

DE LÜSCHER KLEURENTEST



door Els Jansen

De Lüscher Test is een persoonlijkheidstest die is gebaseerd op de kleurenpsychologie. De test is ontwikkeld door de beroemde Zwitserse psycholoog prof. dr. Max Lüscher.

De Lüscher test is een geweldig diagnostisch instrument en wordt ook in de medische wereld erkend en gebruikt. De test is in maar liefst 27 talen vertaald en wordt al sinds 1947 succesvol toegepast.

Wat is de Lüscher test?

De Lüscher test is een methode om inzicht te krijgen in de persoonlijkheidsstructuur van iemand. De test en de evaluatie daarvan vindt plaats aan de hand van keuzes uit het Lüscher kleurenpalet. Volgens Lüscher zijn kleuren de moedertaal van het onbewuste; de voorkeuren die de persoon aangeeft worden vanuit het onderbewustzijn gestuurd en hebben daarom relatie met de persoonlijkheidsstructuur.

De unieke kleuren-diagnostiek laat zien hoe iemand daadwerkelijk is en niet -zoals vaak bij het invullen van vragenlijsten het geval is - hoe iemand zichzelf ziet of gezien zou willen worden.

Lüscher onderscheidt vier verschillende denktypen, die terug te voeren zijn op de kleuren geel, blauw, groen en rood. Ieder mens heeft een voorkeur voor een bepaalde manier van denken en dit denken bepaalt ook zijn gedrag.



KLEUR	GEWAARWORDING	GEDRAG	ZELFGEVOEL
rood	roept opgewektheid op	levendigheid en activiteit	dus zelfvertrouwen (het gevoel op eigen kracht te kunnen leven)
blauw	roept rust op	bevrediging; tevreden-zijn	dus bescheidenheid ; ("inschikken, aanpassen")
groen	roept flinkheid op, stevigheid	volhouden, volharding	dus zelfrespect (identiteit)
geel	roept vrijmaking, losmaking op	verandering	dus zelfontplooiing (vrijheid)

Volgens Lüscher is de evenwichtige mens een "vierkleurenmens": als iemand in balans is, zal hij alle vier de genoemde zelfgevoelens naar evenredigheid in de praktijk kunnen brengen. In de praktijk blijkt echter dat dit niet altijd het geval is.

Elk gevoel kan vanuit sympathie, maar ook vanuit antipathie, dus positief of negatief, worden bekeken. Als je er bijvoorbeeld van uit gaat dat de kleur rood staat voor "levendigheid" of "opwinding", kan de negatieve betekenis van rood op "woede" wijzen.

DE BETEKENIS VAN DE KLEUREN

De kleurenpsychologie heeft de betekenis van alle kleuren na uitvoerig wetenschappelijk onderzoek vastgelegd. De kleuren roepen bij ieder mens in elke cultuur dezelfde waarnemingsprikkel en ook precies hetzelfde gevoel op. Hierop berust de objectieve algemene geldigheid van de kleurenpsychologie.

Wat wel individueel sterk verschillend en afhankelijk van het moment en omstandigheden is, is de gevoelsgevoelens. Bijvoorbeeld: rood werkt op iedereen opwekkend. Wie prikkels en stimuli nodig heeft, vindt rood een sympathieke kleur. Mensen echter die overprikkeld zijn, zullen de kleur rood niet kunnen verdragen.

Als iemand aangeeft welke kleuren hij mooi vindt en welke hem tegenstaan, geeft dit dus een beeld van zijn psychosomatische toestand. Kleuren wekken bepaalde gevoelens op. De kleurprikkel wordt vanuit het oog via het vegetatieve zenuwstelsel naar de tussenhersenen geleid. Van daaruit worden het zenuwstelsel en de hypofyse aangestuurd. Dit heeft direct invloed op de werking van de organen. Zo blijkt dat het kijken naar rood de ademhaling, de polsslag en de bloeddruk doet stijgen en blauw deze functies juist laat dalen.

DE LÜSCHERTEST IN DE KINESIOLOGISCHE PRAKTIJK

Doordat kleuren inwerken op iemands emotionele toestand, geeft dit de kinesioloog de mogelijkheid om met behulp van kleuren iemand in balans te brengen.

Bij de Lüscher-test maken we gebruik van de vier basis-kleuren rood, blauw, groen en geel en daarnaast ook nog de kleuren grijs, violet, bruin en zwart.

Laat je cliënt kijken naar deze kleuren in de vorm van gekleurd fotokarton, een voor een en test een indicatorspier. De kleur die een indicatorverandering geeft, neem je in pauselock. Leg deze kleur apart. Test nu opnieuw de kleuren, tot de volgende indicatorverandering optreedt. Dit is de kleurencombinatie die we zoeken.

Kijk nu in de lijst hieronder met welk gevoel deze kleurencombinatie te maken heeft: wat betekent dit voor het onderwerp of de doelstelling waaraan je werkt? Bespreek deze beschrijving. Dit inzicht kan al corrigerend werken. Maar ook het kijken naar de betreffende kleur, de kleurencombinatie of een verhouding tussen de 2 uitgeteste kleuren, kan de aangewezen correctie zijn. Soms is het nodig om een of meerdere van de kleuren gedurende langere tijd te bekijken of toe te passen, bijvoorbeeld in de kleding.

Ook een Bachremedie kan voor balans zorgen. Of doe een stress-release of test een andere correctie uit. Daarnaast kan een leeftijdsrecessie aan te bevelen zijn om uit vinden waar de onbalans vandaan komt.

Hieronder staan de 56 kleurencombinaties en hun betekenis en de bijbehorende corrigerende Bachremedie:

GRIJS in combinatie met:

- Blauw rusteloosheid, ontevredenheid - Impatiens
- Groen onopgeloste spanning - Agrimony
- Rood hulpeloosheid, irritatie - Gorse
- Geel aarzeling, onzekerheid - Scleranthus
- Violet controle, overbeheerste reactie - Rock water
- Bruin intolerantie, kritiek, neiging tot veroordelen - Beech
- Zwart verwachtingsvolle zelfverzekerdheid - Heather

BLAUW in combinatie met:

- Grijs ongeduld, irritatie, geestelijke spanning - Impatiens
- Groen stress, onvrijheid, controle - Impatiens
- Rood hopeloosheid, wanhoop - Gorse
- Geel spanning door emotionele teleurstelling - Elm
- Violet ongeduld door onbegrip - Impatiens
- Bruin depressie, zelfontkenning, zelfkastijding - Rock water
- Zwart angst of opwinding door een bekende oorzaak - Mimulus

DE LUSCHER KLEURTEST

GROEN in combinatie met:

- Grijs onzekerheid, besluiteloosheid, aarzeling - Scleranthus
- Blauw mentale marteling, zorgen voor anderen verborgen houden - Agrimony
- Rood (over)spanning, over-enthousiasme - Vervain
- Geel onzekerheid, afhankelijkheid, moedeloosheid - Wild oat
- Violet behoefte aan het uitoefenen van invloed - Chestnut bud
- Bruin eigenzinnig in het eisen van waardering - Elm
- Zwart gefrustreerd in het verlangen naar onafhankelijkheid en vrijheid - Heather

ROOD in combinatie met:

- Grijs wanhoop, angst voor controle verlies - Cherry plum
- Blauw onzekerheid, aarzeling, besluiteloosheid - Scleranthus
- Groen behoefte aan reiniging, loslaten van wanhoop en ontmoediging - Crab apple
- Geel dominantie, onbuigzaamheid, over-ambitie - Vine
- Violet gefrustreerd medegevoel - Rock water
- Bruin onzekerheid door gebrek aan steun van anderen - Elm
- Zwart extreme geestelijke spanning, irritatie en ongeduld - Impatiens

GEEL in combinatie met:

- Grijs vage angsten, bezorgdheid - Aspen
- Blauw stress tengevolge van emotionele teleurstelling - Elm
- Groen vertwijfeling, wankelmoedigheid - Wild oat
- Rood irreële zelfrechtvaardiging - Vine
- Violet achterdocht en wantrouwen door emotionele teleurstelling - Scleranthus
- Bruin voorgewende onverschilligheid als gevolg van teleurstelling - Water violet
- Zwart bedachtzaamheid en vasthoudendheid - Rock water

VIOLET in combinatie met:

- Grijs zelfonderdrukking, zelfontkenning, martelaarschap - Rock water
- Blauw ongeduld, irritatie, mentale spanning - Impatiens
- Groen falen in het trekken van conclusies uit ervaringen - Chestnut bud
- Rood spanning, stress en overenthousiasme - Vervain
- Geel twijfel, depressie en ontmoediging - Gentian
- Bruin trots en afstandelijkheid - Water violet
- Zwart eisen van onafhankelijkheid en rechtlijnigheid - Heather

BRUIN in combinatie met:

- Grijs gezien willen worden als een bijzondere persoonlijkheid - Elm
- Blauw ontevredenheid door gebrek aan zelfwaardering en overmatige zelfdiscipline - Elm
- Groen eigenzinnig en vruchteloos werken aan zelfrespect - Elm
- Rood onzekerheid bij gebrek aan bondgenoten - Elm
- Geel teleurstelling leidend tot aanmatiging en onverschilligheid - Water violet
- Violet sublimatie van artistieke gevoeligheid - Rock water
- Zwart verlangen om het eigen lot in handen te nemen - Heather

ZWART in combinatie met:

- Grijs stress, spanning, overenthousiasme - Vervain
- Blauw angst voor het bekende - Mimulus
- Groen gefrustreerd verlangen naar onafhankelijkheid en vrijheid van handelen - Heather
- Rood gefrustreerd in het verlangen naar zelfstandigheid - Heather
- Geel egocentrisme en zelf-belangrijkheid - Heather
- Violet eisen van gedeelde onafhankelijkheid - Heather
- Bruin gevoel van onbekwaamheid en moedeloosheid als gevolg van perfectionisme - Elm