



Gli E-book di HT

HumanTrainer.com

La Psicologia per Professionisti



Centro HT Psicologia
formazione informazione servizi web
Via E. Curiel, 26 Cesena (FC)

Tel. 0547.480296

DIAGNOSTICA LÜSCHER:

Guida alla conoscenza del Test dei colori

di Viviana Valente – Responsabile del Centro Max Lüscher di Roma

INDICE

Introduzione

Il test dei colori di Lüscher

La tavola dei grigi

La tavola degli 8 colori

- Analizzare la tavola degli 8 colori: le Funzioni
- Analizzare la tavola degli 8 colori: le influenze dei colori vicini
- Analizzare la tavola degli 8 colori: visione globale

La tavola delle forme

La tavola dei 4 colori fondamentali

- Le categorie lüscheriane
- Analizzare le 24 Strutture emozionali principali

Le tavole delle variazioni

- La tavola delle variazioni del blu
- La tavola delle variazioni del verde
- La tavola delle variazioni del rosso
- La tavola delle variazioni del giallo
- Le tavole delle variazioni e le 96 Strutture emozionali secondarie
- Analizzare le tavole delle variazioni: visione globale

Conclusione



Introduzione

Comprendere le emozioni, poterle definire e descrivere, spiegarne i meccanismi, offrire un sistema multi-livello che ne permetta un inquadramento logico e rendere tutto questo misurabile in modo oggettivo: sono questi gli obiettivi della Diagnostica Lüscher.

I **colori** rappresentano lo strumento con cui poter raggiungere questi obiettivi: sono un mezzo semplice ed efficace per arrivare direttamente alle emozioni, perché **“parlano” lo stesso linguaggio delle emozioni**.

Le parole con cui ci esprimiamo non corrispondono quasi mai alle vere emozioni.

Da un lato infatti, per quanto possiamo sforzarci di trovare le parole più appropriate, esse daranno sempre una visione parziale e limitata delle particolarità emozionali.

Dall'altro lato, spesso avviene che si pensi o ci si esprima in modo esattamente opposto alle vere emozioni, che vengono molte volte repressi in maniera così forte da non riuscire ad arrivare alla coscienza.

I colori, invece, parlando lo stesso linguaggio delle emozioni, ci permettono di arrivare ad una comprensione più profonda delle emozioni e delle sensazioni.

Da un lato le diverse sfumature cromatiche ci offrono una gamma numerosissima di combinazioni per rappresentare le emozioni nella loro complessità.

Dall'altro lato, con i colori, si può arrivare anche alle emozioni repressi e inconsce, negate dalla persona ma pur sempre presenti e che, agendo al di là della consapevolezza, sono poi causa di problemi emozionali o si manifestano attraverso disturbi psicosomatici.

I **colori** quindi **visualizzano le emozioni** rendendo visibile e comprensibile l'inconscio.

Le potenzialità insite nei colori sono state utilizzate dal **Prof. Lüscher** che, attraverso la selezione sperimentale di tonalità basate su costrutti psicologici e attraverso l'applicazione di un metodo rigoroso per la lettura delle scelte cromatiche, ha potuto creare uno strumento oggettivo di diagnosi psicologica.

È nel **1947** che Max Lüscher, ancora ventitreenne, presenta per la prima volta il suo **Test dei colori** al Congresso internazionale di psicologia di Losanna. E da subito è un successo che rapidamente si diffonde in tutto il mondo, dall'Europa all'America e all'Australia: lezioni tenute in decine di Università, libri venduti in milioni di copie e rimasti bestseller per anni negli USA e per molti mesi in numerosi paesi, “Il Test dei colori” (un estratto del Test originale) tradotto in 31 lingue ...

Da allora sono passati più di 60 anni ed è stato ampiamente dimostrato che, con il **metodo Lüscher, i colori** possono essere utilizzati come **strumento di misura oggettivo** dello stato psicovegetativo individuale.

Come è possibile?

Il test dei colori permette di misurare in maniera corretta lo stato psichico e fisiologico della persona, perché ogni colore dà luogo contemporaneamente ad una percezione oggettiva e ad una valutazione soggettiva.

Noi tutti **percepriamo** i colori **in maniera oggettiva**. Infatti i colori sono lunghezze d'onda che vengono percepite fisiologicamente in maniera spontanea e registrate nel sistema limbico, quella parte del nostro cervello che controlla il comportamento emozionale dell'individuo.

Lo stimolo cromatico produce a livello fisiologico vari effetti, ad esempio il rosso-arancio produce un effetto stimolante e il blu scuro un effetto sedante.

La percezione sensoriale, fisiologica del colore è dunque una percezione oggettiva.

È perciò anche universale, il che significa che ha valore generale e che non è determinata e non dipende da esperienze culturali né soggettive.

Accanto alla percezione oggettiva, c'è anche una **valutazione soggettiva**: emotivamente il colore non è uguale per tutti.



Di fronte allo stesso colore, una persona lo troverà gradevole, un'altra potrà trovarlo sgradevole.

L'attrazione o la repulsione che ognuno di noi mostra soggettivamente di fronte ai colori, è una reazione fisiologica che avviene sulla base del proprio stato psicovegetativo: si percepisce come gradevole un colore che corrisponde ad esso.

Se la lunghezza d'onda del colore è in sintonia con il nostro stato psicofisiologico diremo che il colore ci piace, se è in discordanza con lo stato psicofisiologico del nostro organismo, diremo che non ci piace.

Così *per esempio* il rosso, che rappresenta l'eccitazione, sarà preferito e ritenuto gradevole da una persona il cui stato psicovegetativo si trova in sintonia con la lunghezza d'onda del colore: una persona che, a livello fisiologico, presenta uno stato di eccitazione, e che, a livello psicologico, è una persona attiva, vitale, dinamica, coraggiosa, entusiasta.

Invece il rosso sarà rifiutato e ritenuto sgradevole da una persona che si trova in uno stato psicovegetativo che è in discordanza con la lunghezza d'onda del colore: una persona che a livello fisiologico è sovraffaticata, con un esaurimento della propria forza vitale e a livello psicologico è inibita, esitante, dubita di sé stessa.

Il Test dei colori di Lüscher **misura** dunque l'**emozionalità attraverso reazioni fisiologiche oggettive** che avvengono in maniera spontanea e inconscia di fronte alla visione del colore.

I colori hanno quindi, rispetto alle parole, il vantaggio di riuscire ad aggirare facilmente il filtro della coscienza, di evitare le incomprensioni verbali e la manipolazione delle risposte.

Si può misurare così la personalità "reale": la preferenza/rifiuto nei confronti dei vari colori permette di definire lo stato psichico, fisico, vegetativo della persona.

*I colori, con il metodo-Lüscher, diventano quindi uno **strumento di diagnosi della personalità** di cui forniscono un quadro completo sotto diversi aspetti, in più ambiti di vita e a diversi livelli di profondità.*

Il test dei colori di Lüscher

Il Test di Lüscher contiene **8 diverse tavole**:

1. la tavola dei grigi
2. la tavola degli 8 colori (che si trova ripetuta due volte, una in seconda pagina e una nell'ultima pagina del test)
3. la tavola delle forme
4. la tavola dei quattro colori fondamentali
5. la tavola delle variazioni del blu
6. la tavola delle variazioni del verde
7. la tavola delle variazioni del rosso
8. la tavola delle variazioni del giallo

Le tavole, nel loro insieme, comprendono **23 colori** di tonalità diverse (che vengono però ripetute più volte) e **7 forme**.

I colori presenti nel test sono stati selezionati sperimentalmente dal Prof. Lüscher tra 4.530 tonalità diverse, affinché permettessero di misurare delle precise categorie e strutture emozionali che egli aveva individuato.

Proprio perché sono stati scelti con estrema accuratezza per il loro significato oggettivo, al fine di mantenere la validità e la precisione dei risultati è **importante utilizzare i colori originali** e mantenerli effettivamente tali agli



occhi della persona attraverso una luminosità adeguata ed evitando tutto ciò che può produrre delle variazioni di colore.

Per questo non è assolutamente possibile, se si vogliono ottenere dei risultati precisi e realmente validi, né utilizzare strumenti diversi dalle tavole originali né effettuare il Test tramite internet.

La **somministrazione** del Test di Lüscher è molto breve e richiede **tra i 5 e i 10 minuti**.

Di fronte ai colori presenti in queste tavole si richiede alla persona di **esprimere le proprie preferenze e i propri rifiuti**.

Il test dei colori impedisce manipolazioni e risposte non veritiere.

La persona non riuscirà a dare di sé un'immagine diversa o più positiva di quella reale (per esempio per fare "bella figura") e con i colori non si può mentire neanche a se stessi: anche quello che è presente a livello inconscio e di cui non si ha consapevolezza si rivela attraverso le scelte cromatiche.

Le risposte della persona vengono segnate, sotto forma di cifre (ogni colore sulle tavole è contrassegnato da una cifra), nell'apposita **Scheda Test**, come in questo esempio:

DIAGNOSTICA-LÜSCHER										
Nome: ... Caterina.....		Cognome: M.....								
Età: ... 23.....		Data: 30/6/2009.....								
Grigio		+2	+4		-1					
		1,2,4			0,1,3					
8-colori	1.	+7	+3	4	5	1	-6	-0	2	
		0,6,7					1,2,3,4			
8-colori	2.	+5	+2	+7	5	3	4	-6	-0	1
Forme		+3	+5					-6	-2	
		Inserire le barre				Ordine dei colori, code				
		Colori	1	2	3	4	III	II	I	0
Colori fond.	1.		III	II	I	0	1	2	3	4
	2.									
Blu	1.		0	I	III	II	3	4	2	1
Appartenenza	2.									
Verde	1.		0	III	II	I	2	3	4	1
Autocondotta	2.									
Rosso	1.		0	III	II	I	2	3	4	1
Attività	2.									
Giallo	1.		III	0	II	I	1	3	4	2
Aspettative	2.									
							++		+ -4	-- 1
							Colonne			



La tavola dei grigi

La prima tavola del test di Lüscher è quella dei grigi.

La tavola dei grigi contiene **cinque tonalità acromatiche**:

- Il grigio-Lüscher 0: una tonalità di grigio medio
- Il grigio-Lüscher 1: una tonalità di grigio scuro
- Il grigio-Lüscher 2: il nero
- Il grigio-Lüscher 3: una tonalità di grigio chiaro
- Il grigio-Lüscher 4: il bianco

Attraverso la tavola dei grigi possiamo avere **informazioni sull'umore generale**, la **situazione attuale** della persona.

Ognuno di questi cinque colori possiede un significato oggettivo e assume dei significati diversi a seconda che sia preferito oppure rifiutato.

Prendiamo come **esempio** quella tonalità di grigio contrassegnato sulla tavola dalla cifra "0".

GRIGIO-LÜSCHER 0

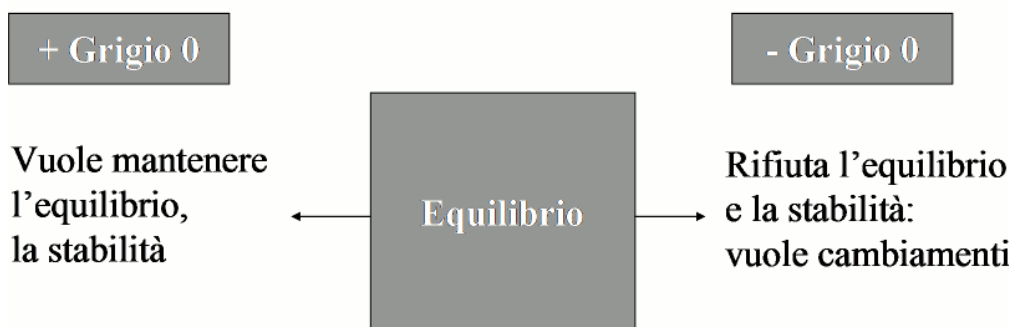
Il grigio 0 è un grigio medio.

Non è né chiaro né scuro, né calmante né stimolante, è il colore che esprime la **neutralità** più completa.

Il grigio 0 è il centro senza tendenza, l'**equilibrio**.

- Ogni **preferenza** di un colore (+) rappresenta un "desiderio di...", un "bisogno di...", quindi, chi preferisce il grigio 0 ha un bisogno di ... equilibrio. Vorrebbe mantenere l'equilibrio, la stabilità, vuole essere bilanciato.
- Ogni **rifiuto** di un colore (-) rappresenta un "rifiuto di...", un "evitamento di..." perciò chi rifiuta il grigio 0 rifiuta... l'equilibrio. Chi rifiuta il grigio 0 rifiuta di rimanere in una situazione d'equilibrio, vorrebbe un cambiamento delle circostanze ed è impaziente di ottenerlo.

GRIGIO 0



Alcune domande a cui possiamo rispondere attraverso la scelta dei grigi sono:

Nella situazione attuale la persona.....

- *è cordiale e disponibile verso l'altro?*
- *si sente insoddisfatta della situazione ed è inquieta?*
- *si concentra sugli obiettivi e riesce ad essere determinata?*
- *si oppone con caparbia e ostinazione di fronte alle condizioni attuali che ritiene insopportabili?*
- *si chiude in se stessa, è irritabile e scontrosa?*
- *rifiuta di essere ostacolata e limitata in ogni modo?*
- *ha bisogno di una situazione priva di tensioni, che le offra calma e pace?*
- *vorrebbe fuggire dalla situazione esistente e liberarsi da tutte le difficoltà e dai problemi del momento?*

Dalla tavola dei grigi possiamo anche capire immediatamente il **livello di stress** che la persona sta vivendo in quel periodo.

Infatti ci sono dei colori (sia preferiti che rifiutati) che corrispondono a delle scelte di equilibrio e altri colori che manifestano invece una situazione di stress.

Poiché nella tavola dei grigi si scelgono tre colori (due che piacciono e uno che non piace), il massimo livello di stress potrà essere 3.

In questo modo, già a colpo d'occhio, possiamo capire se la persona si trova in un momento particolare della propria vita che sta procurando uno stress più o meno accentuato oppure il periodo che sta attraversando è una situazione abituale.

La tavola degli 8 colori

La tavola degli 8 colori contiene 8 colori:

- Il grigio-Lüscher 0: una tonalità di grigio medio
- Il blu-Lüscher 1: una tonalità di blu scuro
- Il verde-Lüscher 2: una tonalità di verde-blu
- Il rosso-Lüscher 3: una tonalità di rosso-arancio
- Il giallo-Lüscher 4: una tonalità di giallo-chiaro
- Il fuxia-Lüscher 5: una tonalità di fuxia
- Il marrone-Lüscher 6: una tonalità media di marrone
- Il nero-Lüscher 7: il nero

La tavola degli 8 colori ci indica "**come la persona vive nel mondo**", quali sono gli atteggiamenti appresi che vengono riproposti nel comportamento generale, qual è il "carattere".

La tavola degli 8 colori è la più "famosa" del Test di Lüscher, in quanto costituisce la versione ridotta del Test originale contenuta nel libro del Prof. Max Lüscher "Il test dei colori".

Anche dall'analisi della tavola degli 8 colori è possibile ricavare il livello di stress (questa volta però in relazione al "come la persona vive nel mondo").

Ci sono infatti diversi indicatori di stress, ovvero dei colori che, se scelti in determinate posizioni, evidenziano



tensioni, ansia, stress.

In questa tavola il livello di stress viene valutato sulla base di un massimo stress pari a 12, così, in base al numero di stressori calcolati, si può comprendere immediatamente il livello di "gravità" della situazione.

Ognuno di questi 8 colori, scelto sperimentalmente dal Prof. Lüscher durante cinque anni di ricerca, possiede delle caratteristiche fisiologiche e psicologiche oggettive, valide universalmente e ci permette di ottenere attraverso l'analisi della tavola degli 8 colori, l'atteggiamento personale di fronte a particolari tematiche.

BLU

Il blu-Lüscher 1 riguarda le **tematiche** della **calma**, della **soddisfazione**, dei **legami**, della **dolcezza**, della **fiducia** ecc.

La posizione in cui viene scelto ci permette di rispondere a domande quali per esempio:

- *Si è soddisfatti della situazione e capaci di godere di quello che si ha oppure si è insoddisfatti e si vorrebbe di più?*
- *Si è capaci di stabilire dei legami di appartenenza oppure si tende a difendersi dalle dipendenze emotive?*
- *Si è capaci di rilassarsi e rimanere tranquilli oppure si è inquieti e impazienti?*
- *Si ha un bisogno eccessivo di armonia e di pace che porta ad un'accondiscendenza e un adeguamento passivo?*
- *Si dipende dall'altro e si tende ad annullare se stessi abnegandosi?*
- *Si tende a non fidarsi degli altri e a difendersi?*
- *Si ha un eccessivo bisogno di gratificazioni che si traduce nell'autoviziarsi attraverso troppo alcol, troppo cibo, droga ecc.?*

VERDE

Il verde-Lüscher 2 riguarda le **tematiche** dell'**autostima**, dell'**autoaffermazione**, del **potere**, della **tenacia**, della capacità **difensiva**, del **controllo**, del **prestigio** ecc.

La posizione in cui viene scelto ci permette di rispondere a domande quali per esempio:

- *Si ha una buona autostima oppure si ha poca autostima oppure ci si ipervaluta con atteggiamenti presuntuosi?*
- *Si pretende rispetto e riconoscimento per la propria superiorità?*
- *Si è chiusi nelle proprie idee oppure si è flessibili?*
- *Si è in grado di sostenere le proprie convinzioni, oppure si vuole imporle agli altri o ancora si tende a non esprimere in modo diretto ciò che si pensa?*
- *Si ha bisogno di regole rigide e precise o si preferisce lasciarsi aperte varie opportunità?*
- *Si possiede il livello adeguato di tenacia e di forza di volontà?*
- *Si tende ad agire in maniera diretta o ad eludere strategicamente gli ostacoli?*



ROSSO

Il rosso-Lüscher 3 riguarda le **tematiche** della **vitalità**, dell'**attività**, del **successo**, dell'**energia diretta verso l'obiettivo**, della **sessualità**, della **fiducia** nelle proprie forze ecc.

La posizione in cui viene scelto ci permette di rispondere a domande quali per esempio:

- *Si è energici e vitali oppure deboli ed esauriti energeticamente?*
- *Si vuole vivere intensamente e si va incontro ad ogni esperienza eccitante oppure si rifiuta ogni stimolo e qualsiasi cosa possa rivelarsi eccitante e stimolante?*
- *Si vuole ottenere successo oppure si ritiene di aver fallito nei propri obiettivi?*
- *È presente impulsività o aggressività?*
- *Si possiede spirito di iniziativa e capacità di orientare l'azione verso determinati obiettivi?*
- *Si ha fiducia nelle proprie forze?*
- *Si è spavaldo oppure ci si autocommisera?*

GIALLO

Il giallo-Lüscher 4 riguarda le **tematiche** dell'**apertura**, dei **contatti**, della **leggerezza**, dell'**originalità**, delle **speranze**, della **libertà** ecc.

La posizione in cui viene scelto ci permette di rispondere a domande quali per esempio:

- *Si è speranzosi nei confronti del futuro, ci si illude facilmente oppure si permane in uno stato di delusione perché alcune aspettative non si sono realizzate?*
- *Si desiderano novità e cambiamenti oppure si è conservatori e si preferisce ciò che è familiare e stabile?*
- *Si desidera avere molti contatti oppure si è inibiti e chiusi alle nuove conoscenze?*
- *Si desidera libertà e spensieratezza oppure si è cauti e preoccupati?*
- *C'è urgenza di liberarsi da qualche problema e si vuole fuggire dalla situazione?*
- *Si è responsabili o piuttosto si è superficiali e si evitano le responsabilità?*
- *Si è allegri e gioiosi oppure seri?*
- *Si è curiosi e si desidera conoscere, sapere, esplorare?*



FUXIA

Il fuxia-Lüscher 5 riguarda le **tematiche** della **sensibilità emotiva**, dell'**erotismo**, della **fantasia**, della **simbiosi** ecc.

La posizione in cui viene scelto ci permette di rispondere a domande quali per esempio:

- *Si è sensibili e capaci di empatia?*
- *Si desidera affascinare con i propri modi di fare?*
- *C'è il bisogno di identificarsi con qualcuno o qualcosa?*
- *Si è facilmente suggestionabili?*
- *Si ha bisogno di essere trattati con estrema sensibilità e delicatezza?*
- *Si è creativi, esteti, intuitivi e si manca di senso pratico?*
- *Ci si lascia affascinare da impulsi erotici, estetici, mistici o spirituali?*
- *Si valutano criticamente le situazioni e le relazioni?*
- *Si è concreti e razionali?*

MARRONE

Il marrone-Lüscher 6 riguarda le **tematiche** del **benessere fisico**, delle **soddisfazioni sensoriali**, della **sensualità**, delle **radici**, del **calore familiare** ecc.

La posizione in cui viene scelto ci permette di rispondere a domande quali per esempio:

- *C'è un eccessivo bisogno di benessere fisico e di soddisfazioni sensoriali dovuto a malattie o situazioni problematiche?*
- *C'è una regressione nei bisogni corporei?*
- *C'è un disadattamento e il bisogno di ritrovare la sicurezza e il calore della propria famiglia, della propria razza ecc.?*
- *Si è in grado di soddisfare le esigenze di benessere fisico e di soddisfazione sensoriale?*
- *Si riesce a sentire l'importanza della casa e delle relazioni familiari e si è capaci di godere del calore che ne deriva?*
- *Si è sempre attivi, dinamici e orientati all'azione produttiva senza concedersi riposo, rilassamento, comodità?*
- *Si rifiuta il legame con le radici, con la propria famiglia, col gruppo a favore di un desiderio di emergere dal gruppo, di distinguersi dalla massa?*



NERO

Il nero-Lüscher 7 riguarda le **tematiche** della **chiusura oppositiva**, dell'**ostinazione aggressiva**, della **protesta**, dell'**assolutismo** ecc.

La posizione in cui viene scelto ci permette di rispondere a domande quali per esempio:

- *Si sente un bisogno esasperato di protestare, che può arrivare ad un desiderio di annientare ciò che esiste, perché si è scontenti di tutto e di tutti?*
- *Si desidera imporre le proprie esigenze e pretese con autoritarismo?*
- *Si è caparbi e oppositivi?*
- *Si mette da parte l'affermazione ostinata delle proprie pretese?*
- *Ci si sente costretti a limitare le proprie esigenze e adattarsi alle esigenze esterne?*
- *Si desidera non dover fare alcuna rinuncia?*
- *Si rifiuta ogni opposizione ed ostacolo tanto che essere privati di qualcosa o dover rinunciare, diventa una forte fonte di conflitto?*

GRIGIO

Il grigio-Lüscher 0 riguarda le **tematiche** dell'**equilibrio**, della **neutralità**, del **non coinvolgimento emotivo**, della **distanza**, della **schermatura** ecc.

La posizione in cui viene scelto ci permette di rispondere a domande quali per esempio:

- *Si desidera "nascondersi", senza far conoscere le proprie intenzioni, le proprie idee, senza lasciare trasparire i propri sentimenti?*
- *Ci si vuole schermare, difendersi dal coinvolgimento e dalle emozioni?*
- *Ci si vuole proteggere da qualsiasi fonte di destabilizzazione a causa di una condizione di esaurimento, di perdita di energie o di particolare stress?*
- *C'è devitalizzazione e apatia come protezione e difesa da conflitti e pesi?*
- *Si è disponibili a partecipare e coinvolgersi, ma in maniera moderata?*
- *Si vuole vivere pienamente e con intensità tutte le emozioni?*
- *Si ha l'ansia di non perdersi niente e di non farsi sfuggire nessuna occasione?*



Analizzare la tavola degli 8 colori: le Funzioni

Dunque ogni colore ha un significato oggettivo, ma è attraverso la valutazione soggettiva compiuta di fronte ai colori che si **comprende quale “valore”** hanno quei significati e quelle tematiche per la persona.

È quindi la **posizione** in cui ogni colore viene scelto, a determinare quale sfumatura assumerà il significato oggettivo proprio di quella tonalità.

La posizione rappresenta l'indice di importanza e definisce la “Funzione” delle strutture emozionali (rappresentate dai colori).

Per la lettura delle tavole degli 8 colori il Prof. Lüscher distingue **4 Funzioni** in cui deve essere suddivisa la sequenza cromatica:

- La Funzione + :
La Funzione + indica i **desideri**, i **bisogni**, gli **obiettivi**.
- La Funzione x :
La Funzione x indica la struttura interna, esprime la situazione psicofisica esistente, lo **stato interiore** della persona.
- La Funzione = :
La Funzione = è l'area dell'**indifferenza** e corrisponde a ciò che attualmente è in “sospensione”.
È quello che la persona mette da parte perché inadatto al presente.
- La Funzione – :
La Funzione - rappresenta ciò che viene rifiutato, evitato, **represso**, ed è fonte di **ansia**.

Queste quattro Funzioni rappresentano la base interpretativa della tavola degli 8 colori.

Per procedere nell'analisi della tavola degli 8 colori, sarà perciò necessario per prima cosa individuare le Funzioni da attribuire ad ogni colore.

L'attribuzione delle Funzioni ad ogni colore avviene attraverso la valutazione della posizione ma anche delle reciproche influenze dei colori vicini e della comparazione tra la prima e la seconda scelta degli 8 colori (nel Test di Lüscher la tavola degli 8 colori viene somministrata due volte: la prima dopo la tavola dei grigi e la seconda volta dopo tutte le altre tavole, a conclusione del test).

Il **significato delle Funzioni**, unito alla conoscenza del significato oggettivo dei colori, permette l'analisi delle scelte degli 8 colori, secondo un ragionamento logico.

Per comprendere “come funziona” facciamo l'**esempio** del colore Blu-Lüscher 1.

● Il blu-Lüscher 1 nella Funzione +

La Funzione + indica i **desideri, i bisogni e gli obiettivi della persona**.

Perciò, quando il blu si trova in questa Funzione, i bisogni, i desideri e gli obiettivi della persona corrispondono ai significati propri del blu.

C'è una necessità di calma e di soddisfazione. Può anche esserci un bisogno fisiologico di recuperare le energie perdute, un bisogno di rigenerarsi.

Si ha bisogno di vivere in un ambiente che possa offrire tranquillità, protezione e appagamento.

Si vorrebbe evitare il più possibile ogni tensione e contrasto.

C'è un bisogno di appartenenza, la necessità di relazioni appaganti, prive di conflitti, che offrano l'armonia di cui si ha bisogno.

- Il blu-Lüscher 1 nella Funzione + compensatoria

La Funzione + può anche essere **compensatoria**, cioè la scelta del colore rappresenta una compensazione ad un'ansia (rilevata dalla presenza di uno o più indicatori di stress).

Quando il blu è compensatorio, le caratteristiche del blu si accentuano.



L'eccessivo bisogno di armonia porta all'accettazione acritica, alla passività, all'adattamento o alla ricerca di compromessi, per evitare conflitti che toglierebbero la tanto desiderata pace. Anche il desiderio di legami viene portato all'eccesso, diventando una necessità, una dipendenza dalla relazione. La necessità di appagamento porta spesso a stordirsi attraverso l'assunzione di cibo, alcol, fumo ecc.

● **Il blu-Lüscher 1 nella Funzione x**

Quando il blu si trova nella Funzione x, vuol dire che la condizione interiore della persona è "blu".

Quindi questa scelta indica che la persona è capace di rilassarsi in tranquillità, è capace di provare un sentimento di appartenenza e di vivere un'unione pacifica, è capace di dedicarsi all'altro, di essere sensibile ed empatica.

● **Il blu-Lüscher 1 nella Funzione =**

Quando il blu si trova nella Funzione = significa che tutto ciò che rappresenta il blu viene messo da parte ed è come se in questo momento fosse messo "tra parentesi".

La persona che ha posizionato il blu nella Funzione = mette quindi da parte la tranquillità, la pace, il sentimento di appartenenza, è prudente nel coinvolgersi affettivamente.

● **Il blu-Lüscher 1 nella Funzione -**

Quando il blu si trova nella Funzione -, tutto ciò che corrisponde al blu viene rifiutato e represso.

Viene rifiutata la calma e la quiete ed è quindi presente inquietudine, irrequietezza, impazienza, agitazione sia a livello fisico che a livello mentale.

Come conseguenza di un'eccessiva agitazione mentale possono essere presenti anche difficoltà di concentrazione o disturbi di apprendimento.

Manca la soddisfazione propria del blu-Lüscher 1, la situazione attuale è inappagante e si vorrebbe avere di più. I legami sono insoddisfacenti perché non corrispondono agli ideali attesi, quindi i rapporti esistenti vengono vissuti come noiosi, opprimenti, deprimenti: sono dei legami da cui ci si vorrebbe sottrarre.

Per questo, quando il blu si trova in Funzione -, al posto del desiderio di legami c'è il rifiuto dei legami, il taglio dei legami o almeno il desiderio di tagliarli.

Analizzare la tavola degli 8 colori: le influenze dei colori vicini

Al fine di avere un quadro complessivo e preciso, è però importante non solo valutare i colori singolarmente ma anche comprendere in quale modo i **colori vicini influenzano** i vari significati e capire così quale è la direzione da dare all'interpretazione:

- i colori vicini hanno degli aspetti in comune e quindi la lettura deve evidenziare proprio quegli aspetti dei significati, mentre verranno sminuiti gli altri significati corrispondenti ai colori singoli?
- i colori vicini vanno nella "stessa direzione" e si rafforzano l'un l'altro?
- oppure sono contrastanti? In questo caso, come unificare e dare un senso a questo contrasto?

In modo particolare, attraverso la comparazione tra la prima e la seconda scelta fatta nella tavola degli 8 colori, si possono individuare delle **coppie di colori** che formano un tutt'uno e rappresentano una caratteristica duratura. In questi casi i significati di due colori si amalgamano tra di loro e danno vita a degli **indicatori** ulteriori, come per esempio quelli relativi alla creatività, all'aggressività mascherata, all'esaurimento psicofisico, allo sradicamento (come può avvenire nei casi di profughi) ecc.

Tra gli indicatori più interessanti c'è l'indicatore del **rischio di suicidio**, visto nel Test dalla combinazione della protesta e della ribellione contro tutto ciò che esiste (rappresentato dal nero), con la necessità di trovare una soluzione e una via d'uscita (rappresentato dal giallo).

Questa coppia di colori, se individuata nella Funzione +, indica la possibilità di azioni estreme, tra cui può rientrare il suicidio visto come ultima soluzione per liberarsi dai problemi e come ultimo atto di ribellione.



Analizzare la tavola degli 8 colori: visione globale

Nell'analisi della tavola degli 8 colori è importante inoltre comprendere come le **frustrazioni** (la "Funzione –" ovvero ciò che è rifiutato e represso e quindi causa ansia) siano **legate a** dei **comportamenti eccessivi** (nel test rappresentati dalla "Funzione +" ovvero i desideri, i bisogni e gli obiettivi) agiti nel tentativo di compensare l'ansia.

Così attraverso la valutazione delle varie interrelazioni tra tutti gli 8 colori è possibile formarsi un quadro sia specifico che globale di come "la persona vive nel mondo".

Dalla combinazione di diversi elementi nella tavola degli 8 colori possono emergere per esempio interessanti **indicatori**, come quelli di:

- **labilità neurovegetativa** ovvero la presenza già in atto oppure la tendenza ad un'instabilità del sistema nervoso autonomo.
La labilità neurovegetativa è rilevabile nel Test di Lüscher attraverso la compresenza in posizioni opposte (Funzione + e Funzione -) da una parte dei colori più scuri (nero e blu) che agiscono sul sistema parasimpatico e dall'altra dei colori più vivaci (rosso e giallo) che agiscono sul sistema simpatico, ad indicare una situazione di sovraccitazione e di esaurimento energetico che stimola una forte necessità di proteggersi ricercando degli stimoli sedanti.
- **emotività**, rappresentata come una situazione in cui tutte le emozioni sono sempre "messe in gioco" e nessuna viene messa da parte, come indicato dal Test di Lüscher nel caso della mancanza di colori nella Funzione =, la Funzione che indica appunto ciò che viene messo da parte, non "utilizzato".
- **predisposizione all'infarto** risultante nel Test attraverso scelte indicanti la compresenza conflittuale da una parte di ambizione e di un'eccessiva spinta all'attività, al raggiungimento del successo e dell'autoaffermazione (scelta del verde e del rosso in Funzione + compensatoria), dall'altra di uno stato di prostrazione, di indebolimento, di mancanza di riserve energetiche, di esaurimento (scelta dei colori grigio e marrone in Funzione x).

Tra le numerose **ricerche** svolte nell'arco di più di 60 anni che riguardano dati emersi dalla tavola degli 8 colori, particolarmente interessanti sono degli studi longitudinali condotti da Niels Lie nei paesi scandinavi che dimostrano la **validità predittiva** del Test di Lüscher relativamente alla **criminalità**.

Gli studi longitudinali di Lie sono durati 20 anni e hanno raccolto in totale un campione di 4.275 giovani tra i 12 e i 15 anni.

Questi studi hanno dimostrato come, dai risultati del Test di Lüscher, è possibile riconoscere, in maniera significativa da un punto di vista prognostico, già a partire dai 12 anni d'età, coloro che diventeranno, in età adulta, criminali.

I protocolli mostravano la ricorrenza infatti di alcuni elementi combinati:

- il nero in Funzione +, che significa volontà di estorcere, di imporre ostinatamente le proprie pretese, e rivela un atteggiamento distruttivo ed egocentrico.
- il rosso in Funzione + compensatoria ad indicare aggressività e brama di raggiungere i propri obiettivi che, abbinato al nero, mostra come si è disposti a tutto pur di ottenere la realizzazione dei propri desideri esagerati.
- il blu, il fuxia o il giallo nella Funzione – ad indicare la repressione della sensibilità e dell'empatia e un atteggiamento irremovibile e che non tollera intromissioni.



Riferimenti bibliografici

- Lie N., “*A prospective-longitudinal study of adolescents: A review of projective methods selected for epidemiological research*”, Karolinska Institutet, Stockholm, 1979, Lüscher-Test pagg.103-123
- Lie N., “*Young law-breakers: A prospective-longitudinal study*”, Acta Paediat, Scand. (suppl 288), 1981: 1-58. Lüscher-Colour-Test pagg. 100-103
- Lie N., “*Boys who became offenders: A follow up of 2203 boys tested with projective methods*”, Acta Psych. Scand. (suppl. 342); 1988: 1-122 Lüscher-Colour-Test pagg.100-103
- Lie N., “*Offenders tested with projective methods prior to the first offence*”, Brit. J Project Psychol. 1994, 39, pagg. 23-34
- Lie N., Murasasu D., “*Prediction of criminality with the Lüscher Color Test; Is the Lüscher Color Test a possible instrument?*”, Journal de Medicina Preventiv, Vol.4 nr.1/1996, pagg. 47 -51
- Lie N., Haeggernes A., “*Precriminal personality traits : A 20-year follow-up of boys and girls, who became lawbreakers*”. Buletin de Psihiatrie Integrativa 1997: 3, pagg. 59-68

La tavola delle forme

La tavola delle forme contiene **7 forme**:

- una forma esagonale
- un cerchio scuro
- una forma quadrata
- un rombo con i lati concavi
- una forma ondulata
- un cerchio chiaro
- un triangolo

Le forme sono state inserite dal Prof. Lüscher per fare in modo che la persona compia una **scelta più razionale e meno emozionale** di quella che viene fatta di fronte al colore.

Ogni forma presente in questa tavola è stata scelta sperimentalmente in base alla sua correlazione con i significati propri dei colori presenti nella tavola degli 8 colori (ad esclusione del nero).

Dunque attraverso le forme, vengono indagati gli stessi ambiti testati anche attraverso la tavola degli 8 colori ma, mentre il **colore** rappresenta il **vissuto emozionale profondo** relativo ad una determinata area psicologica, la **forma** corrisponde alla **strategia comportamentale** che viene messa in atto dalla persona in relazione alla stessa area psicologica.

Le forme permettono dunque di **testare le strategie comportamentali** e le **situazioni intenzionali**.

La tavola delle forme inoltre, confrontata con la scelta degli 8 colori, ci permette di evidenziare **eventuali contraddizioni** tra i bisogni emotivi (rappresentati dai colori) e le situazioni intenzionali (rappresentate dalle forme).

Ci permette dunque di sapere se ci sono delle “**maschere comportamentali**”.

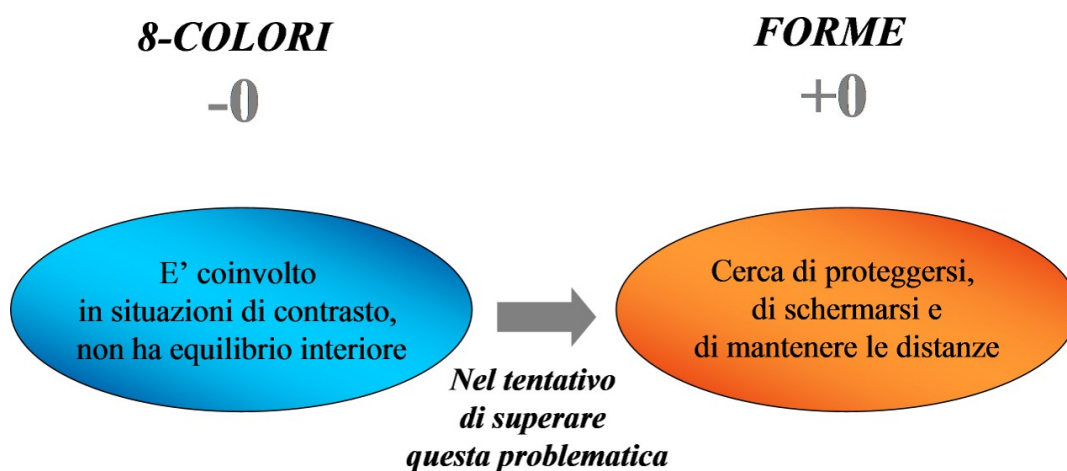
Quando ci sono contraddizioni tra la scelta del colore (tavola degli 8 colori) e la forma corrispondente (tavola delle forme), la persona cerca di mascherare un suo vissuto emotivo attraverso un atteggiamento opposto.



Quando un colore è rifiutato e la forma corrispondente è preferita, la forma + rappresenta il comportamento che la persona mette in atto nel tentativo di superare le problematiche attuali (corrispondenti al colore -).
Per **esempio**, una contraddizione tra la scelta del colore e della forma corrispondenti all'area psicologica del **Grigio-Lüscher 0**, in cui la forma corrispondente viene preferita e il colore viene rifiutato, ci indica che:
la situazione emozionale (colori) è - 0
la strategia comportamentale (forme) è +0

Questa maschera comportamentale indica il comportamento agito (+0) nel tentativo di superare le problematiche attuali (-0).

La scelta del colore -0 ci indica un eccessivo coinvolgimento, ma evidentemente la persona sente di essere troppo coinvolta in situazioni di contrasto e di aver perso l'equilibrio interiore.
Per questo ritiene sia meglio comportarsi da +0: cerca quindi di proteggersi e di schermarsi da coinvolgimenti emotivi e da conflitti, cerca di mantenere le distanze per recuperare l'equilibrio di cui ha bisogno.



Nei casi invece in cui un colore è preferito e la forma corrispondente viene rifiutata, la forma - rappresenta la strategia che la persona usa per difendersi dai bisogni attuali (rappresentati dal colore +).

Per **esempio**, una contraddizione tra la scelta del colore e della forma corrispondenti all'area psicologica del **Fuxia-Lüscher 5**, in cui la forma corrispondente viene rifiutata e il colore viene preferito, ci indica che:
la situazione emozionale (colori) è +5
la strategia comportamentale (forme) è -5

Questa maschera comportamentale indica la strategia di difesa (-5) nei confronti dei bisogni (+5).

Questa scelta ci parla di una persona estremamente sensibile e vulnerabile che ha l'esigenza di veder realizzati quasi magicamente tutti i suoi desideri e di fondersi in una relazione ideale, esigendo una totale e reciproca identificazione (colore +fuxia 5).

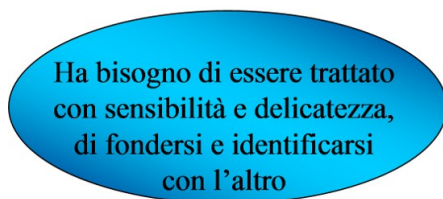
Per proteggersi dall'eccessiva sensibilità, agisce in maniera opposta ai propri bisogni emotivi reali e si comporta come se fosse un -5: sceglie di limitarsi nelle sue manifestazioni, di dosare gli entusiasmi, di controllare le emozioni.

Si può apparire critici, distaccati, riservati, insensibili o perfino calcolatori, ma in realtà è solo un atteggiamento per difendersi dalla propria vulnerabilità e dalla propria natura eccessivamente sensibile.



8-COLORI

+5



Nel tentativo di difendersi da questo bisogno

FORME

-5



Poiché nella somministrazione si richiede la scelta di 4 forme (due preferite e due rifiutate), il numero massimo di maschere comportamentali che possono emergere è 4.

Ogni maschera comportamentale, vista la contraddizione e la conflittualità che porta con sé, può essere considerata un ulteriore indicatore di stress di cui possiamo valutare l'intensità tenendo conto che appunto il massimo livello raggiungibile è 4/4.

La tavola dei 4 colori fondamentali

La tavola dei quattro colori fondamentali contiene quelli che per Lüscher sono appunto i quattro colori fondamentali:

- Il blu-Lüscher 1
- Il verde-Lüscher 2
- Il rosso-Lüscher 3
- Il giallo-Lüscher 4

Questi quattro colori erano già presenti nella tavola degli 8 colori insieme al fuxia, al marrone, al nero e al grigio.

Nella tavola dei 4 Colori Fondamentali, invece, sono presenti solo i quattro colori fondamentali, raggruppati in **6 coppie di colori** in modo tale che ogni colore possa essere confrontato con ciascuno degli altri tre:

- 1) blu e giallo
- 2) verde e rosso
- 3) blu e verde
- 4) rosso e giallo
- 5) blu e rosso
- 6) verde e giallo.

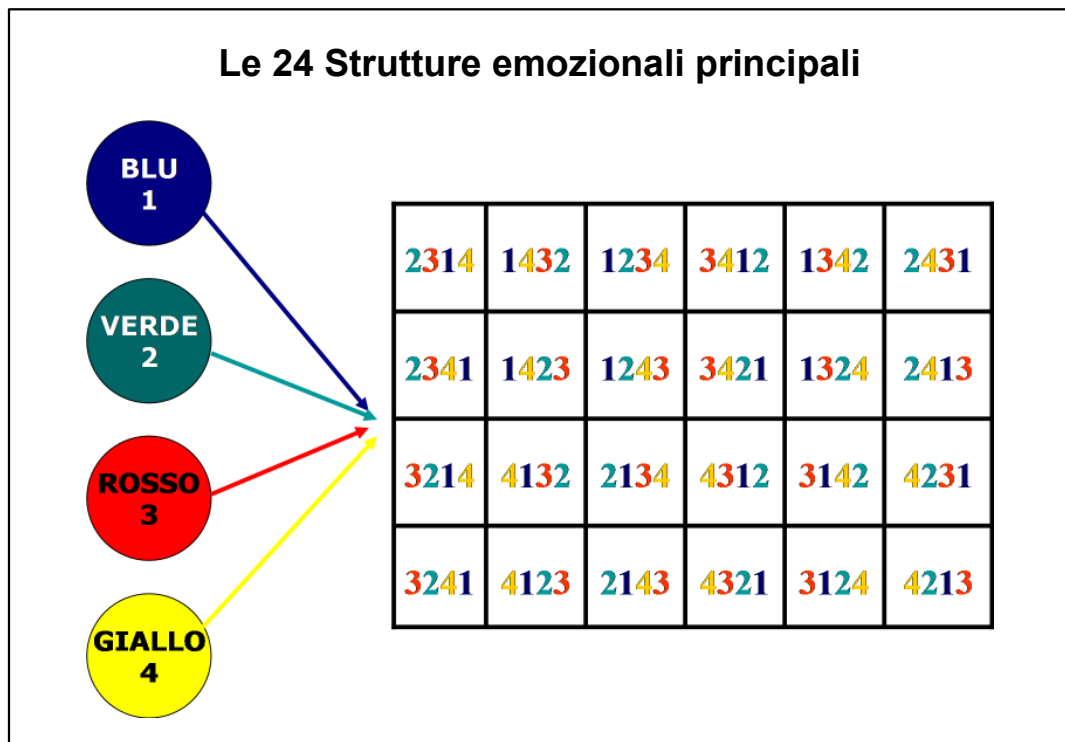
La sequenza con cui vengono scelti i quattro colori fondamentali ci indica l'ordine di importanza che la persona pone alle necessità e ai bisogni espressi dai quattro colori fondamentali.



Poiché ognuno dei colori fondamentali viene siglato con una cifra:

1 (blu), 2 (verde), 3 (rosso), 4 (giallo), dalle scelte emergeranno dei **codici cromatici a quattro cifre** per esempio 2134 oppure 4312 oppure 1234 ecc.

Le possibili combinazioni di questi 4 colori sono in tutto 24 e rappresentano le **24 Strutture emozionali principali**



Per comprendere in modo preciso i significati delle 24 Strutture emozionali principali è necessario combinare i significati delle quattro Strutture emozionali di base (1, 2, 3, 4) in base alla loro posizione e alla “categoria” della Struttura nel suo complesso.

Le categorie Lüscheriane

Le categorie sono i logici “concetti mentali” su cui il Prof. Lüscher ha lavorato fin dall’età di 16 anni per poter definire la realtà esterna (una forma, un’espressione del viso, un’architettura, un oggetto) ed interna (le emozioni, i “Sentimenti di Sé”), e che ha utilizzato per la ricerca dei colori e per la strutturazione del Test.

La categorie lüscheriane sono **6** o meglio sono 3 coppie di categorie polari appartenenti a **tre dimensioni**.

Per definire la “psiche” il Prof. Lüscher utilizza infatti tre dimensioni, che sono:

- ❖ **Costellazione** con le categorie “*direttivo-ricettivo*”
- ❖ **Continuità** con le categorie “*costante-variabile*”
- ❖ **Comunicazione** con le categorie “*integrativo-separativo*”



Attraverso le categorie e le loro possibili combinazioni possiamo comprendere:

quali atteggiamenti si assumono nei confronti degli altri:

- si vuole dirigere, disporre, ordinare (categoria: *direttivo*)
oppure
- si accetta, si accoglie, si subisce, ci si adegua (categoria: *ricettivo*)

in che misura il nostro atteggiamento rimane continuo nel tempo:

- si tende a rimanere uguali nel tempo, si ama ciò che è durevole e stabile (categoria: *costante*)
oppure
- si amano i cambiamenti, aprirsi alle trasformazioni, fare diverse esperienze (categoria: *variabile*)

come si comunica con gli altri/il mondo:

- si tende ad unirsi, ad integrarsi, a creare legami (categoria: *integrativo*)
oppure
- si preferisce distanziarsi, differenziarsi e distinguersi dagli altri (categoria: *separativo*)

La **validità** dei **costrutti** lüscheriani è stata dimostrata attraverso le **ricerche** condotte da Alloro L. e Bruschi G. presso la clinica psichiatrica di Monticelli Terme, a Parma nel 1986, e i loro risultati sono stati successivamente confermati da Schutt D. (Pasadena, Los Angeles, 1993).

In particolare, Alloro e Bruschi (Alloro L., "Il colore ragionato", Editore Piovani, Abano Terme, 1987) hanno analizzato, secondo le categorie, le scelte dei colori fatte in campioni di ossessivi e di psicotici.

L'analisi statistica attraverso la *t di Student* ha confermato un'alta significatività dei risultati.

Psicotici e ossessivi hanno in comune la proprietà di essere direttivi in maniera patologica, mentre in tutte le altre categorie hanno una struttura specularmente opposta e i risultati statistici lo dimostrano:

- direttivo $p > 0.05$
- ricettivo $p < 0.015$
- variabile $p < 0.001$
- costante $p < 0.001$
- integrativo $p < 0.049$
- separativo $p < 0.001$



Analizzare le 24 Strutture emozionali principali

Attraverso la guida costituita dalle categorie lüscheriane, i significati dei quattro colori nelle varie posizioni si combinano tra di loro e si amalgamano in un tutt'uno, cosicché ognuna delle 24 Strutture emozionali principali avrà un significato specifico.

Per rendere un'idea del procedimento, facciamo gli **esempi** di due Strutture emozionali opposte nell'ordine dei colori e opposte, in maniera logica, nei significati: 1432 e 2341.

++1 +4 -3 - -2

Categoria: **ricettivo** (in eccesso: **influenzabilità**)

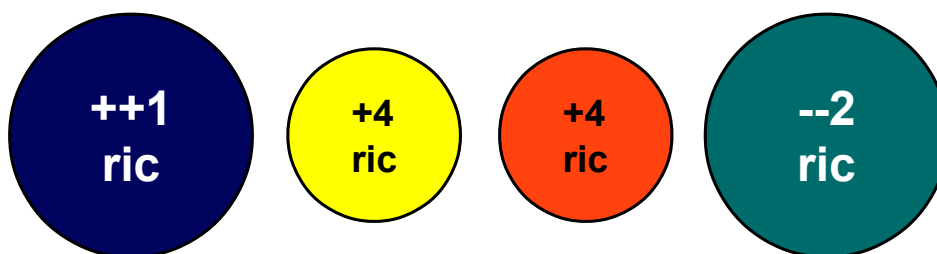
Il verde è rifiutato (- -2), così ci si sente deboli, incapaci di autoaffermarsi e di ottenere il riconoscimento che si vorrebbe. Ci si sente ostacolati, limitati e impotenti. Si teme di essere rifiutati e/o disprezzati affettivamente.

A questo viene ricercata una compensazione attraverso il blu (++)1, ovvero attraverso la sensibilità, l'empatia, la dedizione e l'accettazione passiva.

Il comportamento è quindi servizievole, gentile, conciliante, adattabile, pronto al compromesso per evitare liti e conflitti.

Il +4 in seconda posizione indica l'apertura verso l'altro e il -3 in terza posizione indica l'esitazione, la debole fiducia nelle proprie forze.

Il codice è **ricettivo** e indica un'accettazione acritica e passiva, una volontà debole, una predisposizione a lasciare che sia l'altro a determinare e decidere.



Vorrebbe essere considerato ma si sente impotente e non in grado d'imporsi.
Si sente impedito e preferisce lasciarsi andare senza dover far fronte a pretese o ostacoli.
È arrendevole adattabile e acconsenziente.
Concorda per convenienza



++2 +3 -4 - -1

Categoria: **direttivo** (in eccesso: **autoritarismo**)

Il blu viene rifiutato (- -1) e con questo la calma, la soddisfazione e i rapporti affettivi. Si evita di dipendere dalle relazioni e vengono represses la sensibilità e la dolcezza proprie del blu. C'è insoddisfazione ed essendo presente un -blu direttivo, si diventa presto contrariati quando gli altri non si adeguano alle proprie disposizioni. Non si tollera nessuna intromissione e non ci si lascia distogliere dalle proprie intenzioni.

Il rifiuto del blu viene compensato con il verde (++)2, cioè con un sentimento di superiorità, con la pretesa di essere rispettati, con il desiderio di potere e di controllo.

Il verde direttivo accentua la fermezza e l'autorità nel dirigere e dare ordini.

Ne risulta un comportamento intollerante e arrogante.

Con il +3 in seconda posizione, al desiderio di innalzare il proprio lo tipico del verde, si aggiunge il desiderio di avere successo e di raggiungere i propri obiettivi e, con il -4 in terza posizione che indica cautela, si aggiunge fermezza e perseveranza nel raggiungimento dei propri scopi.

Questo codice **direttivo** si mostra molto intransigente e determinato nell'ottenere ciò che vuole.



È sicuro di sé e intollerante.

Desidera imporsi come competente e ritiene sempre di essere determinante. Si sente autorevole e impartisce disposizioni secondo il proprio volere.

Si aspetta il consenso degli altri e non accetta che gli si manchi di rispetto.

Agisce in maniera testarda e non sopporta intromissioni.



Le tavole delle variazioni

Le tavole delle variazioni sono quattro:

- la tavola delle **variazioni del blu** che contiene 4 diverse tonalità di blu;
- la tavola delle **variazioni del verde** che contiene 4 diverse tonalità di verde;
- la tavola delle **variazioni del rosso** che contiene 4 diverse tonalità di rosso;
- la tavola delle **variazioni del giallo** che contiene 4 diverse tonalità di giallo.

Come avviene per la tavola dei 4 Colori fondamentali, così anche in tutte e quattro le tavole delle variazioni sono presenti **6 coppie di colori**: ognuno dei quattro colori presenti nella tavola viene confrontato con ciascuno degli altri 3 per ottenere una valutazione più precisa del “valore” che la persona attribuisce ad ogni singolo colore.

Le quattro tavole delle variazioni mostrano:

- come la persona è “di base”,
- il comportamento che avrebbe senza condizionamenti ambientali,
- lo strato più profondo della sua personalità,
- la predisposizione costituzionale.

Ognuna di queste tavole evidenzia il comportamento spontaneo della persona in relazione ad un ambito di vita particolare, ambito che è logicamente in linea con i significati del corrispondente colore fondamentale.



La tavola delle variazioni del blu

La tavola delle variazioni del blu contiene quattro diverse tonalità di blu, di cui una è il colore fondamentale blu 1:

- Il blu-Lüscher 1: una tonalità di blu scuro
- Il blu-Lüscher 2: una tonalità di blu-verde
- Il blu-Lüscher 3: una tonalità di blu con aggiunta di rosso
- Il blu-Lüscher 4: una tonalità di blu chiaro

Dal momento che il blu riguarda i legami e l'affettività, attraverso la scelta delle tonalità di blu, si esprime il **tipo di legame e le caratteristiche del sentimento di appartenenza** nei confronti delle persone che si sentono più vicine, le persone intime (partner, genitori, figli, o anche colleghi di lavoro ecc.).

Attraverso l'analisi della tavola delle variazioni del blu si potranno ottenere tutta una serie di informazioni sull'ambito dell'appartenenza, quali per esempio:

- *Si vuole appartenere, si desidera il legame, si teme la solitudine?*
- *Si tende a sacrificarsi e annullarsi per l'altro?*
- *Si vuole dominare e dirigere nei rapporti intimi?*
- *Si rimane freddi e controllati nei confronti dell'altro?*
- *Si è scontenti perché la relazione d'appartenenza è percepita come insoddisfacente?*
- *Si è fedeli?*
- *Si desidera mettere entusiasmo nei rapporti con le persone più intime e ci si dedica loro con passione?*
- *Si desidera un legame di appartenenza profondo, duraturo, rassicurante, a cui ci si possa abbandonare con fiducia?*
- *Si tende a mettere se stessi al centro dei propri interessi?*
- *Si desiderano relazioni che permettano di mantenere comunque la propria libertà e i propri spazi?*
- *Ci si allontana dall'altro con sdegno e irritazione?*
- *Si desiderano rapporti sicuri, solidi e affidabili?*
- *Si ha bisogno di una dedizione assoluta e incondizionata da parte dell'altro?*
- *Si desiderano relazioni spensierate, che non siano impegnative e che non diano preoccupazioni o problemi?*
- *Si prendono le distanze dalla relazione per evitare di rimetterci, per evitare di dipendere da un rapporto che non è come lo si desidera?*



La tavola delle variazioni del verde

La tavola delle variazioni del verde contiene quattro diverse tonalità di verde, di cui una è il colore fondamentale verde 2:

- Il verde-Lüscher 1: una tonalità di verde-marrone
- Il verde-Lüscher 2: una tonalità di verde-blu
- Il verde-Lüscher 3: un verde puro
- Il verde-Lüscher 4: una tonalità di verde-giallo

I significati del verde ruotano attorno all'io, così in maniera simile, attraverso le variazioni del verde, possiamo ottenere informazioni sull'autogoverno, su come la persona gestisce se stessa, come si comporta verso se stessa, come vuole essere.

E, per estensione, la tavola delle variazioni del verde ci fornisce indicazioni anche sulla **capacità di volontà e di godimento**.

Attraverso l'analisi della tavola delle variazioni del verde si potranno ottenere tutta una serie di informazioni sull'ambito dell'autogoverno, quali per esempio:

- *Si è caparbi e capaci di rimanere perseveranti nei propri obiettivi?*
- *Si tende a fare richieste spietate a se stessi pur di autoaffermarsi?*
- *Si utilizzano strategie tattiche per raggiungere i propri obiettivi?*
- *Si cerca di destreggiarsi abilmente in ogni situazione e di eludere gli ostacoli?*
- *Si tende a non riuscire ad identificarsi con niente perché intorno non c'è niente che piaccia, non si è d'accordo con niente, non si è coinvolti in niente?*
- *Si desidera lasciarsi andare alle comodità e si vuole godere di sensazioni corporee gradevoli?*
- *Si cerca, a causa di un'eccessiva stanchezza, di rigenerarsi attraverso il rilassamento?*
- *Si possiede poca tenacia e capacità di insistere con forza di volontà?*
- *Si è mirati alla produttività e all'azione, senza riuscire a fermarsi e lasciarsi andare?*
- *Si possiedono forti principi e si rimane fermi sulle proprie convinzioni?*
- *Si hanno desideri particolari, originali o eccentrici?*
- *Si vuole essere rispettati e riconosciuti come personalità particolari e superiori?*
- *Si desidera poter possedere e appropriarsi di ogni "oggetto" di proprio desiderio?*
- *Si ha bisogno di distrarsi dai problemi che opprimono?*
- *Si è curiosi e si amano i cambiamenti oppure si è chiusi e ci si difende da ciò che è nuovo?*



La tavola delle variazioni del rosso

La tavola delle variazioni del rosso contiene quattro diverse tonalità di rosso, di cui una è il colore fondamentale rosso 3:

- Il rosso-Lüscher 1: una tonalità di rosso con aggiunta di marrone
- Il rosso-Lüscher 2: una tonalità di rosso con aggiunta di blu
- Il rosso-Lüscher 3: una tonalità di rosso-arancio
- Il rosso-Lüscher 4: una tonalità di rosso con molta aggiunta di giallo

Il rosso è il colore dell'energia, dell'attività, dell'impulsività, della competitività.

Per questo la scelta tra le tonalità di rosso ci fornisce informazioni sulle caratteristiche dell'**attività**, degli **impulsi** e della **reazione alle sfide**.

Attraverso l'analisi della tavola delle variazioni del rosso si potranno ottenere tutta una serie di informazioni sull'ambito dell'attività, quali per esempio:

- *Si è impulsivi e si possono avere comportamenti aggressivi?*
- *Si vuole tenere a freno e controllare i propri impulsi?*
- *Si affrontano le sfide con tenacia e caparbia per riuscire?*
- *Si amano sfide e competizioni?*
- *Si è inquieti e impazienti?*
- *Si desidera dirigere le situazioni?*
- *Si vuole poter agire spontaneamente e liberamente?*
- *Si lavora in modo ordinato e preciso?*
- *Si è energici, attivi, intraprendenti?*
- *Si desidera raggiungere il successo?*
- *Si è capaci di dirigere la propria energia verso un obiettivo preciso oppure si tende a disperdere la propria energia?*
- *Si desidera poter agire senza il peso di responsabilità e problemi?*
- *Si agisce con leggerezza, spensieratezza oppure si agisce con prudenza e si evita ogni tipo di rischio?*
- *Si ha poca fiducia nelle proprie forze?*
- *Si vive una condizione di stress, sovraccarico, esaurimento e mancanza di energia?*



La tavola delle variazioni del giallo

La tavola delle variazioni del giallo contiene quattro diverse tonalità di giallo, di cui una è il colore fondamentale giallo 4:

- Il giallo-Lüscher 1: una tonalità di giallo-marrone
- Il giallo-Lüscher 2: una tonalità di giallo-verde
- Il giallo-Lüscher 3: una tonalità di giallo-arancio
- Il giallo-Lüscher 4: una tonalità di giallo-chiaro

Come il colore fondamentale giallo rappresenta l'apertura ai contatti, così la scelta tra le tonalità di giallo indica il modo con cui ci si rapporta agli altri, la **modalità di contatto**.

Mentre la tavola delle variazioni di blu riguarda i rapporti più intimi, i rapporti più costanti e sentiti profondamente, la tavola delle variazioni del giallo riguarda i rapporti con le persone con cui si hanno contatti meno profondi e meno stabili: riguarda la **sfera sociale**.

Come il giallo rappresenta l'apertura alle novità, l'apertura ai cambiamenti e la speranza, così la scelta tra le variazioni del giallo indica le **aspettative per il futuro**.

Attraverso l'analisi della tavola delle variazioni del giallo si potranno ottenere tutta una serie di informazioni sull'ambito dei contatti e delle aspettative quali per esempio:

- *Si ha bisogno di far parte di un gruppo?*
- *Si è freddi, controllati e non spontanei nell'interazione con gli altri?*
- *Si è caldi, spontanei e aperti nei contatti?*
- *Si vuole essere aperti agli altri e ai nuovi incontri?*
- *Si desidera essere leader in un gruppo?*
- *Si ritengono insopportabili le persone e le circostanze attuali?*
- *Si ha bisogno di tenerezza, di dolcezza, di delicatezza nei contatti?*
- *Si osservano gli altri criticamente e con distanza?*
- *Si ricercano contatti autentici?*
- *Si rifiuta ogni coinvolgimento e ci si ritrae dagli altri chiudendosi in se stessi?*
- *Si è diffidenti per non rischiare di essere feriti?*
- *Si è pieni di speranze e si vive proiettati verso il futuro dal quale ci si attende cambiamenti positivi?*
- *Si guarda al futuro con riserbo critico e cautela?*
- *Si è insoddisfatti della situazione attuale e si desidera con impazienza il cambiamento futuro della situazione in cui ci si trova?*
- *Si percepisce il futuro come insicuro e lo si teme?*

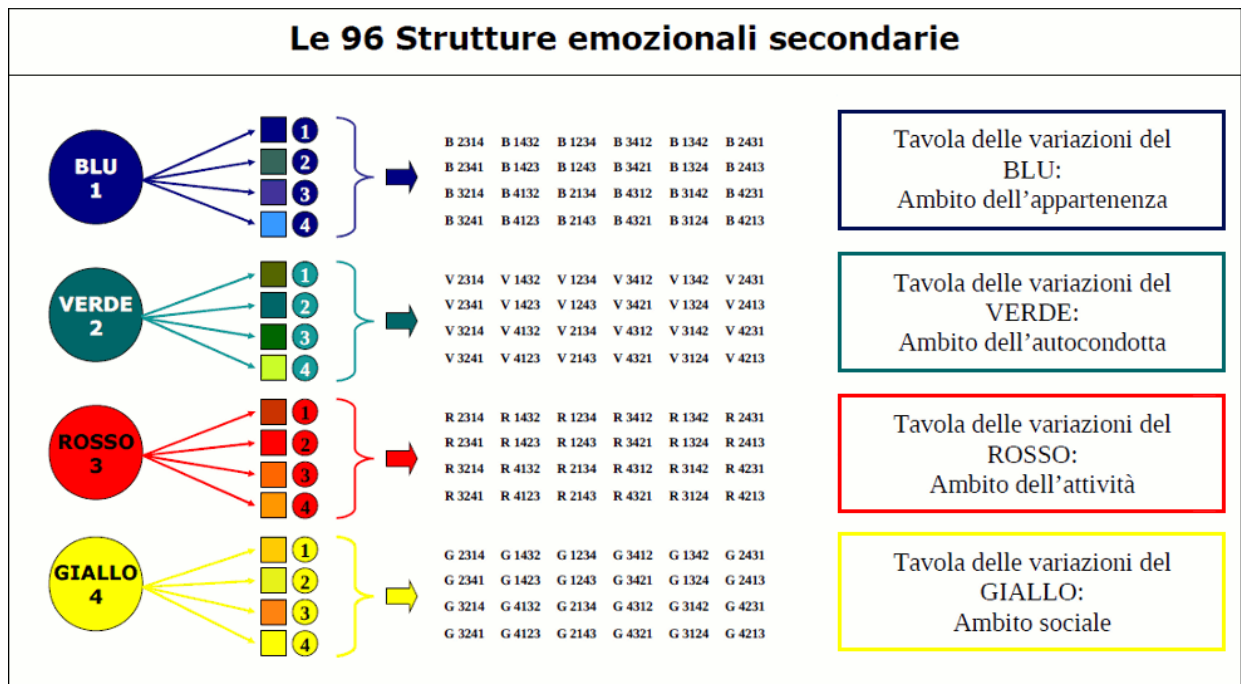


Le tavole delle variazioni e le 96 Strutture emozionali secondarie

Anche dalla siglatura delle tavole delle variazioni (così come era avvenuto per la tavola dei 4 colori fondamentali) emergono dei **codici cromatici a quattro cifre** (i vari colori sono infatti contrassegnati dalle cifre 1, 2, 3 e 4).

In ognuna delle quattro tavole delle variazioni, le possibili combinazioni dei 4 colori formano 24 codici cromatici a quattro cifre:

le **Strutture emozionali secondarie**, che sono in tutto 96 (24 strutture x 4 ambiti).



Ognuno dei 4 colori fondamentali si dirama in quattro diverse tonalità contenute nella corrispondente tavola delle variazioni. Le quattro variazioni di ogni colore si combinano tra di loro in 24 possibili modi formando 24 Strutture emozionali secondarie per ogni tavola delle variazioni. Poiché le tavole delle variazioni sono 4, il totale delle Strutture emozionali secondarie è 96.

Le Strutture emozionali secondarie rispecchiano le 24 Strutture emozionali principali che si ripetono in quattro differenti ambiti di vita e i codici cromatici emersi vengono analizzati tenendo conto di:

- i significati oggettivi di ogni singolo colore opportunamente modificato in base alla posizione in cui è stato scelto
- le categorie lüscheriane

Prendiamo come **esempio** la Struttura emozionale 2341.

Abbiamo già visto il suo significato come Struttura emozionale principale.

Ora vediamo il significato delle Strutture emozionali secondarie che rappresentano questa struttura principale nei vari ambiti: blu 2341, verde 2341, rosso 2341 e giallo 2341.

Si potrà notare come i significati di base della Struttura principale vengano mantenuti ma allo stesso tempo, in ogni Struttura emozionale secondaria, si modificano leggermente a seconda dell'ambito corrispettivo.



Struttura emozionale secondaria: **BLU 2341**



Quando nella tavola delle variazioni del blu è presente la scelta 2341, la persona, nell'**ambito dell'appartenenza**, è indipendente, fredda, distaccata.

Mette al primo posto se stessa e vuole imporre le proprie direttive anche nei rapporti più intimi.

Rimane insoddisfatta delle relazioni che dovrebbero essere di appartenenza e non percepisce un legame intimo di cui potersi fidare.

Si protegge da possibili ferite al proprio orgoglio e dalla dipendenza da relazioni emotive.

Struttura emozionale secondaria: **VERDE 2341**



Quando nella tavola delle variazioni del verde è presente la scelta 2341, la persona, nell'**ambito dell'autogoverno**, è ferma e determinata.

Vuole essere rispettata e riconosciuta come personalità particolare e superiore.

Ha forti convinzioni che pretende siano rispettate dagli altri, possiede una grande forza di volontà e vuole autoaffermarsi con tenacia. Rifiuta le comodità e il riposo, non vuole distendersi né lasciarsi andare ma è orientata all'azione produttiva e non vuole mai essere arrendevole o cedere a compromessi.



Struttura emozionale secondaria: ROSSO 2341



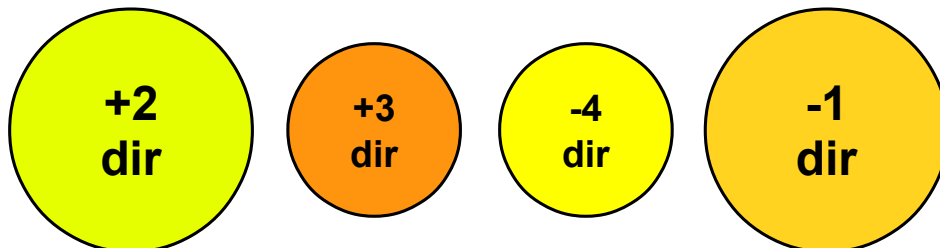
Quando nella tavola delle variazioni del rosso è presente la scelta 2341, la persona, nell'**ambito dell'attività e della gestione degli impulsi**, agisce in modo controllato, volendo tenere a freno i suoi impulsi e mantenere il controllo delle situazioni.

Affronta le sfide con caparbia per riuscire.

È inquieta, impaziente e continuamente in azione per affermarsi.

Ama dirigere e disporre secondo il proprio volere e non tollera intromissioni da parte degli altri.

Struttura emozionale secondaria: GIALLO 2341



Quando nella tavola delle variazioni del giallo è presente la scelta 2341, la persona, nell'**ambito dei contatti sociali**, è diffidente, si chiude nei confronti degli altri preferendo osservarli criticamente a distanza.

È fredda nei rapporti sociali, è controllata e manca di spontaneità.

È incapace di comprensione e di empatia nei confronti degli altri verso cui prova una distanza affettiva.

Vuole impartire disposizioni secondo il suo volere e non accetta mancanze di rispetto.



Analizzare le tavole delle variazioni: Visione globale

Dopo l'analisi di ogni singola riga delle tavole delle variazioni è importante iniziare a leggere le quattro tavole in maniera globale per comprendere con precisione gli aspetti più profondi e costituzionali della persona e per **capire quale o quali sono le aree più problematiche**.

Vi sono delle scelte che in se stesse già contengono degli indicatori di stress (per esempio se nell'ambito dell'attività emerge un esaurimento dell'energia), ma anche una scelta che apparentemente può sembrare normale o positiva, letta nel complesso delle altre scelte, può trasformare il suo significato. Per esempio più c'è una ripetizione degli stessi codici cromatici a quattro cifre in ambiti diversi (per es.: 3214 nella tavola delle variazioni del verde + 3214 nella tavola delle variazioni del rosso ecc.) e tanto più i significati vengono rafforzati fino a poter essere valutati come "eccessi". Infatti i codici rappresentano delle Strutture emozionali e degli schemi comportamentali corrispondenti: se si utilizza lo stesso schema comportamentale in molti o tutti gli ambiti di vita, è chiaro come esso rappresenti uno schema rigido, eccessivo e inappropriato.

Da una **visione globale delle tavole delle variazioni**, inoltre, l'applicazione delle categorie ci permette di capire, laddove si evidenzia uno squilibrio, se:

- ci si comporta in modo autoritario, dispotico, sadico (eccesso categoria *direttiva*)
- si è influenzabili, si accetta in maniera passiva e acritica, ci si sottomette masochisticamente (eccesso categoria *ricettiva*)
- ci si comporta in modo fissato, ostinato, ossessivo (eccesso categoria *costante*)
- ci si comporta in modo volubile e agitato, ricercando un mutamento continuo (eccesso categoria *variabile*)
- si ha bisogno di fondersi e di identificarsi nell'altro (eccesso categoria *integrativa*)
- ci si isola attraverso la fuga oppure attraverso la chiusura in sé (eccesso categoria *separativa*)

Da tutte le quattro tavole delle variazioni prese insieme, poiché rappresentano la predisposizione costituzionale della persona, è possibile inoltre, attraverso alcuni semplici calcoli, evidenziare gli **squilibri principali**, quelli che Lüscher chiama "sopravalutazioni egocentriche" e "sottovalutazioni egocentriche".

Cosa significano le **valutazioni "egocentriche"** per il Prof. Lüscher ?
Sono delle valutazioni non adeguate alla realtà ma centrate sul proprio ego.

Poiché la psiche per Lüscher è un "sistema regolativo", un sistema cioè che si regola da sé continuamente per raggiungere l'equilibrio e l'armonia, quando la persona non riesce a stabilire un rapporto di equilibrio armonico con il mondo, la psiche si ripiega su ciò che le sta più vicino, cioè sull'io, per cercare di costruire un rapporto di equilibrio immaginario.

Quindi le sopravvalutazioni e sottovalutazioni egocentriche vengono generate dalla psiche al fine di ripristinare (anche se in modo fittizio) un equilibrio mancante.

Le **sopravalutazioni egocentriche** (++) si manifestano come impulso, brama o pretese esagerate.
Le **sottovalutazioni egocentriche** (- -) si manifestano come difesa, blocco, negazione, paura, ansia.

Per il Prof. Lüscher sono proprio le sopravvalutazioni egocentriche e le sottovalutazioni egocentriche la **causa di tutti i disturbi**, psicologici o fisici che siano.



Sono queste strutture fisse che possono generare depressioni, paure, ansie, conflitti con se stessi e con gli altri, o possono condurre a stati di dipendenza, al troppo fumare, bere, mangiare o al drogarsi. Oppure possono provocare anche la malattia fisica e manifestarsi sotto forma di **disturbi psicosomatici** in quanto gravano sul corrispondente sistema fisiologico (per esempio gli squilibri nel rosso gravano sull'apparato cardiocircolatorio e gli organi della riproduzione).

Queste sopravvalutazioni e sottovalutazioni egocentriche vengono evidenziate attraverso il Test dei colori nelle cosiddette **“colonne”** e indicate rispettivamente con i segni “++” e “- -”.

Attraverso le colonne è possibile innanzitutto **valutare il livello di equilibrio** delle quattro **strutture fondamentali** (rappresentate dai quattro colori fondamentali blu-Lüscher 1, verde-Lüscher 2, rosso-Lüscher 3, giallo-Lüscher 4) e dei quattro **Sentimenti di Sé** principali: autostima, libertà interiore, fiducia nelle proprie forze, soddisfazione.

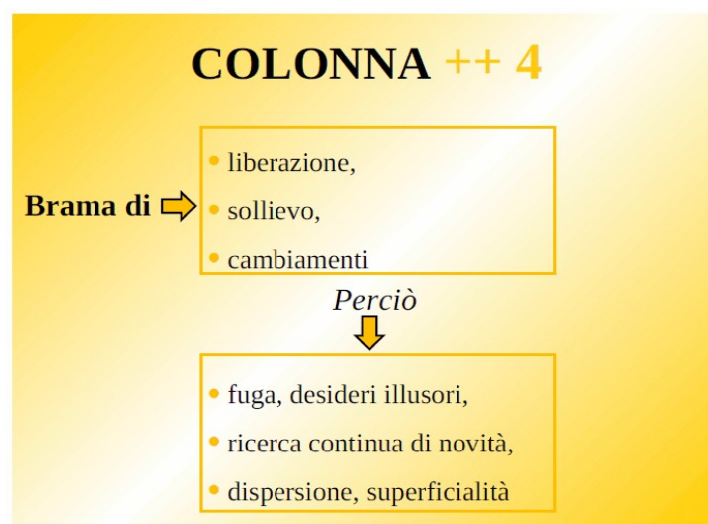
Ognuno di questi quattro Sentimenti di Sé normali può trovarsi infatti in uno squilibrio in eccesso o in difetto:

- il sentimento normale di **autostima** si può trasformare in **presunzione** (++) o in **bassa autostima** (- -)
- il sentimento normale di **libertà interiore** si può trasformare in **fuga da sé** (++) o in **autocostrizione** (- -)
- il sentimento normale di **fiducia nelle proprie forze** si può trasformare in **spavalderia** (++) o in **autocommiserazione** (- -)
- il sentimento normale di **soddisfazione interiore** si può trasformare in **autosoddisfacimento** (++) o in **insoddisfazione** (- -)

Esempio di squilibrio nel sentimento di **libertà interiore**.

Questo “Sentimento di Sé” corrisponde al **giallo-Lüscher 4** e può essere squilibrato in eccesso (sul Test: colonna ++4) o in difetto (sul Test: colonna - -4).

COLONNA ++4



Quando nel Test dei colori risulta la colonna del ++4, c'è uno squilibrio in eccesso del sentimento di libertà interiore, c'è un'eccessiva esigenza di libertà che si traduce in fuga.

È una **fuga da se stessi** alla ricerca di qualcosa all'esterno, è una fuga dai problemi e dalle responsabilità, una fuga che può arrivare anche a far perdere il contatto con la realtà e a rifugiarsi in un mondo di illusioni.



È una fuga piena di speranze verso il futuro dal quale ci si attende la soluzione a ciò che opprime, alle proprie tensioni e problematiche da cui si sente l'esigenza di liberarsi.
 L'eccessivo desiderio di libertà e di indipendenza conduce alla ricerca continua di spazi aperti, di novità, di nuovi contatti, di nuove esperienze.
 C'è mutevolezza e volubilità, si cambia per il semplice amore del cambiamento, un cambiamento che però rimane fine a se stesso. C'è dispersione e superficialità.

COLONNA - - 4

Lo squilibrio in difetto del sentimento normale di "libertà interiore", legato al giallo, si manifesta come un **sentimento di autocostrizione**.

Quando c'è la colonna del - - 4 è presente una frustrazione dell'esigenza di sviluppare liberamente la propria personalità, di aprirsi verso nuovi interessi ed esperienze, di vivere con gioia e leggerezza.

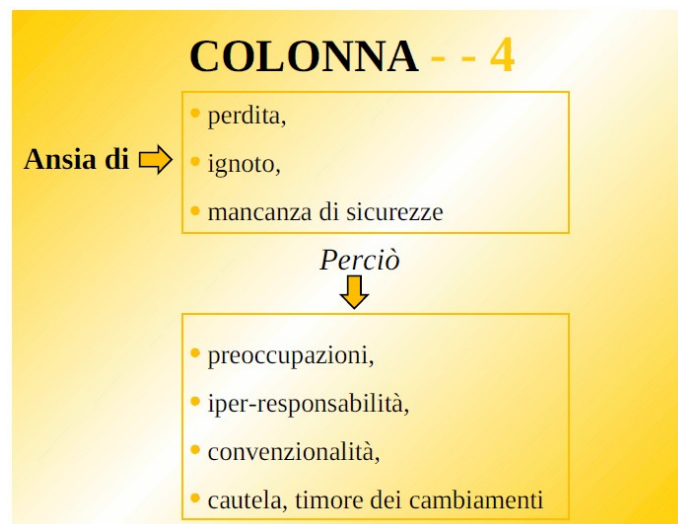
Ci si comporta in modo serio e iper-responsabile.

Si è convenzionali, cauti, si cerca di **evitare rischi** e pericoli e si è vigili per prevenire qualsiasi tipo di perdita. Si è preoccupati, si ha paura delle novità e dei cambiamenti e si preferisce ciò che è familiare.

Non si amano i grandi spazi ma si ha bisogno di confini, altrimenti ci si sente persi.

Si ha paura quando non ci sono certezze, stabilità: si ha un grande **bisogno di sicurezze**.

C'è un atteggiamento di disillusione, pessimismo, sfiducia e chiusura nei confronti del futuro: le proprie aspettative non si sono realizzate e ora si cerca di non illudersi ulteriormente per proteggersi contro altre delusioni.



Inoltre la **combinazione tra** i possibili **squilibri in eccesso** (++) e **in difetto** (- -) darà luogo a dei tipici comportamenti in cui si tenta di compensare attraverso un eccesso (++) , una frustrazione (- -) e ci fornisce ulteriori informazioni come per esempio:

- *Ci si comporta in modo ossessivo?*
- *Si è depressi?*
- *Ci si comporta in modo aggressivo e impulsivo?*
- *Si è dipendenti?*
- *Ci si comporta in modo adattabile?*
- *Si è disperati per il sovraccarico?*
- *Ci si comporta in modo da raggiungere ad ogni costo il proprio obiettivo?*
- *Si fugge dalla realtà in illusioni o deliri?*
- *Ci si comporta in modo arrogante?*



Esempi di lettura combinata di uno squilibrio in eccesso e uno in difetto.

Vengono prese in considerazione la doppia colonna ++3 - -1 e la doppia colonna ++1 - -3 che sono esattamente l'una l'opposto dell'altra sia nelle cifre che, per conseguenza logica, nei significati:

++3 - -1

L'insoddisfazione, l'inquietudine, l'impazienza, la mancanza di sentimento d'appartenenza del **- -1** (blu) *vengono compensate* con il desiderio eccessivo di:

- sentire la propria energia,
- raggiungere il successo,
- sperimentare il proprio effetto,
- vivere esperienze eccitanti e intense proprie del **++3** (rosso).

* * * * *

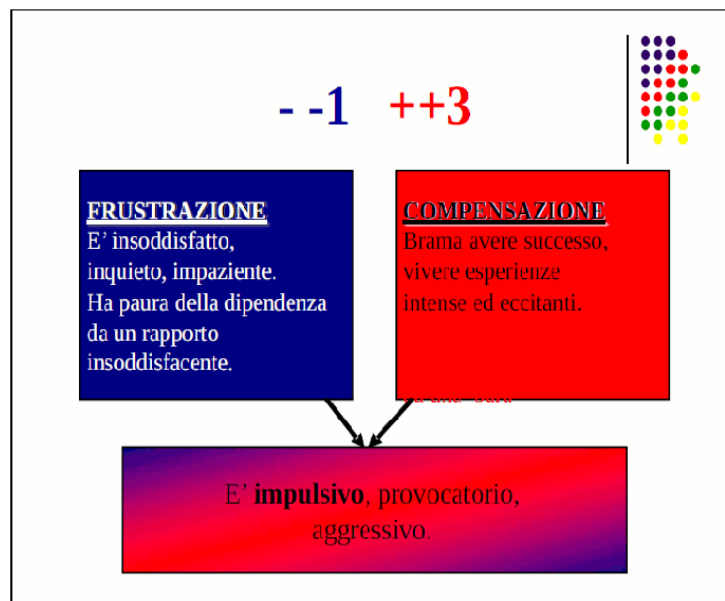
La persona vuole essere ammirata e sbandiera con ampollosità tutto ciò di cui può vantarsi.

La sua inesauribile insoddisfazione la porta a porsi sempre nuovi obiettivi che dovrebbero colmare la sua fame di successo e di esperienze.

Vuole sperimentare tutto e subito, non è capace di tollerare le frustrazioni e vuole vivere sempre l'eccesso in ogni cosa.

La mancanza di relazioni le fa sperimentare una sensazione di vuoto interiore e di monotonia insopportabile che cerca di placare con la provocazione e la sfida.

➤ Si manifesta un comportamento impulsivo, agitato, maniacale, a volte isterico, provocatorio, pressante, aggressivo.



++1 - -3

L'esaurimento energetico, il sovraccarico, la mancanza di fiducia nelle proprie forze e l'autocommiserazione del **-3** (rosso) *vengono compensati con:*

- l'eccessivo bisogno di pace e di appagamento,
- la passività,
- l'adattamento,
- la dipendenza del ++1 (blu).

* * * * *

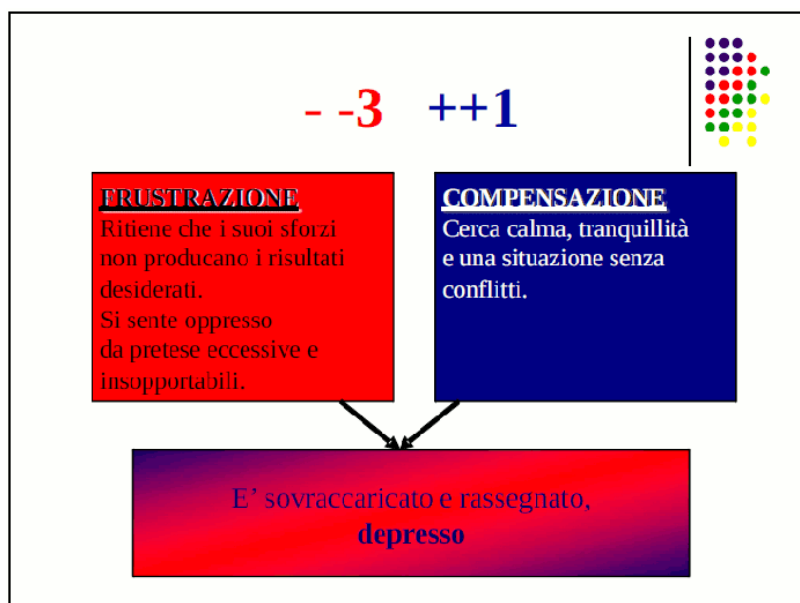
La persona soffre per non essere riuscita a raggiungere gli obiettivi che si era posta e prova commiserazione per se stessa, perciò tende alla depressione.

Si sente debole e crede di non riuscire a farcela contando solo sulle sue forze.

È stanca e indebolita, priva di interessi e di gioia di vivere. È rassegnata, è conciliante e fa concessioni per amore di pace.

Può fare uso di tranquillanti, sonniferi, alcol oppure può fumare o mangiare troppo per narcotizzarsi.

➤ Si manifesta un comportamento depressivo, di sfinito, di stress e rassegnazione.



Conclusione

Dall'umore del momento, al carattere e al temperamento, dai desideri e obiettivi alla condizione interiore e ai bisogni repressi, dal vissuto emozionale alle intenzioni razionali e alle maschere comportamentali, dall'ambito affettivo a quello sociale, dall'ambito operativo a quello dell'autogoverno, il Test di Lüscher ci offre una **visione globale della personalità** permettendoci sempre di **evidenziare il livello di stress** relativo ad ogni area e di **individuare le problematiche** su cui è necessario intervenire per un riequilibrio.

Con la diagnostica Lüscher le **emozioni** diventano:

- inquadrabili all'interno di un sistema fondato su regole logico-matematiche (dalle 4 Strutture di base alle 24 Strutture emozionali principali e alle 96 Strutture emozionali secondarie)
- prevedibili ma combinabili in migliaia di possibili modi che salvaguardano il valore dell'unicità di ciascuno
- comprensibili e definibili attraverso la logica delle categorie lüscheriane
- accessibili e misurabili oggettivamente attraverso i colori.

