - A influência das cores na decisão de compras: um estudo do comportamento do consumidor no ABC paulista - In: XXIX CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, UNB – 6 a 9 de Setembro de 2006, Brasília-DF. Disponível em: http://propart.files.wordpress.com/2008/09/cor_decisao_compra_pesquisa.pdf. Acesso em: 01 abr, 2010.
- ELALI, Gleice A. Psicologia e Arquitetura: em busca do locus interdisciplinar - Estudos de Psicologia (Natal) - Estud. psicol. (Natal) vol.2 no.2 Natal July/Dec. 1997 - Universidade Federal do Rio Grande do Norte - RN. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-94X1997000200009&lng=en&nrm=iso&tng=pt. Acesso em: 01 abr, 2010.
- FARINA, Modesto. Psicodinâmica das cores em comunicação. 2 ed. São Paulo: Edgard Blücher, 1986.
- FONSECA, J. F.; MONT'ALVÃO, C. Cor nos locais de trabalho: como aplicá-la de forma adequada às necessidades dos usuários e às exigências da tarefa? In: Abergó 2006, Curitiba – PR. Disponível em: http://ergocentervix.com.br/site/artigos/artigos_5/cor_nos_locais_de_trabalhos.pdf. Acesso em: 14 abr, 2010.
- LOVISETTI, C. Fazer mundos de luz . Seção Portal of light. REVISTA A+U (International Lighting Magazine), nº 26, pág 70. Bimestral. 2009.
- PEDROSA, Israel. Da cor à cor inexistente . 9.ed. RJ: Léo Christiano Editorial, 2003.
- SILVA, Raquel C.; MONTEIRO, Cláudia F. - Cromoterapia: um importante recurso terapêutico para a terapia ocupacional. In: X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba 660.1 - [2006 ou 2008]. Disponível em: http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2006/inic/03/Sa%FAde%20inic%20X008.pdf. Acesso em: 14 abr, 2010.
- TORRES, Cláudia. Iluminação Comercial e Corporativa - PÓS-GRADUAÇÃO Lato Sensu em Iluminação e Design de Interiores, 2009 - Apostila do curso oferecido pelo Instituto de Pós Graduação IPOG. Curitiba, 2009.
- VANDENBERGHE, Luc; PEREIRA, Mychelle Borges. O papel da intimidade na relação terapêutica: uma revisão teórica à luz da análise clínica do comportamento. Psicol. teor. prat. [online]. jun. 2005, vol.7, no.1 [citado 12 Maio 2010], p.127-136. Disponível em: http://scielo.bvs-psi.org.br/scielo.php?pid=S1516-36872005000100010&script=sci_arttext&tng=pt - ISSN 1516-3687. Acesso em: 14 abr, 2010.