

LA PSICOLOGIA AUTOREGOLATIVA DI LÜSCHER: LA TEORIA ALLA BASE DEL TEST DEI COLORI

INDICE:

- La teoria alla base del test dei colori
- Le dimensioni della Psicologia Autoregolativa
- Le tre dimensioni oggettive
- Dalle dimensioni alle quattro strutture di base
- Dalle strutture di base ai colori
- Le tre dimensioni oggettive applicate al test
- La dimensione soggettiva: la valutazione
- Equilibrio e fissazione
- L'obiettivo della psiche: l'armonia
- Le conseguenze di sopravvalutazioni e sottovalutazioni egocentriche
- La teoria di Lüscher per comprendere i meccanismi psicologici alla base dei disturbi

LA TEORIA ALLA BASE DEL TEST DEI COLORI

Il test di Lüscher, ormai diffuso da 60 anni in tutto il mondo, è uno strumento diagnostico che si è rivelato in grado di **misurare in maniera oggettiva lo stato psico-fisiologico** della persona in esame, descrivendone in modo preciso e dettagliato sia la personalità e le emozioni sia la condizione fisiologico-somatica. La scelta dei colori presenti nelle tavole del Test è frutto di una lunga e accurata **sperimentazione** che parte da una solida teoria psicologica: la psicologia autoregolativa di Lüscher.

Proprio partendo dalla strutturazione della sua teoria, il prof. Lüscher è andato sperimentalmente alla ricerca delle tonalità di colori che corrispondessero esattamente alle categorie e alle strutture di base della sua psicologia autoregolativa. La ricerca è durata 5 anni, durante i quali Lüscher ha verificato e sperimentato 4530 tonalità diverse di colori prima di pervenire alle precise tonalità che troviamo oggi nel Test.

Quindi il **Test** dei colori di Lüscher non è altro che l'**espressione** pratica **della** sua **teoria** psicologica, senza la quale non sarebbe stato possibile scegliere in maniera esatta le sfumature di colori più adatte a testare precisi ambiti di personalità e fisiologici, né tantomeno riuscire a "leggere" le scelte cromatiche effettuate dalla persona. Sono infatti le dimensioni della psicologia autoregolativa che ci permettono di comprendere in maniera globale e precisa le scelte effettuate.

LE DIMENSIONI DELLA PSICOLOGIA AUTOREGOLATIVA

La psicologia autoregolativa di Lüscher è un sistema composto da tre dimensioni oggettive (ciascuna delle quali comprende due categorie polari), più una quarta dimensione soggettiva.

LE DIMENSIONI E LE CATEGORIE DELLA PSICOLOGIA AUTOREGOLATIVA:	
DIMENSIONE	CATEGORIE
I Costellazione	<i>direttiva</i> <i>e</i> <i>ricettiva</i>
II Continuità	<i>variabile</i> <i>e</i> <i>costante</i>
III Comunicazione	<i>integrativa</i> <i>e</i> <i>separativa</i>
IV Valutazione	<i>positiva</i> <i>e</i> <i>negativa</i>

LE TRE DIMENSIONI OGGETTIVE

Le categorie delle dimensioni oggettive di Lüscher sono delle **categorie psicosomatiche**, quindi sono applicabili sia alla psiche, che alle dimensioni fisiche di tempo e spazio.

La **I dimensione** è la **Costellazione**.

La Costellazione rappresenta l'insieme degli atteggiamenti che si assumono nei confronti di se stessi, degli altri e del mondo. Ognuno può assumere due atteggiamenti:

- **Direttivo**, quando vuole disporre, dirigere, ordinare, organizzare.
- **Recettivo**, quando si adegua all'ambiente e agli altri, è influenzato dall'oggetto o dalle persone.

La **II dimensione** è la **Continuità**.

La costellazione si trasforma nel tempo. Il tempo soggettivo, la trasformazione, ha luogo tra due poli: un polo è rappresentato dalla costanza, l'altro dal cambiamento, dalla variabilità. Una costellazione può perciò essere:

- **Costante**, quando non cambia affatto o cambia di rado.
- **Variabile**, se cambia spesso e facilmente.

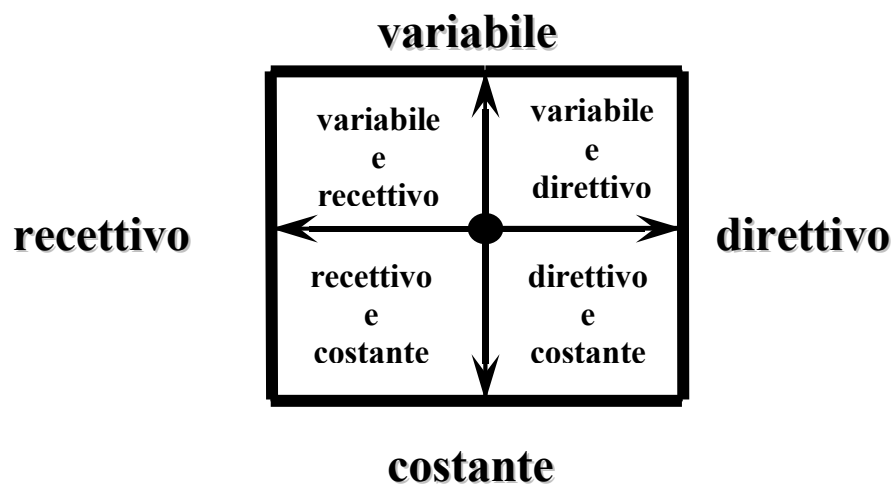
La **III dimensione** è la **Comunicazione**.

La costellazione e la continuità costituiscono sempre nella realtà psichica una relazione. Le due categorie polari della Comunicazione sono:

- **Integrativa**, che corrisponde al sentimento di appartenenza, di unione, alla capacità di creare vincoli.
- **Separativa**, che corrisponde al separarsi, al distanziarsi dagli altri, al mettere in rilievo la propria individualità, la propria originalità.

DALLE DIMENSIONI ALLE QUATTRO STRUTTURE DI BASE

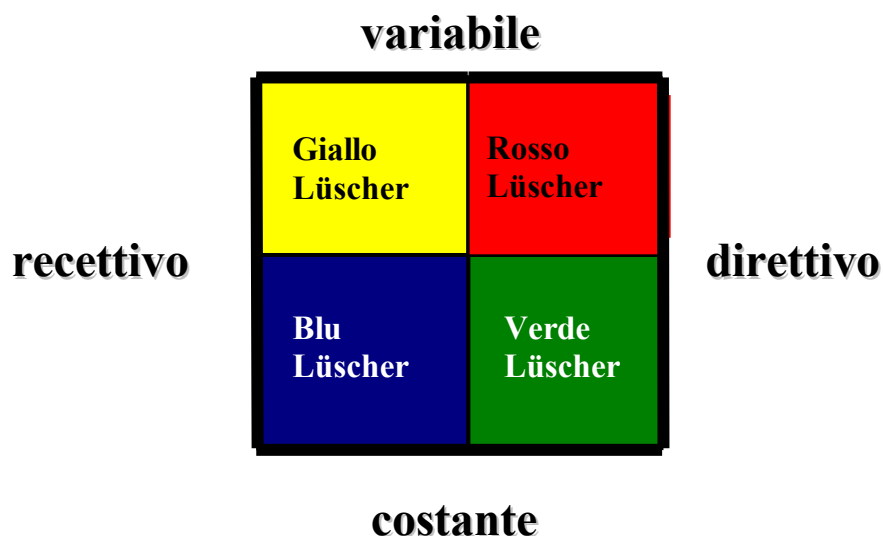
In termini di **dimensioni fisiche**, la I dimensione corrisponde allo **Spazio**, la II al **Tempo** e la III alla **relazione Spazio-Tempo**. Come nella realtà Tempo e Spazio sono dati solo congiuntamente, così è possibile rappresentare graficamente **la prima e la seconda dimensione** attraverso due assi, uno verticale e uno orizzontale, che si incrociano, dando luogo a quattro quadranti, ognuno dei quali corrisponde a due categorie.



Questi quattro quadranti costituiscono le **quattro strutture di base** della psicologia autoregolativa.

DALLE STRUTTURE DI BASE AI COLORI

Attraverso la sperimentazione il prof. Lüscher è riuscito a trovare la corrispondenza tra i significati psicofisiologici di queste quattro strutture e altrettanti colori, che sono i **quattro colori fondamentali** utilizzati nel Test: il giallo-Lüscher (che è un giallo chiaro), il rosso-Lüscher (rosso-arancio), il blu-Lüscher (blu scuro) e il verde-Lüscher (verde-blu).

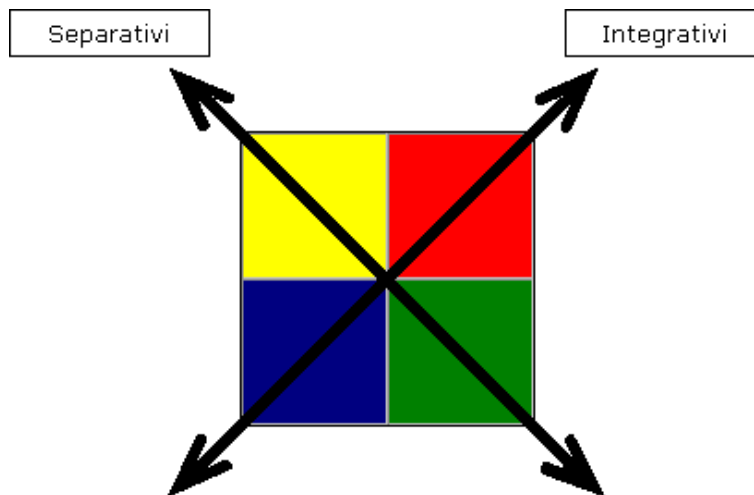


Quindi il giallo rappresenta la struttura che è recettiva e variabile, il rosso quella direttiva e variabile, il blu quella recettiva e costante, il verde quella direttiva e costante.

I SIGNIFICATI DEI QUATTRO COLORI FONDAMENTALI DEL TEST: BLU, VERDE, ROSSO, GIALLO

Colore Lüscher	Bisogno fondamentale	Significato fisiologico	Significato psicologico
Blu-Lüscher (blu scuro)	bisogno di contentezza e di affetto	sedazione, calma	contentezza
Verde-Lüscher (verde-blu)	bisogno di sostenere se stesso	contrazione, stabilità	determinazione
Rosso-Lüscher (rosso-arancio)	bisogno di agire e di riuscire	stimolazione, eccitazione	attività
Giallo-Lüscher (giallo chiaro)	bisogno di guardare avanti e di aspirare a qualcosa.	dilatazione, sollievo	cambiamento

La **terza dimensione**, che corrisponde alla relazione tra spazio e tempo, unisce i quadranti diagonalmente opposti: il blu e il rosso sono integrativi, il giallo e il verde separativi.



Ognuna di queste quattro strutture di base, ognuno di questi 4 colori, ha qualcosa in comune con ciascuno degli altri colori: per esempio, il blu è costante come il verde, è integrativo come il rosso ed è recettivo come il giallo.

Ogni colore accoppiato ad un altro, viene quindi a corrispondere ad una categoria:

- **verde-rosso:** direttivo
- **blu-giallo:** recettivo
- **verde-blu:** costante
- **rosso-giallo:** variabile
- **blu-rosso:** integrativo
- **giallo-verde:** separativo

LE TRE DIMENSIONI OGGETTIVE APPLICATE AL TEST

Le tre dimensioni oggettive della psicologia autoregolativa sono la **chiave di lettura del Test** dei colori: ci permettono di "leggere" la sequenza delle scelte cromatiche, dando loro un senso.

Ogni colore viene influenzato dai colori adiacenti e assume conseguentemente un significato diverso: è proprio come nella musica in cui le stesse note, combinate in maniera diversa, danno luogo a sinfonie diverse. L'utilizzo delle categorie ci **guida** nell'analisi e ci **permette** di fare **una lettura altamente differenziata** delle scelte cromatiche.

L'APPLICAZIONE DELLE CATEGORIE DELLA PSICOLOGIA AUTOREGOLATIVA NELL'ANALISI DEL TEST: UN ESEMPIO

Di fronte alle tavole del Lüscher Test tre persone mostrano una preferenza per il **verde**.

Chiaramente queste tre persone avranno qualcosa in comune, ma, applicando le categorie della psicologia autoregolativa, potremo comprendere le sottili differenze che intercorrono tra di loro.

Una persona può scegliere il verde per tre differenti motivi: può sceglierlo perchè è **costante** o perchè è **direttivo** oppure perchè è **separativo** e, in ognuno dei tre casi, il significato sarà leggermente diverso.

Se accanto al verde c'è il blu, la categoria è costante e il significato è:
rimane costante e saldo nella propria opinione. E' caparbio e perseverante.

Se accanto al verde c'è il rosso, la categoria è direttiva e il significato è:
impartisce disposizioni secondo il proprio volere. Vuole decidere, dirigere e dare ordini.

Se accanto al verde c'è il giallo, la categoria è separativa e il significato è:
è distanziato, si sente superiore e cerca di spiccare sugli altri.

LA DIMENSIONE SOGGETTIVA: LA VALUTAZIONE

La IV dimensione è quella della valutazione soggettiva.

Nel Test viene chiesto di esprimere le preferenze e i rifiuti di fronte ai colori delle tavole: si esprime appunto una valutazione soggettiva.

E' attraverso questa valutazione soggettiva (la IV dimensione) che l'insieme delle scelte cromatiche operate manifesta l'individualità della persona e ci **indica** lo stato soggettivo (**l'equilibrio o lo squilibrio**) in cui si trovano le quattro **strutture di base**: il blu, il verde, il rosso e il giallo con i significati corrispondenti.

EQUILIBRIO E FISSAZIONE

In una situazione di **equilibrio**, la persona tende ad alternare gli atteggiamenti che corrispondono ai 4 colori fondamentali e alle sei categorie oggettive in maniera adeguata alla situazione o a ciò che l'ambiente richiede.

Quando **non c'è equilibrio**, invece, la persona tenderà a rimanere "fissata" sullo stesso atteggiamento, a riproporlo sempre e comunque, attraverso:

- la **sopravalutazione** di una struttura di base (nel Test si manifesta attraverso la scelta reiterata dello stesso colore),
- oppure la **sottovalutazione** di una struttura di base (nel Test si manifesta attraverso un ripetuto rifiuto di un colore).

L'OBIETTIVO DELLA PSICHE: L'ARMONIA

Per Lüscher, proprio come una bilancia in cui più un piatto scende giù e più l'altro sale su, la psiche cerca di compensare ogni sopravvalutazione con una sottovalutazione e ogni sottovalutazione con una sopravvalutazione (uno di questi poli sarà conscio mentre l'altro rimarrà inconscio).

La psiche infatti, secondo Lüscher, è un sistema che **si regola da sé** (e da ciò il nome di "psicologia autoregolativa") e **vuole**, sempre e comunque, **raggiungere l'armonia** e l'equilibrio.

Anche quando una persona non riesce a stabilire un rapporto di equilibrio e di armonia con se stesso e con l'ambiente circostante, la sua psiche cercherà di ripristinare l'armonia, ma riuscirà a pervenire solo ad un equilibrio fittizio e immaginario, ripiegandosi su ciò che le è più vicino, cioè sull'Io: è così che vengono generate quelle che Lüscher chiama sopravvalutazioni e sottovalutazioni egocentriche (che sono appunto riferite al proprio Io, non adeguate alla realtà).

LA CONTROREGOLAZIONE DELLA PSICHE:

un esempio del bilanciamento tra sopravvalutazioni e sottovalutazioni

Una persona mostra una **preferenza**, in quasi tutte le tavole del Test di Lüscher, per il **verde** e il **rosso**.

I colori verde e rosso corrispondono alla categoria direttiva (I dimensione).

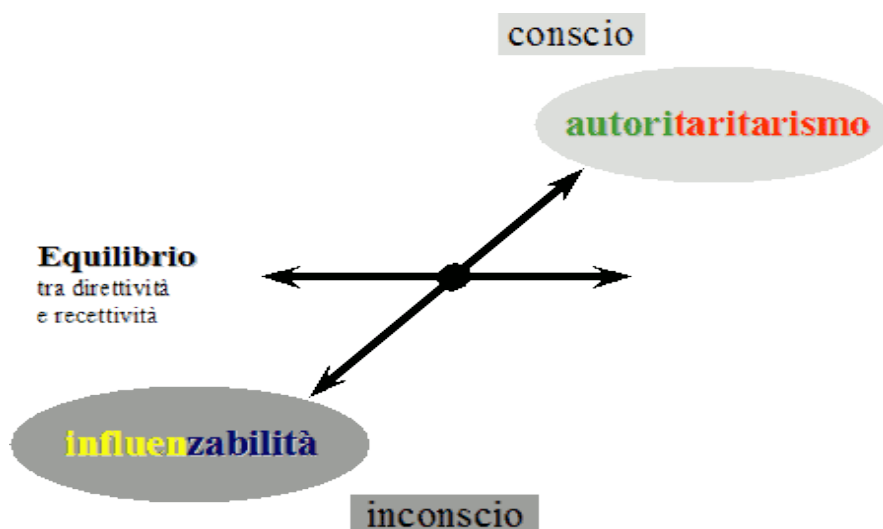
In questo caso però, poiché questi colori sono scelti molte volte, non c'è una semplice preferenza ma una "fissazione sul polo direttivo".

Questa persona quindi non riesce ad alternare, a seconda delle circostanze, direttività e recettività, ma si comporta **sempre e comunque** in maniera **direttiva**, quindi **autoritaria** e dispotica.

Ma poiché la psiche cerca di compensare una sopravvalutazione con una sottovalutazione per ristabilire l'armonia, questo autoritarismo sarà sempre bilanciato, a **livello inconscio**, da un'eccessiva recettività (colori giallo e blu) cioè dall'**influenzabilità**.

Il polo inconscio viene normalmente proiettato all'esterno e così la persona autoritaria avrà bisogno di proiettare su un'altra persona questa sua parte influenzabile (negata): cercherà quindi una persona influenzabile e dipendente che obbedisca ai suoi ordini.

Quindi la psiche bilancia una sopravvalutazione egocentrica cosciente (nell'esempio l'autoritarismo) con una sottovalutazione egocentrica inconscia (nell'esempio l'influenzabilità):



LE CONSEGUENZE DI SOPRAVVALUTAZIONI E SOTTOVALUTAZIONI EGOCENTRICHE

La presenza di **sopravvalutazioni** e **sottovalutazioni egocentriche** indicano che la psiche non è in equilibrio, non risponde in maniera conforme alla realtà e adeguata alle sollecitazioni interne ed esterne, ma risponde in maniera ego-centrica.

Sono proprio tali sopravvalutazioni e sottovalutazioni egocentriche (quindi le immagini dell'Io sbagliate), evidenziabili attraverso il Test dei colori, ad essere la **causa di**:

- conflitti con se stessi e con gli altri,
- insoddisfazione, depressione o paura
- disturbi psicosomatici (mal di testa, mal di schiena, disturbi alla gola, allo stomaco, al fegato, all'intestino, insonnia ecc.)
- stati di dipendenza (alcol, cibo, droghe).

LA TEORIA DI LÜSCHER PER COMPNDERE I MECCANISMI PSICOLOGICI ALLA BASE DEI DISTURBI

La **psiche**, secondo Lüscher, è **come un orologio** il cui meccanismo di funzionamento è sempre lo stesso, ma in alcuni orologi le lancette sono posizionate in maniera corretta, in altri in maniera sbagliata.

Attraverso la psicologia autoregolativa e l'analisi del Test possiamo vedere:

qual è "il posizionamento sbagliato delle lancette".

Possiamo avere, infatti, indicazioni oggettive sulla situazione psicofisiologica in cui si trova una persona.

perché "le lancette sono messe in posizione sbagliata".

La psicologia autoregolativa di Lüscher ci fornisce infatti gli strumenti per compiere una diagnosi che ci permette di **comprendere realmente il disturbo** psichico in quanto viene evidenziata la **motivazione** e la **causa** che lo hanno generato. Possiamo spiegare come una persona non in equilibrio attui una precisa controregolazione (compensando una sopravvalutazione con una sottovalutazione e una sottovalutazione con una sopravvalutazione) allo scopo di raggiungere l'armonia e l'equilibrio che però sono illusori e fittizi e quindi generano conflitti.

come correggere "la posizione sbagliata delle lancette".

Attraverso la conoscenza del meccanismo di regolazione della psiche, possiamo sapere con esattezza qual è la **strategia terapeutica appropriata**. La terapia consiste nell'aiutare a scoprire le immagini sbagliate dell'Io che generano conflitti e nello sciogliere gli atteggiamenti conflittuali "fissati" attraverso la controregolazione di tutte e quattro le dimensioni.

La controregolazione quadridimensionale indica la struttura della terapia che attraverso il Test è dedotta direttamente dalla sequenza dei codici della struttura diagnostica.