

# **Capitolo 1 Il colore come simbolo indicatore di emozioni: esplorare la personalità mediante il Test cromatico di Max Luscher**

*Dott.ssa Licia Frigerio, Psicologa - Psicoterapeuta*

## **Abstract**

Analogamente al sogno, il colore, nelle sue varie manifestazioni, costituisce un importante strumento di comunicazione non verbale ed una particolare modalità espressiva dell'immaginario che permette di accedere direttamente a contenuti psichici ed inconsci profondi.

È ben noto il significato che fin dall'antichità è stato attribuito ai colori: scandivano i cicli biologici della vegetazione ed il ritmo della vita nell'alternarsi del giorno e della notte, e le civiltà antiche più significative si esprimevano attraverso i colori che venivano usati per l'"informazione" in essi contenuta che trascendeva l'oggetto stesso divenendo simbolo ora del bene o del male, del cielo e della terra, ecc.

Da Aristotele in poi, numerosi autori in varia misura e con scopi diversi si sono interessati al colore, sia come agente terapeutico che come strumento diagnostico: tra i più significativi, C.G.Jung, che nella sua tecnica di libere associazioni propone diversi colori su cui associare, S. Goanga sottolinea la funzione emotiva del colore che aumenterebbe le reazioni fisiologiche di risposta, R.H. Lewinsky che ha studiato la relazione tra emozioni e soggiorno in ambienti illuminati con diverso colore; J.H. Schultz utilizzerà l'esperienza cromatica nel suo Training Autogeno Superiore arrivando alla scoperta del cosiddetto "colore personale", che rappresenta la concordanza tra il vissuto fisico del colore e la tonalità affettiva, ed è esperienza comune che al test delle macchie di Rorschach le tavole colorate suscitino reazioni affettive molto intense.

Il test di Luscher venne presentato per la prima volta al congresso mondiale di Psicologia nel 1947, da allora è stato tradotto in 27 lingue, apparendo in numerose pubblicazioni in campo psicologico, criminologico, etnologico e psico-somatico.

Numerose ricerche in campo fisiologico hanno significativamente dimostrato da un punto di vista statistico che con la diagnostica Luscher viene resa possibile una valutazione psicologica della personalità coincidente con quella fisiologico- somatica.

Il Test possiede una serie di caratteristiche che lo rendono uno strumento agevole, affidabile, completo ed estremamente utile nell'individuazione delle strategie terapeutiche, con molti livelli interpretativi: psicosomatico, comportamentale, di dinamiche di personalità profonde, strutturale ecc, offrendo una gamma di informazioni di grande utilità in campo clinico, educativo, aziendale e di counseling.

Alla base del Test vi sono due assiomi: il colore è uno stimolo obiettivo il cui significato fisiologico e psicologico è universale, indipendente dalla cultura, età e sesso; di fronte ad uno stimolo obiettivo, ciascuno reagisce in maniera differente a seconda del suo stato fisico, psichico o esistenziale.

Il test si articola attraverso 8 tavole, nelle quali vengono proposti colori e forme da gerarchizzare mettendoli in ordine di preferenza con diverse combinazioni possibili, senza razionalizzare le scelte che devono risultare il più possibile libere e spontanee.

È un test veloce e generalmente non ansiogeno, raramente suscita opposizione o blocco.

Ha svariati campi di applicazione, ad esempio nella selezione del personale, nell'orientamento professionale, nell'educazione, nella pubblicità e marketing, nel management ecc., anche se il suo ambito specifico e preferenziale resta quello clinico e terapeutico.

*DOI 10.23738/RCASB.00401*

*This chapter is part of the book: Color Design & Technology - A Multidisciplinary Approach to Colour – Part 3, edited by Alice Plutino, Gabriele Simone and Alessandro Rizzi  
ISBN 978-88-99513-17-7*

*Research Culture and Science Book Series Vol 4  
ISSN 2785-115X www.rcasb.eu*

## **1. Il colore e la mente**

Analogamente al sogno, il colore, nelle sue varie manifestazioni, costituisce un importante strumento di comunicazione non verbale ed una particolare modalità espressiva dell'immaginario che permette di accedere direttamente a contenuti psichici ed inconsci profondi.

E' ben noto il significato che fin dall'antichità è stato attribuito ai colori: scandivano i cicli biologici della vegetazione ed il ritmo della vita nell'alternarsi del giorno e della notte, e le civiltà antiche si esprimevano attraverso i colori che venivano usati per *l'informazione* in essi contenuta che trascendeva l'oggetto stesso divenendo simbolo ora del bene o del male, del cielo e della terra, ecc.

Numerosi autori in varia misura e con scopi diversi si sono interessati al colore, sia come agente terapeutico che come strumento diagnostico: tra i più significativi, C.G.Jung, che nella sua tecnica di libere associazioni propone diversi colori su cui associare, S. Goanga sottolinea la funzione emotiva del colore che aumenterebbe le reazioni fisiologiche di risposta, R.H. Lewinsky che ha studiato la relazione tra emozioni e soggiorno in ambienti illuminati con diverso colore; J.H. Schultz utilizzerà l'esperienza cromatica nel suo Training Autogeno Superiore arrivando alla scoperta del cosiddetto "colore personale", che rappresenta la concordanza tra il vissuto fisico del colore e la tonalità affettiva, ed è esperienza comune che al test delle macchie di Rorschach le tavole colorate suscitino reazioni affettive ed emotive molto intense, molto più che quelle in bianco e nero, tanto che si parla di reazioni di "shock al colore"

## **2. Il test di Luscher**

Il test di Luscher venne presentato per la prima volta al congresso mondiale di Psicologia nel 1947, da allora è stato tradotto in 27 lingue, apparendo in numerose pubblicazioni in campo psicologico, criminologico, etnologico e psico-somatico.

Numerose ricerche in campo fisiologico hanno significativamente dimostrato da un punto di vista statistico come con la diagnostica Luscher venga resa possibile una valutazione psicologica della personalità coincidente con quella fisiologico- somatica.

Il Test possiede una serie di caratteristiche che lo rendono uno strumento agevole, affidabile, completo ed estremamente utile nell'individuazione delle strategie terapeutiche, con molti livelli interpretativi: psicosomatico, comportamentale, di dinamiche di personalità profonde, strutturale ecc, offrendo una gamma di informazioni di grande fruibilità in campo clinico, educativo, aziendale e di counseling.

Alla base del Test vi sono due assiomi: il colore è uno stimolo obiettivo il cui significato fisiologico e psicologico è per Luscher universale, indipendente dalla cultura, età e sesso; di fronte ad uno stimolo obiettivo, ciascuno reagisce in maniera differente a seconda del suo stato fisico, psichico o esistenziale. il test si articola attraverso 8 tavole, nelle quali vengono proposti colori e forme da gerarchizzare mettendoli in ordine di preferenza con diverse combinazioni possibili, senza razionalizzare le scelte che devono risultare il più possibile libere e spontanee.

È un test veloce e generalmente non ansiogeno, raramente suscita opposizione o blocco come può capitare con altri test proiettivi, molto agevole da somministrare, non altrettanto da interpretare, dato l'elevato numero di criteri attraverso cui è possibile analizzare la personalità in tutta la sua complessità.

È un Test ad orientamento psicoanalitico, e per comprenderlo bisogna fare riferimento ai principi fondamentali della Psicoanalisi, ad esempio alle fasi dello sviluppo Psicosessuale individuate da Freud.

### **3. Le tavole**

La prima tavola che troviamo al test presenta diverse tonalità di grigi (Fig. 1), da scegliere o rifiutare, e serve per valutare il grado di ansia al test: se il livello di ansia è troppo elevato, è consigliabile sospendere la somministrazione rimandandola ad un'altra occasione.

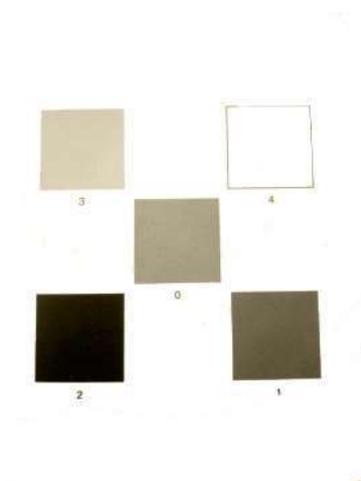


Fig. 1 La tavola dei grigi

La seconda tavola presenta otto colori (Fig. 2), i quattro fondamentali più quattro complementari, da ordinare gerarchicamente dal preferito a quello rifiutato; i colori fondamentali rifiutati o quelli complementari scelti nelle prime posizioni indicano sempre forti gradi di tensione ed ansia verso il significato espresso da quel colore, e sono indicatori diagnostici ben precisi.

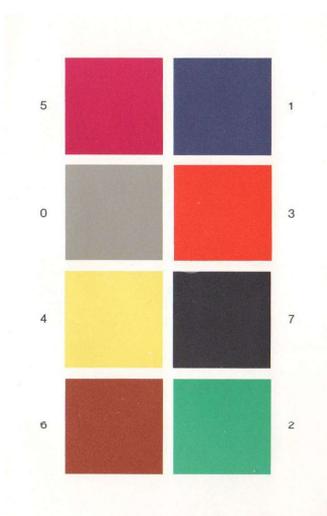


Fig. 2 La tavola dei colori base

### **3. Il significato dei colori base**

IL BLU è il colore più regressivo di tutto il Test, il colore della tradizione e dei legami, e corrisponde alla Oralità delle fasi di Freud: il colore della relazione, della fiducia nell'altro, dell'investimento affettivo e dell'appartenenza, dei legami profondi, disponibilità affettiva, empatia e capacità di calma e di soddisfazione interiore, la capacità di abbandonarsi ad un legame fiducioso, intimo ed appagante, ma senza dipendere: Il contenuto emotivo correlato è la dolcezza, la tenerezza.

La lettura del blu quindi ci dà informazioni sulla modalità del legame e di relazione: chi sceglie molto blu tende inevitabilmente verso la regressione, la dipendenza affettiva, i vincoli fusionali, l'adattamento acritico, chi lo rifiuta tenta di difendersi dai legami affettivi vissuti come minacciosi ed indebolenti per l'Io, e quasi sempre questo è correlato con una carenza nei rapporti affettivi primari.

IL VERDE rappresenta la tensione vigilante, il colore della sentinella che vigila sul territorio dell'Io, contro tutti i pericoli reali od immaginari. Il suo significato psicologico è la costanza e la perseveranza, è il colore dell'Io,

relazionato all'autostima e all'immagine di sé, della resistenza ai cambiamenti, della volontà di operare dell'Io, della necessità di controllo, e nell'ottica psicoanalitica corrisponde alla Analità.

Se viene scelto molto indica una necessità di controllo rigido, di chiusura egocentrica ed ossessiva, oppure può svilupparsi in termini narcisistici mettendone in evidenza i tratti. Chi invece lo rifiuta mostra insicurezza, scarsa autostima che la persona cerca di compensare con strategie molto astute, c'è una forte inibizione dell'Io e quindi fragilità elevata; la lettura del verde ci dà indicazioni su come la persona si vive, sulla sua immagine di sé e su come usa le sue risorse personali.

IL ROSSO esprime attività ed energia, eccitazione, pulsionalità. E' dominato dal principio di piacere, il desiderio che chiede di essere soddisfatto immediatamente, e si esprime nel presente, nel qui ed ora, è energia vitale, libido in senso Jungiano.

Corrisponde alla Genitalità, collegato fortemente alla sessualità ed all'erotismo: molte psicopatologie legate alla sessualità hanno a che fare con anomalie sulla scelta del rosso.

Chi lo sceglie molto stimola eccessivamente il proprio SNA e si pone in uno stato di forte eccitazione, la cerca, indica la incapacità di tollerare le frustrazioni, la ricerca del principio di piacere ad ogni costo, del vivere imperiosamente, soprattutto se contemporaneamente rifiuta il blu, mentre chi rifiuta il rosso presenta una forte inibizione delle cariche vitali, con rilevanti componenti depressive, in genere accompagnata da angoscia, ma anche una eccessiva scelta del rosso potrebbe indicare una difesa dalla depressione.

IL GIALLO indica lo sblocco delle tensioni, la dilatazione, lo scioglimento: chi lo sceglie lo fa per desiderio di ottimismo, con la speranza di sbloccare le tensioni interne. Il significato psicologico del giallo è il cambio, l'apertura, la espansione della personalità e l'incontro con il mondo, esprime gioia, spontaneità, entusiasmo ed allegria, e la sua temporalità è il futuro, la progettualità e l'attesa, il colore della fantasia e della immaginazione: infatti corrisponde alla Visualità, capacità di immaginare, fantasticare ad occhi aperti, progettare.

Indica il desiderio di cambiare la situazione e sbloccare la tensione, ma se scelto eccessivamente queste attese potrebbero essere illusorie, la proiezione verso l'esterno potrebbe portare la persona a perdere i confini del proprio Io e dunque diventare suggestionabile, permeabile ed infantile.

Il giallo rifiutato indica una chiusura dell'aspetto relazionale, un pessimismo generale, chiudere la porta ai contatti e alle relazioni, quasi in termini autistici.

Se il blu è la capacità di soddisfazione dei legami affettivi e di calma, il giallo è la libertà interiore che ci permette di avvicinarci al mondo.

IL VIOLA, dato dall'unione di blu e rosso, comprende insieme sedazione ed eccitazione, l'unione degli opposti, stimolazione contemporanea a livello del Simpatico e Parasimpatico.

E' il colore che fluttua di più in base allo stato fisiologico e psicologico della persona, se ci sono ad esempio alterazioni ormonali il viola passa subito ad essere scelto senza indicazioni psicopatologiche.

Il significato fisiologico è la sensibilità, quello psicologico la trasformazione. Racchiude l'erotismo del rosso che viene depotenziato e reso estetico dal blu, colore della seduzione e della curiosità magica.

Chi lo sceglie eccessivamente può essere una persona ipersensibile che può arrivare ad una estrema suggestionabilità fino ai limiti isterici, chi lo rifiuta si difende da una sensibilità che viene vissuta come vulnerabilità e dall'empatia.

IL MARRONE ha come significato fisiologico il rilassamento psicologico, la comodità, è il colore della stalla: poca luce, poco rumore, movimenti lenti, calore e senso di protezione, come se il tempo si fosse fermato. Indica l'atteggiamento nei confronti della propria corporeità, ed è un notevole indicatore di stress o frustrazione relazionata all'appagamento della corporeità se viene indicato in ultima posizione, mentre se viene scelto nelle prime indica necessità di protezione e di rifugiarsi regressivamente nell'appagamento del corpo.

IL NERO ha come significato fisiologico la stasi, la mancanza di vitalità, quello psicologico la coercizione o volontà di annientamento, chi lo sceglie in genere sta protestando contro una situazione vissuta come intollerabile.

IL GRIGIO ha come significato fisiologico il distacco, l'intorpidimento, quello psicologico il distacco emotivo e la schermatura, chi lo sceglie opera una non scelta, è un non colore, la terra di nessuno, non vuole farsi coinvolgere, scelto nelle prime posizioni indica sempre un forte livello di stress ed esaurimento psico fisico, stanchezza eccessiva e necessità impellente di rigenerazione.

È importante sottolineare che ai fini di una corretta interpretazione non è significativa la scelta dei colori presi singolarmente, ma è l'intreccio fra loro, il loro dinamismo che fa cogliere sfumature e complessità.

#### **4. Le altre tavole**

La terza tavola del test è quella delle forme: vengono presentate delle figure e forme geometriche che simbolicamente corrispondono come significato a quello dei colori corrispondenti nella Tavola precedente: se le scelte non

coincidono, cioè se i colori scelti nelle prime posizioni vengono rifiutati nelle forme corrispondenti o viceversa, si considera che ci sia una area in tensione, una difficoltà legata all'area espressa, che Luscher chiama "maschera comportamentale", individuando ciò che la persona fa o mette in atto per cercare di superare od ovviare a quella difficoltà, ci dice quindi quali sono le strategie e le modalità di reazione della persona di fronte ai suoi problemi.

La quarta tavola è chiamata "4CF", che sta per Colori Fondamentali: la persona mette in ordine gerarchico i suoi bisogni principali e fondamentali attraverso le scelte legate al blu, verde, rosso e giallo, questa tavola ci dice a livello profondo come funziona quella persona, su quali cose punta e a cosa aspira, da cosa si difende o scappa.

Le tavole 5,6,7 e 8 si chiamano "Tavole di variazione", perché per ciascuna tavola vengono presentate quattro diverse variazioni nella tonalità del blu, verde, rosso e giallo, variamente combinate tra loro, per le quali il soggetto deve operare diverse scelte: il risultato dei calcoli derivanti dalla siglatura di queste tavole ci dà, a livello profondo, la conoscenza delle aree in frustrazione, che nel corso dello sviluppo psichico hanno subito deprivazioni, e di eventuali aree in compensazione che tentano di rimediare a questi danni, inoltre si possono individuare conflitti ed ambivalenze, ma anche risorse e potenzialità.

Infine, si procede nuovamente alla somministrazione della Tavola degli 8 colori, che spesso mostrerà scelte diverse rispetto alla prima somministrazione, proprio in virtù del fatto che il soggetto, nel frattempo, ha fatto un "viaggio nel colore" e nella conoscenza del proprio mondo interno: se le scelte nelle due somministrazioni della tavola sono diverse, nella interpretazione si terrà conto solo della seconda.

Da questa breve e sintetica descrizione del Luscher Test si può comprendere la potenzialità e la complessità di questo strumento, che ancora una volta va interpretato nella sua globalità, e richiede una notevole capacità di "muoversi" dinamicamente tra le tavole, integrando i dati, senza rigidità che inevitabilmente farebbe perdere di vista elementi preziosi.

Dall'analisi globale delle Tavole, è possibile rilevare indicatori utili anche per una valutazione di rischio psicosomatico, ad esempio per la predisposizione all'infarto, tumori, malattie della pelle, a livello cardio circolatorio, a carico dell'apparato respiratorio o genitale, oppure ancora rischio psichiatrico come tendenza al suicidio, alla depressione maggiore o diverse forme di psicosi o disturbi psichici rilevanti come forme paranoide o dissociative.

## **5. Conclusioni**

Il Test di Luscher ha svariati altri campi di applicazione, ad esempio nella selezione del personale, nell'orientamento professionale, nell'educazione, nella pubblicità e marketing, nel management ecc., anche se il suo ambito specifico e preferenziale resta quello clinico e terapeutico.

## **6. Dichiarazione dei conflitti di interesse**

Gli autori dichiarano di non avere conflitti di interesse.

## **7. Dichiarazione della fonte di finanziamento**

La ricerca non ha utilizzato fondi di finanziamento pubblici o privati.

