

Proč máte šatník do modra?

Jakmile vstoupíte do obchodu, automaticky sáhnete po tričce určité barvy. Teprve pak vás zajímá jeho střih, cena...

Text: Eva Jedelská

Využití barev v psychologii je nejčastěji spojováno se jménem švýcarského lékaře Maxe Lüschera. Tento vědec se v polovině 20. století intenzivně zabýval zajímavým problémem: vztahem mezi psychologickým profilem lidí a jejich barevnými preferencemi. Výsledkem výzkumu je test osobnosti, založený na řazení barev podle sympatií, které k nim zkoumaný pocituje. Při testu se používá speciálního vzorníku s přesně odstupňovanými odstíny barev. Jiný význam má totiž např. „jarní“ zelená s příměsí žluté (naděje, otevřenost, touha po kontaktu) a jiný jedlová zeleň, tmavší a trochu namodralá (stabilita, pevná vůle, hrdost).

Ten, kdo touží po podnětech a po vzrušení, bude cítit k provokující oranžovočervené barvě sympatie. Kdo je naopak předrážděný a vyčerpaný, bude ji odmítat. „Lidé, kteří jsou pro svůj vnitřní stresový postoj ohroženi infarktem,“ píše dr. Lüscher, „dávají v testu přednost barvě červené (aktivita) a modrozelené (vypětí vůle). Pak následují barvy, které odrážejí aktuální fyzický stav. U osob ohrožených infarktem je to šedá a hnědá, barvy vyčerpání. Ještě vyšší hrozbu signalizuje současné odmítání tmavomodré, barvy klidu: Klid si nemohu dovolit!“

Psychicky vyrovnaného jedince označuje Lüscher za „čtyřbarevného člověka“. Čtyřem základním barvám spektra přiřazuje základní varianty sebevnímání: zelená představuje sebeúctu, červená sebedůvěru, modrá spokojenost a žlutá vnitřní svobodu. Jen tehdy, jsou-li přítomny všechny barvy, vzniká harmonická osobnost, schopná spokojeného života.

Můžou barvy skutečně léčit?

Na barvy nereagujeme pouze pocitově, ale také fyziologicky. **Tmavomodrá** naopak nervový systém zklidňuje. V jedné norské studii se uvádí, že pokusné osoby v místnosti vymalované na modro nastavovaly termostat ústředního topení o tři stupně výše než lidé v červeně zařízené místnosti.

Léčitelé spojují barvy spektra s energetickým polem kolem těla, auru. Cítíme-li se špatně, radí terapeuti obnovovat rovnováhu například nošením oblečení a kamenů v příslušné barvě, zrakovými představami při meditaci (modré moře) nebo dokonce požíváním pokrmů této barvy.

Fialová (temeno a vrcholek hlavy) podle nich zmírňuje bolesti hlavy, je ale třeba se jí vyhýbat při duševních onemocněních, problémech s alkoholem a drogami.

Modrá (hltan, krk, ramena) uklidňuje nervy, hojí popáleniny a zranění, léčí krční a hlasové potíže.

Zelená souvisí se srdcem, plícemi a imunitním systémem. Zlepšuje dýchací obtíže a zmírňuje úzkost. Není vhodná při autoimunitních onemocněních (alergie).

Žlutá je spojena se zažívacím ústrojím; usnadňuje trávení a mírní nervozitu. Většího množství žluté je prý třeba se vyvarovat při bolestech žaludku.

Oranžová (ledviny, břicho) dodává energii, zvyšuje vitalitu, pomáhá při ledvinových a menstruačních potížích, může také povzbudit chuť k jídlu. Pozor při střevních potížích nebo přílišné vznětlivosti.

Červená barva (dolní část těla včetně pohlavních orgánů, páteř, kyčle, chodidla) se užívá ke zvýšení životní energie, zlepšuje krevní oběh, zmírňuje bolesti v zádech. Není vhodná při vysokém krevním tlaku a srdečních onemocněních.

Červenooranžová barva zvyšuje puls, krevní tlak, rychlost dýchání a chuť k jídlu. V prostředí s převahou červené máme sklon zvyšovat hlas a chovat se agresivněji. U některých nemocných (například s postižením malého mozku) může červené světlo způsobit nesnesitelnou úzkost.