

LÜSCHERŮV BARVOVÝ TEST

(překlad 4. vydání z 1. vydání od V. Dvořáka)

-6-

A U T O N O M N Í

= určovaný subjektem

houževnatý
podrůživý
vlastnický
umíněný
rigidní

orientovaný na sebezajištění
sebeprosazením nebo uznáním

ZELENÁ

útočně agresivní
pohyblivý
soutěživý
dominantní
vznětlivý

orientovaný na čin
a výsledek
vitální

ČERVENÁ

PASIVNÍ
KONCENTRICKÝ
= zaměřený
na subjekt

AKTIVNÍ
EXCENTRICKÝ
= zaměřený
na objekt

MODRÁ

perceptivní
sjednocující
citlivý
důraz na prožívání

orientovaný na klid
a pohodu

ŽLUTÁ

spontánní
expanzivní
zvědavý
optimistický
společenský

orientovaný na úspěch
a naději

H E T E R O N O M N Í

= určovaný objektem

KAPITOLA PRVNÍ

PSYCHOLOGIE BAREV

I když barvy obklopovaly lidstvo ze všech stran, působily na něj a ovlivňovaly ho až kam paměť sahá, platí pouze pro dnešní dobu, že jsme schopni vyrábět a užívat barvy neomezeně. Až do 18. století bylo známo pouze omezené množství barev a pigmentů většinou organického původu.

Za posledních sto let se ovšem udály rozsahlé změny. Od syntézy anilínových barev došlo k bouřlivému rozvoji průmyslu barev a barviv. Dnes jsme obklopeni barvami na každém kroku. Není to pouze modrá obloha a rudý západ slunce, zelené stromy či všechny další barvy přírodního původu, ale i barvy, které vytvořil člověk - světlo neonů, barevné plakáty a poutače, barevná televize atd.

Barvy pronikají do průmyslu a obchodu i zcela jiným způsobem, který je značně ovlivněn psychologií barev. Např. výrobce cukru ví, že není vhodné balit výrobky do zelených obalů, ale že musí zvolit "sladší" barvu. Přírodní barvy nás velmi výrazně ovlivňovaly a tyto vlivy jsou zakotveny velmi hluboko v našem fyziologickém utváření, a to bez ohledu k tomu zda je máme či nemáme rádi.

Z těchto důvodů musí výrobce cukru studovat to, jaký vliv bude mít barva obalu na preferenci spotřebitelů. Poněvadž jde o cukr, volí obaly modré. S fyziologickým počiťováním modré barvy je asociována sladkost, kdežto se zelenou "trpkost", a kdo by chtěl trpký cukr? Velmi významné je užití barev při zařizování interiérů /např. klidných barev při zařizování interiéru letadla/.

Barvy v Lüscherově testu byly voleny tak, aby korespondovaly se specifickými, psychologickými a fyziologickými potřebami. V takovém případě se pak preference a odmítnutí barvy týká něčeho zcela určitého, odráží současný stav mysli a glandulární rovnováhu, případně obojí. Abychom pochopili, proč tomu tak je, proč jsou vazby univerzální a nezávislé na rase, pohlaví, sociálním prostředí, je nutné ohlédnout se zpět, do dávné minulosti, protože barvy působí na člověka od nepaměti.

Původ významnosti barev

Život člověka od praropocátku řídí dva faktory, zcela nezávislé na jeho vlivu: noc a den. S tmou přicházelo prostředí, ve kterém se měla činnost zastavit, člověk se měl zabalit do svých kožešin a jít spát nebo alespoň vylézt na strom, udělat si pohodlí a vyčkat úsvitu. Den naopak přinesl prostředí, umožňující aktivitu /lov, sběr plodin aj./. Noc navazuje pasivitu, odpočinek a celkový pokles metabolické a glandulární činnosti, den naopak vedle rozhojnění aktivit i zrychlení metabolických procesů, zvyšuje se glandulární sekrece - poskytuje člověku jak energii tak incentive. V Lüscherově testu souvisejí s noční oblohou tmavomodrá a světle žlutá s denním světlem.

Tmavomodrá je barvou klidu a pasivity, žlutá barvou naděje a aktivity. Poněvadž tyto barvy představují noc a den, které řídí činnost člověka - jsou považovány za barvy heteronomní - tzn. barvy, které ukazují na regulaci zevnějšku. Noc /tmavomodrá/ nutí k zastavení činnosti, k odpočinku; den /světležlutá/ přimlouvá aktivitu, ale nenutí do ní.

Chování primitivního člověka bylo charakteristické v podstatě dvěma styly - buď lovil a útočil nebo byl loven a bránil se útokům, aktivita byla buď zaměřena na výboje nebo na sebezáchovu. Navenek zaměřené jednání útoku a výbojů universálně reprezentuje červená, sebezáchovu - její doplněk - zelená.

Fyziologie barev

V řadě experimentů se prokázalo, že červená působí stimulačně na nervový systém - vzrůstá krevní tlak, rychlost dechu a tepová frekvence. Červená má excitační vliv na NS zvláště na sympatikus VNS. Naopak - modrá má účinky zcela opačné - krevní tlak klesá, dechová a tepová frekvence se snižují. Zklidňující účinky tmavomodré působí převážně prostřednictvím parasympatiku.

V souvislosti s viděním barev se pro naše účely zdá nejpoužitelnější Heringova teorie kontrastů x/

Hering pozoroval, že rodopsin bledne vlivem světelných barev a rekonstituuje se při expozici barev tmavých - "světlo" má katabolický /strhávající - disimilační/ účinek, kdežto "šero" má anabolický /stavební, regenerativní, asimilativní/ účinek. Podle Heringa bílá způsobuje katabolismus a stržení rodopsinu, černá naopak anabolismus a obnovuje rodopsin. Zjistilo se, že totéž platí pro působení červené /disimilace/ se zelenou /asimilace/ a žluté /disimilace/ s modrou /asimilace/ - proto se hovoří o kontrastním účinku

x/ barvy mají tři vlastnosti: odstín, intenzitu a jasnost. Heringova teorie kontrastů se týká fyziologických souvislostí vidění jasnosti barvy.
/pozn.překl./

světlych a tmavých barev.

Souvislosti mezi jasností viděné barvy a funkcemi VNS se vysvětlují Beckerovým objemem dráhy retinohypotalamických jader /vlákna, která spojují retinu z hypotalamem/. Hypotalamus působí pak na VNS /Sherington nazývá hypotalamus "hlavovým gangliem autonomního systému/. Přitom si je třeba uvědomit, že funkce hypotalamu jsou vždy reakcemi na nějaký podnět. Některé z nich jsou poměrně jednoduché autonomní reflexy, jiné v sobě zahrnují komplexní reakce chování a emocí.

I barvoslepé lze testovat

Z předchozího výkladu vyplývá, že Lüscherův test lze administrovat i u úplně barvoslepých /monochromatů - vidí jen černou, bílou a různé odstíny šedi/. Víme již, že tmavé barvy působí na organismus asimilativně a světlé disimilativně. Pak preferovaná barva se bude týkat množství anabolismu nebo katabolismu, které organismus potřebuje. Potřebuje-li až již z důvodů psychických nebo fyzických emoční uklidnění, tělesnou regeneraci a úlevu od napětí a stresu, pak bude individuum zcela instinktivně volit barvy tmavé; naopak potřebuje-li organismus uvolnit energii vnější činností nebo duševní tvořivostí, pak budou zcela instinktivně voleny barvy světlejší.

Validitu Lüscherova testu pro barvoslepé prověřoval L. Steinkoe - srovnával testové protokoly normálních jedinců s protokoly jedinců s částečnou nebo úplnou barvoslepostí pro červenou a zelenou. Došel k závěru, že při administraci Lüscherova testu "není třeba požadovat vidění barev".

K A P I T O L A T Ř E T Í

ZÁKLADNÍ A POMOCNÉ BARVY

Označení osmi barev - každá z osmi barev má přiřazeno číslo:

1	Tmavomodrá	
2	Modrozelená	čtyři ZÁKLADNÍ BARVY
3	Oranžovočervená	"psychologické základní barvy"
4	Světložlutá	
<hr/>		
5	Fialová	
6	Hnědá	čtyři POMOCNÉ BARVY
7	Černá	
0	Neutrální šedá	
<hr/>		

Kategorie čtyř základních barev

Všeobecný popis všech osmi barev je uveden v kapitole 6., ovšem základní barvy jsou zvláště důležité a mají svůj specifický význam:

1	Tmavomodrá: představuje a je	"Hloubku prožívání"
		Koncentrická
		Pasivní
		Včleňující
		Heteronomní
		Senzitivní
		Perceptivní
		Sjednocující

její citové aspekty:

Tichost
Blaženost
Něžnost
Láska a cit

2 Modrozelená:	reprezentuje a je	"Houževnatost" /Elasticitu vůle/ Koncentrická Pasivní Defenzivní Autonomní Podržující Vlastnická Stálá
	citové aspekty:	Stabilita Sebeprosazení Uminěnost Sebeúcta
3 Červená	představuje a je	"Vitalitu" /Sílu vůle/ Ex-centrická Aktivní Útočně agresivní Autonomní Pohybová Soutěživá Operativní
	citové aspekty:	Žádostivost Excitabilita Dominance Sexualita
4 Žlutá	představuje a je	"Spontaneitu" Ex-centrická Aktivní Projektivní Heteronomní Expanzivní Aspirativní Badatelská
	citové aspekty	Proměnlivost Očekávání Originalita Veselost

Koncentrická, míní se tím, "subjektivě zaměřená" bývá považována za konotaci introverze, ovšem nejde o totéž. Lidé, kteří jsou introvertováni jsou koncentričtí, ale ti, co jsou koncentričtí nejsou nutně introvertováni v běžném smyslu toho slova. Být subjektivě zaměřen znamená, že se tento člověk výlučně zajímá o rozšíření sebe sama, že je bytostně zainteresován na Já /self/. Osoba, která soustavně komunikuje s druhými lidmi, může být pokládána za extraverta, ovšem vyjde-li najevo, že předemět hovoru se v jádru nemění a týká se její rodiny, manželky, dětí, zaměstnání, dovolené pak vstoupila do hry koncentrickost a na vše je pohlíženo z hlediska rozšíření Já. Pokud se bude snažit zavést někdo hovor na předměty obecnějšího charakteru, přeruší jej nebo přestane poslouchat.

Excentrickost znamená "zaměření na objekt" a má mnohem blíže k extraverci než koncentrickost k introverzi. Excentrické individuum je zainteresováno na prostředí, na věcech a lidech okolo něj, ať z hlediska střetání se s nebo kauzálního působení na prostředí resp. stimulace je závislá na podnětech z prostředí. První je bytostně kauzativní a tedy autonomní vůči svému prostředí, kdežto druhý je výsledkem vlastního prostředí a tedy heteronomní. Ekvivalentem autonomie je "zapříčinit", zatímco ekvivalentem heteronomie je "vyplynout" /být důsledkem/.

Pasivita a aktivita má velmi mnoho společného s koncentrickostí a excentrickostí.

Kombinace základních barev

Vyskytují-li se v testovém protokole společné koncentrické barvy - modrá a zelená - pak postavení v řadě indikuje způsob, jímž je koncentrickost akcentována. Z postavení kombinace v řadě vyčteme, zda se týká chtěného vzorce chování či aktuálního resp. latentního nebo odmítaného vzorce.

Pokud se v protokole vyskytují spolu autonomní barvy - červená a zelená - znamená to iniciativu, sebeurčení, ovšem způsob, jakým je zdůrazňována závisí od postavení kombinace v řadě.

Barvy červená a žlutá jsou excentrické /aktivní/, zaměřené na objekt. Pokud se vyskytnou spolu, je kladen důraz na "vydávání".

Barvy žlutá a modrá jsou heteronomní /regulované vnějšími zdroji/, tvoří-li pár zdůrazňuje se tím "determinovanost objektem".

Pokud se kterýkoliv z uvedených párů vyskytuje v kterékoliv funkční skupině /+, X, =, nebo -/ jsou zdůrazněny některé charakteristiky koncentricity, autonomie, excentricity nebo heteronomie. Uspokojivou rovnováhu indikuje kombinace modré a červené /1 a 3/. V tomto případě koncentrická heteronomie modré je vyvažována a harmonizována excentrickou autonomií

červené. Při kombinaci zelené a žluté /2 a 4/ stojí proti sobě koncentrická autonomie zelené a excentrická heteronomie žluté, což nezaručuje příliš rovnovážný celek. Ve skutečnosti expanzivní naděje žluté nemůže jít v harmonii se soběstřednou umíněností zelené, tato kombinace může vést k vnitřním konfliktům.

Měly by být preferovány základní barvy.

Čtyři základní barvy - ¹modrá, ²zelená, ³červená a ⁴žlutá zastupují základní psychologické potřeby - /potřebu spokojenosti a citové náklonnosti, ¹potřebu sebeuplatnění, ²potřebu jednat a mít úspěch, a potřebu těšit se a aspirovat - z nichž všechny mají svoji specifickou důležitost. Pokud se všechny vyskytnou na prvních čtyřech nebo pěti místech, pak byl testový výběr prováděn zdravým, normálně přizpůsobeným individuem, prostým konfliktů a represí.

Pomocné barvy

Pomocné barvy fialová, hnědá, černá a šedá jsou spíše diferencujícími kategoriemi. Černá a šedá nejsou v přesném slova smyslu barvami - černá je negací barev a šedá - v tomto testu je přísně neutrální a bebarvá. Obě jsou "achromatické". Fialová je směsí modré a červené, zatímco hnědá vznikla smíšením oranžovočervené a černé, důsledkem toho je tmavší, relativně bezživotná barva /někdy klasifikovaná jako "achromatická", ač to není zcela přesné/. Preferencí, kterékoli ze tří "achromatických barev" hnědé, černé a šedé lze považovat za ukazatel negativního postoje k životu; obsírnější o tom bude pojednáno v kapitole o "úzkosti".

Za psychologické základní barvy nepovažujeme ani hnědou ani fialovou, ovšem na základě řady pokusů se ukázala oprávněnost jejich zařazení. Tyto barvy bývají v běžném testovém protokolu umístěny v indiferentním pásmu resp. zcela odmítány. V případě, že se objevují na začátku řady, bývá to zpravidla na účet některé ze základních barev.

Dále, rozšířením testu o čtyři pomocné barvy se zvýšila jeho univerzální aplikovatelnost, rozšířil se také interpretační rozsah testu.

KAPITOLA ŠESTÁ

VÝZNAM OSMI BAREV

Každá z barev byla velmi pečlivě volena a má svůj specifický, psychologický a fyziologický význam - svou "strukturu". Tento význam je univerzálně platný na celém světě, stejný jak pro mladé, tak pro staré, pro muže i ženy, jak pro vzdělané, tak zaostalé, pro "civilizované" i "necivilizované". Ve skutečnosti je pouze jediné obecné omezení, které může zabránit aplikaci testu a tím je úroveň navázání kontaktu s osobou, která má být testována.

Pokud pochopí, co se po ní chce, vidí barevné kartičky ať již je nebo není barvoslepá/ a je ochotna provést preferenční výběr, pak je test aplikovatelný.

Mnoho lidí má výrazný odpor vůči "psychologickým testům", zvláště takovým, které od vyšetřované osoby vyžadují, aby uspořádala velké množství kartiček nebo odpověděla na víc otázek. ^{vyskytoval} Ze zkušeností a aplikací Lüscherova testu vím, že se tento odpor zřídka kdy. Test je atraktivní, nabízí se k tomu, aby byl udělán a zabere velmi málo času.

Detailní popis každé z osmi barev tak, jak je uváděn v této kapitole nám umožní rozšířit interpretace předkládané v tabulkách.

ŠEDÁ /0/

Šedá v tomto testu není barevná, ani tmavá ani světlá, je zcela prostá jakéhokoli podnětu nebo psychologické tendence. Neutrální, ani subjektivní, ani objektivní, ani vnitřní, ani vnější, ani tenzní, ani relaxační. Šedá není obsazenou oblastí, ale hranicí; hranice podobná "zemi nikoho", demilitarizované zóně, pásmo rozluky, vytvářející hradbu mezi dvěma protichůdnými oblastmi. Šedá je Berlínská zeď, železná opona, kdy na každé straně je zcela odlišný přístup.

Osoba, která klade na první místo šedou se chce od všeho odloučit, zůstat bez vazeb a neangažována, skryta před každým vnějším vlivem a stimulem. Nemí ochotna zúčastnit se a odmítá přímou participaci; to, s čím se musí vypořádávat provádí mechanicky a uměle. I když by se nám takováto osoba mohla při běžném kontaktu jevit jako plně zaangažovaná je její participace ve skutečnosti založena na řízení na dálku: stojí stranou a vnitřně odmítá jakoukoli zaangažovanost. Kompenzační technikou šedé je neangažování se v těch situacích, které vedou k úzkosti. Ukazatelem úzkosti jsou odmítané barvy.

Specifickým atributem šedé je neangažování. "nemít nic společného s", souvisí s tím i "neprojevit se". Je-li šedá součástí skupiny dvou barev - např. je na prvním místě - souvisí to nejenom s neangažovaností, ale současně i s nutkáním vyhovět nepřipouštěným a možná neuvědoměným žádostem, které indikuje barva na místě druhém.

Naopak osoby, které kladou šedou na poslední místo /8/, chtějí být zaangažovány ve všem - odmítají neangažovanost - považují za zcela správné, že se podílí na všem, co se děje okolo nich, a to i tehdy, když je druzí považují za všetečné nebo nadměrně zvědavé. Shledávají, že neutralita šedé nudí, odmítají její bezživotný klid a umísťují ji na místo poslední. Preferují se všechny barvy / s jejich protichůdnými tenzemi a stimulací /, které se týkají účinného jednání, poněvadž to vede k rozsáhlejší zkušenosti a větší zainteresovanosti. Značná vázanost osoby, která odmítá šedou na okoli je založena na její pohotovosti "být stimulována". Proto úzkost může vyvolat kde co. Na cestě za svým cílem chce vyčerpat všechny možnosti, nedokáže se zastavit, odpočinout nebo dopřát si klidu pokud cíle nedosáhne.

Ten, kdo klade šedou na druhé místo, rozděluje svůj svět na kompenzační pásmo, které reprezentuje barva na prvním místě a na