

AUTOCONOCIMIENTO

Psicología de los colores: Test de Max Lüscher

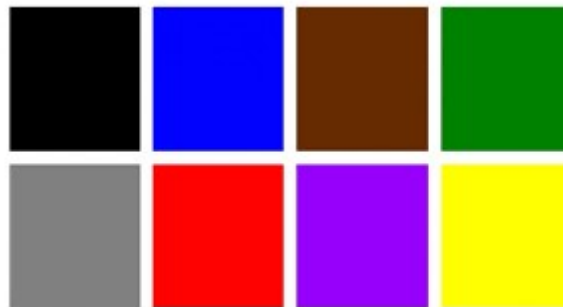
Jesús Parra Montero

Aplicación simplificada

Cada uno debe hacer una elección *positiva* y una *elección negativa*. Es decir, señalar con el signo más (+) un color con el que más se identifica, y con el signo menos (-) un color que rechaza. Se pretende con este ejercicio entablar una comunicación reflexiva sobre la importancia pedagógica de los colores, al mismo tiempo que contribuye a un mayor conocimiento de sí mismo.

Para la ejecución del ejercicio se expone la siguiente lista de colores:

Negro, Azul, Marrón, Verde, Gris, Rojo, Violeta, Amarillo.



Quien quiera hacer el autotest debe elegir el color de elección positiva y el color de elección negativa.

INTERPRETACIÓN

Significación psicológica, muy simplificada, de los colores elegidos o rechazados	
<i>Elección Positiva:</i>	<i>Elección Negativa:</i>
<p>ROJO</p> <p>Extroversión, interés por el mundo. Exuberancia, plenitud vital. Simpatía hacia los demás (de fondo, aunque a veces las maneras no lo demuestran). Agresividad. Vigor. Simpatías y antipatías (gustos y disgustos) inmediatas. Optimismo. Horror a la monotonía. Impulsividad sexual, pasiones físicas. Quizá ingenuo e inconsciente. Subjetividad. (Psicosis maníaco-depresiva).</p>	<p>ROJO</p> <p>Falta de seguridad Temor a la agresividad (propia o ajena). Temor a los aspectos duros y enérgicos. Sentimiento de deterioro vital. Considera que no ha sido suficientemente gratificado en su vida. Falta de paz interior. Necesidad de quietud.</p>

VIOLETA	VIOLETA
<p>Elección Positiva: Interés por el mundo, pero sin ardor. Actitud protectora, simpática y favorable hacia los menos afortunados. Indulgencia. Encanto natural, delicadeza. Calidez afectiva. Sentido de clase social. En la mujer: Búsqueda de riquezas. Ventajas sociales. Existencia indulgente y protegida.</p>	<p>Envidia de la vida fácil de los otros, especialmente de los que han llegado a una posición elevada sin esfuerzo personal. Disgusto por el esfuerzo continuado.</p>
VERDE	VERDE
<p>Equilibrio psíquico y normalidad afectiva. Hogareño. Buen compañero, buen ciudadano. Burgués. Sabe situarse. Valora las etiquetas sociales. Atracción sexual normal. Capacidad de afecto. Lealtad. Sentido moral, sin ser escrupuloso. No muy original. Vocacionalmente sería buen profesor. Posee el don de la mesura. En situaciones de «stress», aparecerían reacciones neuróticas (fóbicas, histéricas, obsesivas).</p>	<p>Irritable. Falta de equilibrio psíquico. Posee poco desarrollo de la voluntad. Inseguridad. Frustración habitual. No le gusta la vida social. Solitario. Falta de profundidad en las amistades.</p>
AZUL	AZUL
<p>Sensibilidad, educación, refinamiento espiritual. Introspección. Honestidad. Sentido del deber. Acepta las obligaciones. Racionalizaciones con fines egoístas y auto justificativos. Control de las pasiones y de las emociones. Moderación del entusiasmo. Le gusta que le admiren por su gran carácter, pero hace poco por ganarse la admiración. Cautela en las palabras. Compostura en los modales. Opiniones fijas y duraderas. Egoísmo. Le molesta la estupidez de los demás. Sobriedad, austeridad (le molesta que los demás no vivan así). Anhela la realización de sus ideales. Azul oscuro: Extremado conservadurismo. Introversión y fijación a opiniones y creencias.</p>	<p>Inseguro, irritable, quizá neurótico. Labilidad afectiva. Sentimientos de culpabilidad por no responder a las expectativas de los otros. Le molesta el éxito de los demás. Falta de perspicacia en el trabajo. Inestabilidad. Búsqueda de excitaciones.</p>
MARRÓN	MARRÓN

<p>Conciencia del deber cumplido. Responsabilidad. Capacidad y perspicacia en los negocios. Obstinado en sus convicciones. Conservador. Mente lenta, pero segura. Llega a conceptos definidos. Le preocupan los problemas de los otros más que los propios. Evita el esfuerzo. Dificultad de adaptación. Tendencias paranoicas. Puede llegar a ser indiferente hacia los demás, incluso cruel. Evita problemas y conflictos.</p>	<p>Bondad natural. Generosidad Disgusto por el aspecto prosaico de la vida. Más consciente de sus limitaciones que de sus capacidades. Impetuoso. Le irrita la lentitud. Temperamento nervioso.</p>
<p style="text-align: center;">GRIS</p> <p>Falta de percepción para lo emocional. Gusto por lo cotidiano, sin estridencias. Defensa frente a las exigencias irritantes y agotadoras del medio ambiente. En la mujer: Calma. Desinterés por atraer la atención. Se enamoraría de un hombre mayor.</p>	<p style="text-align: center;">GRIS</p> <p>Deseo de salir de la monotonía. Búsqueda de emociones. Descontento de sí mismo. Quizá se siente mediocre. Temor a quedar en segundo lugar.</p>
<p style="text-align: center;">NEGRO</p> <p>Realista, sin ostentación. Digno Rechazo de obstáculos e imposiciones exteriores. Reserva de la vida privada. Falta de libertad de expresión. Sentimiento de estar desplazado (quizá por encima de los demás).</p>	<p style="text-align: center;">NEGRO</p> <p>Rechazo del fatalismo (quizá por tendencia a ser fatalista). Supersticioso. Inquietud ante lo absoluto, lo infinito.</p>

El simbolismo de los colores

Azul

El azul representa la armonía, el equilibrio y la paz interior. Observar este color suele ofrecer un efecto calmante sobre el sistema nervioso central, disminuyendo el ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria. Según el esquema del test de los colores de Lüscher, si el azul aparece en las primeras posiciones significaría que la persona busca equilibrio. Si está en las últimas podría indicar la imposibilidad de alcanzar dicho equilibrio.

Rojo

El rojo es otro color primario, el color cálido por excelencia que se asocia culturalmente al amor y la pasión o a la felicidad, pero también al peligro o a la advertencia. Si el color rojo aparece en las primeras posiciones en el test reflejaría deseos de acción, y si está en las últimas podría traducirse como freno o represión en los impulsos y en el deseo de actuar.

Verde

Utilizado frecuentemente para representar la naturaleza y la fertilidad, también simboliza esperanza y serenidad. Si el sujeto ha colocado el verde en las primeras posiciones puede significar necesidad de autoafirmación y/o

impulso por defenderse. Si está entre los colores más rechazados podría indicar problemas de dependencia con otra persona o inestabilidad emocional.

Amarillo

El amarillo es el color de la luz y la alegría, pero también de la enfermedad, siendo uno de los colores preferidos de los niños por su efecto llamativo. El amarillo rechazado en el test de Lüscher puede reflejar pesimismo y sentimiento de vacío mientras que si es uno de los preferidos puede traducirse por optimismo y confianza en el futuro.

Gris

El gris es un color con variadas connotaciones, desde la neutralidad hasta la apatía. Según Lüscher, el gris sería el tono completamente libre de cualquier tendencia psíquica. No obstante, si se elegie en primer lugar podría traducirse como una conducta evasiva, de soslayar el compromiso emocional. Si está en los últimos lugares puede significar un rechazo de la neutralidad.

Violeta

El violeta simboliza el misterio, el misticismo o la espiritualidad, así como la tristeza y la pasión. Según los especialistas la elección de este color en la primera posición de la lista dificulta la interpretación de la personalidad del sujeto por sus variadas connotaciones. No obstante, en los primeros puestos podría indicar vanidad y en los puestos intermedios, sensibilidad y empatía.

Marrón

El marrón apela a lo sensitivo y a los sentidos corporales. Es un color a menudo rechazado por sus connotaciones, pero que también se relaciona con la sensualidad. Cuanto más arriba esté en la lista se puede traducir como un impulso de satisfacer deseos, mientras que si se encuentra abajo apelaría a la represión de dichos deseos.

Negro

El negro es un color con honda simbología que puede significar muerte, nada o extinción. Su elección en primer lugar se traduciría como enfrentamiento, agresividad, negación, renuncia o algún tipo de conducta extrema. Si se coloca en los últimos lugares podría apelar a represión de la agresividad o al acto de tratar de ocultar signos relevantes de la personalidad.