

Personligt farvebehov.

I mit arbejde som farvepsykologisk rådgiver, er jeg kommet til det resultat, at **vi alle har et personligt behov for en bestemt farvestimulans**, ligesom vi har forskellige behov på alle andre områder. Det gælder om at finde de interiørfarver, som vi føler os i dybere "samklang" med. Jeg tror, det er vigtigt, at de "ydre farver" i omgivelserne matcher vore "indre farver". I det følgende beskriver jeg hvorfor, jeg er nået til denne konklusion og uddyber det nye begreb: **PERSONLIGT FARVEBEHOV**.

Jeg hører ofte deltagere på mine foredrag og kurser fortælle, at de farver deres farvekonsulent eller arkitekt har anbefalet dem, ganske vist ser pæne ud, men det er bare ikke farver, de pågældende mennesker trives med !!! Det er efter min opfattelse fordi, mange farvekonsulenter ubevidst rådgiver ud fra deres "eget farvebehov", frem for at finde "kundens farvebehov". Jeg har endvidere hørt farvehandlere sige, at når en kunde kommer med en færdig farveplan, kan de se hvilken tegnestue farveplanen kommer fra - alene ud fra farveholdningen. Og så er kunderne endda ofte meget i tvivl om farverne vil være de rigtige.

Min holdning som farvekonsulent var og er, at jeg ikke vil presse nogle bestemte farver ned over hovedet på folk. Jeg blev hurtigt klar over, at min psykologiske baggrundsviden var en uvurderlig stor hjælp, når jeg skulle vejlede kunderne i farvevalg. Ofte skete der det, når jeg foreslog en vægfarve, at kunden sagde: "Ja, jeg havde faktisk håbet på, at du ville foreslå netop den farve". Sådanne reaktioner fra kunderne bekræftede min fornemmelse af, at der var en speciel sammenhæng mellem personlighed og farve. Ved at kombinere både min uddannelse som arkitekt og som psykoterapeut udviklede jeg en speciel metode til at afdække kundens særlige behov for farvestimulans.

Jeg har aldrig taget hensyn til modifarver, når jeg har rådgivet i farvevalg. I alle de år, hvor trenden var de meget stærke farver, har jeg kun ganske få gange anbefalet stærke kulører til mine kunder. Vi mennesker passer ikke ind i snævre kasser, som modifarver er. Mine iagttagelser går på, at jo mere sikker man er på sin personlighed, jo mere utilfreds vil man være med tilfældige modifarver, som ikke altid "svinger" med ens indre farveunivers.

Farvepåvirkninger.

Farver påvirker os både på det fysiske og psykiske plan, samt på sjæleplanet. Derfor mener jeg, at det er ligeså vigtigt, at vi får den rette farvestimulans, som det er at spise sundt !

Farver er i virkeligheden tilbagekastet elektromagnetisk lys med forskellige bølgelængder. Hver farve har en bestemt bølgelængde. Når disse lysbølger rammer øjet, går der nogle impulser videre til forskellige centre i hjernen, som sender beskeder videre til krop og sind via nervesystemet og hormonsystemet. Jeg har hørt og læst mange eksempler på, at man faktisk kan blive meget "stresset" og få det dårligt af den forkerte farvepåvirkning ! Hvad, der er rigtig eller forkert farvepåvirkning, vil afhænge af, hvem man er som person.

Det svarer til at hård rockmusik tiltaler nogle mennesker, men vil stresser andre. Blid new age-musik vil virke afslappende på de fleste, men kan virke provokerende og dermed stressende på visse personer. Nogle foretrækker let popmusik og generes f.eks. jazz, mens andre sværger til jazz. Det er fordi, både **farver og musik taler til de dybe ubevidste sider i vores personlighed og sjæl!**

Vores autonome nervesystem reagerer hurtigt og spontant på disse sanseindtryk. Både farver og musik kan få os til at føle enten velvære eller ubehag.

For mig at se har farver både nogle individuelle og nogle helt generelle påvirkninger, som er ens for alle mennesker - også farveblinde. Større pattedyr med samme type nervesystem som os, som f.eks. heste, påvirkes også generelt på den samme måde som os af farver. F.eks. viser forsøg, at væddeløbsheste er længere om at falde til ro i røde stalde, end heste i blå stalde.

Farvernes **individuelle virkninger** er derimod helt afhængig af vores personlige måde at opleve omverdenen på. Vi siger oven i købet, at vores opfattelse af en situation eller en person, kan være "farvet" af vore tidligere oplevelser. Vi kan også se på en person med "lyserøde briller", når vi er overbærende med en persons fejl. Vores sensitivitet over for farver er også forskellig. Nogle er mere påvirkelige end andre. Men vi påvirkes alle i en eller anden grad.

De generelle virkninger er både fysiologiske og psykologiske:

Fysisk påvirker lysbølgerne dvs. farverne os først og fremmest via nervesystemet og hormonsystemet. Derved har farver indvirkning på reguleringen af bl.a. blodtryk, puls, hjerterytmen, temperatur, fordøjelse, åndedræt samt spændingen i muskulaturen. Der er selvfølgelig mange andre faktorer i hverdagen, der har indflydelse på disse processer. Men det er overset og undervurderet, at også farver kan have indvirkning på fysiologiske processer og på hele vores velvære!

Vores autonome nervesystem er delt i to. Det ene, som hedder det sympatiske system, træder i kraft ved stress og fysisk aktivitet. Det virker ved at aktivere forskellige organer blandt andet øges hjerterytmen. Det andet kaldes det parasympatiske nervesystem og det får f.eks. hjertet til at slå langsommere.

Generelt virker rød, orange og gul aktiverende via det sympatiske nervesystem og blå og grøn beroliger via det parasympatiske nervesystem. Violet, som er en blanding af blå og rød, virker primært på det åndelige plan via pineal-kirtlen. Kraftige nuancer påvirker stærkest. Stærke røde nuancer øger bl.a. blodtryk, puls, åndedræts-hastighed, kropstemperatur og adrenalinmængden i blodet, mens blå har den modsatte virkning.

Det er min klare opfattelse, at **alle farver kan virke enten positivt eller negativt - afhængig af personligheden**. Rød kan således give nogle mennesker stress, mens rød vil give andre mere kraft og energi. Blå vil normalt virke beroligende, men blå kan også fremme tristhed hos nogle mennesker.

Psykologisk kan varme farver generelt fremme udadvendt adfærd og kolde farver indadvendt adfærd. Nogle lyse kulørtoner kan fremme glæde, mens mere mørke nuancer generelt fremmer tristhed eller depression. Visse lyserøde nuancer har i udenlandske undersøgelser vist sig, at kunne dæmpe angst, uro og stress, mens andre nuancer ligefrem kan give hovedpine eller andet ubehag. Nogle grønne farver virker beroligende og afbalancerende på sindet. Andre farver som blå og violet kan fremme intuition og dybere tanker.

Farver indvirker helt ind på **sjæleplanet**. Derfor taler nogle farveterapeuter om, at farver er vitaminer for sjælen. Alle celler har en elektrisk spænding på ca 0,9 milli-volt. Elektricitet skaber

altid et magnetfelt. Derfor er hele kroppen omspændt af et elektromagnetisk felt. Dette felt kaldes auraen. Ordet: aura betyder faktisk udstråling. Vores personlige udstråling kan ses som farver rundt om kroppen af trænedede øjne samt måles af specielle fotoapparater. Ønsker man at vide mere herom, kan man bl.a. læse forskellig litteratur om chakra-systemet og bl.a. om aura-soma farver. Jeg vil her kort redegøre for det, som chakrafarverne står for.

Sjæle-farver.

En anden måde at se mennesket på, er det indiske chakra-system, som har vundet mere og mere indpas også her i vesten. Jeg tager det med her, da jeg synes, det er en model, som fint supplerer vores vestlige forståelse af menneskets forskellige lag. Jeg synes faktisk, at chakra-modellen er bredere og mere nuanceret, end den gamle europæiske inddeling i de 4 temperamentstyper: Melankolsk (trist, tungsindig) - Flegmatisk (sindig, træg, stabil) - Sangvinsk (opstemt, sorgløs, glad) - Kolerisk (hidsig, opfarende).

Ordet chakra er sandskrift og betyder energihjul. Netop fordi kroppens energi(hjul) er elektromagnetisk og svinger med forskellige hastigheder, er der også knyttet en farve til hvert chakra. Chakraerne er tæt forbundet med vores sjæl. Det er svært at definere, hvad sjælen er, men de fleste af os har en fornemmelse af, at der findes en ikke-fysisk del, som forlader vores krop ved døden. Det græske ord for sjæl er ordet : PSYKE. Dette viser os den tætte forbindelse mellem personlighedens psykiske struktur og vores sjæl.

Vi har 7 chakra, som hver styrer sit psykiske område. Alle chakra er lige vigtige, for at vi kan udvikle os som hele mennesker. Dette skema giver en kortfattet oversigt over chakraerne:

Chakra	Farve	Evne/Følelse
Krone	rødviolet	etik, moral, ansvar, helhedsforståelse, spiritualitet
Pineal	blåviolet	nytænkning, intuition, overblik, intelligens, filosofi
Hals	cyanblå	kommunikation, selvkontrol, mental forståelse
Hjerte	grøn	tilgivelse, samhørighed, næstekærlighed, ro, balance
Solar Plexus	gul	(selv)tillid, frygt, misundelse, emotionel forståelse
Hara	orange	livsglæde, spontanitet, kreativitet, selvudfoldelse
Rod	rød	realitetssans, fundamental livskraft, selvværd, tryghed

Farver og følelser.

I udlandet er der lavet mange undersøgelser over, hvilke følelser og stemninger de enkelte farver fremkalder hos mennesker. Det har vist sig, at vi reagerer ret ens på de rene, klare farver. Det formoder jeg er fordi, farvernes forskellige bølgelængder aktiverer bestemte typer neurotransmittere, som er signalstoffer i nervesystemet. De forskellige neurotransmittere skaber netop disse bestemte reaktioner i krop og sind. De følelser, de stærke klare farver generelt frembringer, er følgende:

rødviolet: høj energi, uro

blåviolet: højtidelighed

blå: tristhed, indre ro

grøn: afslappelse

gul: glæde og optimisme

orange: munterhed

rød: ophidselse og vrede

Farver og personlighed.

De førnævnte resultater af farver og følelser giver sammen med chakra-modellen nogle indikationer på, at alle farver stimulerer bestemte områder i personligheden. Derfor er det vigtigt at påpege, at efter min opfattelse, **har vi brug for en alsidig farvestimulans.**

Min holdning er, at vi mennesker har en meget sammensat natur. Næsten ingen er udelukkende indadvendt eller udadvendt. I nogle situationer er vi eftertænksomme og indadvendt, mens vi i andre situationer bliver mere udadvendt og aktive. Ingen er kun triste og sure eller evigt glade. Ingen er kun barske eller blide. Ingen er kun gavmilde eller nærige. Ingen er kun rolige eller opfarende. Vi indeholder alle både positive og negative sider, som kan aktiveres under forskellige omstændigheder.

Derfor er vores farvebehov heller ikke statisk. Jeg har iagttaget, at farvebehovet ændrer sig i takt med, at vi udvikler vores personlighed. Da mennesker udvikler sig gennem hele livet, ændres vores farvebehov også. Bestemte farver vil kunne styrke vores udstråling og personlige udvikling i en bestemt livsfase. I nogle perioder har man måske særlig brug for en bestemt rød nuance, i andre perioder har man måske brug for grønne eller blå nuancer o.s.v. De farver, du føler dig tiltrukket af, viser hvilke personlige egenskaber, du er ved at udvikle.

Ved at sammenkæde vestlige undersøgelser om farver og følelser med både chakra-modellen og min egen forståelse af farvernes dybere signalværdi, når jeg frem til, at de enkelte farver repræsenterer disse **personlige egenskaber**:

violet : intuition og spiritualitet
blå : selvkontrol og eftertænksomhed
grøn : følelsesmæssig balance
gul : idérigdom og optimisme
orange: spontanitet og livsglæde
rød : viljestyrke og handlekraft

Man kan selvfølgelig hæfte mange flere ord og egenskaber på hver farve, men jeg har fundet det rigtigst kun at nævne essensen. Alt for mange ord kan forvirre mere end de gavner. Ønsker du at vide mere om, hvorfor netop de farver er knyttet til personligheden på denne måde, kan du læse herom i: ”Brug farverne bevidst.”

Da vores farvebehov er afhængig af vores personlighed, vil en bestemt farve virke positivt på én person, mens den samme kulør vil virke negativt på andre. F.eks. vil en bestemt rød give nogle mennesker stress, mens samme røde nuance vil give andre mere energi og livskraft. Blå vil virke beroligende og afslappende på de fleste personer, mens den vil trække en tristhed frem i andre, som i udtrykket: “Moody Blue” (trist humør). Gul spreder glæde hos de fleste, men kan også give hovedpine hos visse personer, der har tendens til mental overaktivitet.

Jeg kan ikke på nuværende tidspunkt sige klart, hvilke personlighedstyper der vil reagere på den ene eller den anden måde. Det finder folk dog hurtigt ud af selv. Det er derfor en farvekonsulent må indgå i en tæt dialog med kunden. Mine erfaringer viser klart, at selv små nuanceforskelle kan have

stor betydning for virkningen på det enkelte menneske. Visse grønne nuancer giver ro, mens mere lysegrønne nuancer kan give optimisme og atter andre skriggrønne toner kan skabe ubehag.

Vores farvebehov kan dækkes både via de tøjfarver, vi tager på, samt af farverne i interiøret. Mange tager bevidst eller ubevidst tøj på i farver, der er afstemt efter personligheden eller hvilket humør, man er i den pågældende dag. Tøjfarver er vigtige, fordi lysbølger også optages gennem huden. Farverne i interiøret skal vi imidlertid se på i længere tid. Derfor er det vigtigt, at give sig god tid til at vælge de rigtige farver. De "forkerte" farver kan give så stort ubehag og virke så negativt, at det skaber unødige konflikter i familien.

Det individuelle farvebehov kan selvfølgelig medføre uenigheder om farvevalget i en familie. I familier, hvor flere forskellige typer personligheder bor sammen, vil man ofte være meget uenige om farvevalget - netop fordi farvebehovet afhænger af personligheden. Man kan dog sagtens imødekomme de enkelte familiemedlemmers ønsker og farvebehov.

Hvordan finder du dit farvebehov ?

Vores underbevidsthed kan via intuitionens indre stemme fortælle os præcis hvilke farvetoner, vi har brug for til hver en tid. Min erfaring siger, at de farver, vi føler os tiltrukket af, generelt vil have en gavnlig indflydelse på vores velvære og personlige udvikling. Har du flere yndlingsfarver, gælder det om at finde ud af, hvilke rum de hver især passer bedst til. Her er det, at du skal beslutte dig for, hvilken stemning og påvirkning, du ønsker i de forskellige rum. Du skal vurdere, hvor lang tid, du vil opholde dig i de enkelte rum. Du skal også sammenholde dine farveønsker med de aktiviteter, der skal foregå i hvert lokale. Se mere herom i afsnittet om bevidste farvevalg.

Hvis din partner trives med nogle helt andre farver, end du gør, gælder det om, at tilgodese begge parters ønsker. Enten kan man hver især bestemme farverne i nogle af rummene. Eller også kan man prøve at kombinere farveønskerne. Her ses eksempler på, at den ene part er til de varme røde, orange og gule farver, mens den anden person trives bedst med kølige blå og grønne nuancer. Farvetonerne skal blot afstemmes efter hinanden. (foto: Steens stue + evt. min stue med tekst)

Da de forskellige farver indvirker på forskellige planer i os, (se chakra-oversigten) bør vi efter min mening, have stimulering af flere farver. Alle boligens rum kan sagtens have forskellige vægfarver, blot de afstemmes efter interiør og belysning. I stuer en suite kan man også godt have forskellige farver og stemninger, blot skal farvestyrken helst være nogenlunde ens. Se i øvrigt afsnittet om farvesammensætninger.

Hvis man har fået malet væggene i en nuance, som man ikke har det godt med, er det meget vigtigt at male dem om. Jeg har hørt mange eksempler på, at man faktisk kan blive syg eller meget irriteret af de "forkerte" farver. Det er noget, man skal tage meget seriøst og ikke bortforklare som hysteri. Det kan dog være meget svært at vurdere små farveprøver på et farvekort med mange andre farver på, som forskubber indtrykket af farven.

Nu kan man heldigvis få små prøvedåser maling hos farvehandleren med netop den nuance, du påtænker at bruge. I stedet for at male den på væggen, kan du male den på et stort stykke papkarton, som du kan flytte rundt forskellige steder i rummet. På den måde får du de bedste forudsætninger for at vurdere, om nuancen er rigtig, både i forhold til dit behov for farvestimulans, og i forhold til farverne i det øvrige interiør, samt til lysforholdene i lokalet.

Hvordan finde børns farvebehov ?

Lad de mindste få sarte pasteller på væggene, så de undgår overstimulering af farver. Jeg tror ikke, at det er ikke tilfældigt, at vi tidligere gav spædbørn helt lyst tøj på. Jeg oplever, at disse meget lyse og sarte kulører netop har karakter af det spæde nye, der er ved at bryde frem. Derfor passer lyse pasteller godt til helt små børn.

Allerede fra 3-5 års alderen er mange børn bevidste om, hvilke farver de kan lide. Lav en leg for de mindste på 3-6 år, der handler om at vælge farver. Læg mærke til, hvilke farver barnet vælger oftest. Find derefter en større flade med denne farve. Det kan være en dug eller et lagen. Se så om barnet stadig reagerer positivt på farven, når den opleves i større mængde. Tit vil det være sådan, at farven skal neddæmpes og lysnes en smule. Husk på, at børn ligesom voksne kan blive stressede af alt for stærke vægfarver. Jeg har hørt om flere tilfælde, hvor meget urolige børn er blevet rolige, da de fik de tøjfarver de selv ønskede og ikke mere skulle gå i de farver, de voksne ønskede. Så børns farvebehov skal også tages alvorligt.

Lad de større børn male en prøvedåse maling på et større stykke pap, så de også kan vurdere farven på en større flade. Pas på at børneværelset ikke bliver det rene "farvekaos." Det vil blot stresser børnene og gøre dem mere urolige. Et barn får i løbet af dagen så mange forskellige indtryk, at det generelt vil have brug for fred og ro på sit værelse. Derfor vil jeg generelt anbefale lyse og blide farver eller klare, glade farver til børneværelset.

Vær på vagt over for børn og unges valg af meget mørke farver. De kan virke meget nedslående og deprimerende på store flader. Når børn kun bruger sort og meget mørke farver på tegninger, mener mange psykologer, at det er tegn på dybere problemer og depressive tilstande hos barnet.