

**DYNAMIKA VNÍMANIA FAREBNÝCH PODNETOV
MAĽBA AKO PROSTRIEDOK POZNÁVANIA
AFEKTÍVNEHO OBSAHU FARBY**

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Barbora Forbaková

**UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE
FILOZOFICKÁ FAKULTA**

KATEDRA PSYCHOLÓGIE

Psychológia
7701800

Vedúci diplomovej práce:
PhDr. Vladimír Burčík, PhD.

BRATISLAVA 2006
Katedra psychológie, Filozofická fakulta UK, Gondova 2, 818 01 Bratislava

ZADÁVACÍ PROTOKOL

Meno študentky: BARBORA FORBAKOVÁ

Názov diplomovej práce:

DYNAMIKA VNÍMANIA FAREBNÝCH PODNETOV
MALBA AKO PROSTRIEDOK POZNÁVANIA AFEKTÍVNEHO OBSAHU FARBY

Cieľ práce:

- PRISPIEŤ K PROBLEMATIKE AFEKTÍVNEHO PÔSOBENIA VYBRANÝCH FAREBNÝCH ODTIEŇOV (ŽLTÁ, ČERVENÁ, MODRÁ) S VYUŽITÍM METÓDY MALBY,
- VERIFIKÁCIA METÓDY A ZISTENIE ĎALŠÍCH MOŽNOSTÍ JEJ VYUŽITIA.

Základné metodologické a diagnostické postupy :

- DOTAZNÍK, VOLNÝ ROZHOVOR, POZNÁMKY RESPONDENTOV
- KVALITATÍVNA ANALÝZA DÁT – OBSAHOVÁ ANALÝZA

Zameranie: VŠEOBECNÁ A EXPERIMENTÁLNA PSYCHOLÓGIA

Školiteľ diplomovej práce: PhDr. VLADIMÍR BURČÍK, PhD.

Termín obhajoby diplomovej práce: MÁJ 2006

Dátum: 14.4.2006

.....
podpis študentky

.....
podpis školiteľa DP

Východisková literatúra (cca 5 –10 nosných titulov):

BALEKA, J. 1999. *Modř barva mezi barvami*. Vyd.1. Praha : ACADEMIA,
ISBN 80- 200-0718-0.

BARTKO, O. 2002. *Farba a jej použitie*. Vyd.1. Bratislava : Slovenské pedagogické
nakladateľstvo, 2002. 93s. ISBN 67-322-80.

GOETHE, J.W. 2004. *Smyslově – morální účinek barev*. Hranice : Fabula, 2004. 111s.
ISBN 80-86600-13-0.

KRAAZ VON ROHR, I. 1998. *Terapia farbami stručne a prakticky*. Vyd.1. Bratislava :
EVOS, 1998. 156s. ISBN 80-88881-08-8.

LÜSCHER, M. 1995. *Lüscherova klinická diagnostika. Príručka*. .
Bratislava : Psychodiagnostika a.s., 1994. 109s.

SCHAIK, K.W., HEISS, R. 1993. *Farebný pyramídový test (FPT)*. Bratislava :
Psychodiagnostika, spol. s r.o. 1993. 137s.

VEVERKOVÁ, L.: *Prožívání barev a jejich preference*. Československá psychologie 1.
2002, str. 44 – 54.

DAN, J.: *Co o nás prozrazují barvy*. Psychologie dnes, 4. ročník, 10. číslo, december
1994, str. 16 – 17.

Meno oponenta, schváleného vedením katedry: PhDr. Martin Jakubek

Čestné prehlásenie

Čestne prehlasujem, že som prácu vypracovala samostatne, výhradne s použitím uvedenej literatúry a pod odborným vedením.

.....

Barbora Forbaková

15.4.2006

ABSTRAKT

FORBAKOVÁ, Barbora. *Dynamika vnímania farebných podnetov. Malba ako prostriedok poznávania afektívneho obsahu farby*. [diplomová práca]. Univerzita Komenského v Bratislave. Filozofická fakulta; Katedra psychológie. Školiteľ: PhDr. Vladimír Burčík, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister psychológie. Bratislava: FiFUK, 2006. 88 s.

Práca je rozdelená na teoretickú a empirickú časť. Cieľom teoretickej časti je uvedenie do problematiky, pričom dôraz sa kladie na základné charakteristiky a delenia farieb, poskytnutie prehľadu o teóriách farebného vnímania, optických javoch pri farebnom vnímaní, prehľadné zhrnutie historického vývoja prístupov k farbe od staroveku až po súčasnosť. Z výskumov v oblasti psychológie je pozornosť zameraná na výskumy farebných preferencií a zážitkového aspektu vnímania farebných podnetov. Z hľadiska zamerania práce je dôležitá kapitola o objektívnom a subjektívnom význame farieb. Časť práce je venovaná interpretácii vybraných farieb svetelného spektra (žltá, červená, modrá, oranžová, zelená, fialová) v kontexte ich historického, symbolického, mytologického významu, psychologického a fyziologického pôsobenia a možnosti ich diagnostického a terapeutického využitia. Pozornosť je zameraná na diagnostické využitie farby, uvádza sa delenie metód využívajúcich farbu ako prostriedok poznávania osobnosti, vybrané testové metódy sú bližšie spomenuté (Lüscherov test, Frielingov test, FPT, ROR). Časť uzatvára kapitola o využívaní farieb v chromoterapii. Výskumná časť prináša výsledky získané aplikáciou výskumnej metódy použitej na zistenie afektívneho obsahu farby, jej účinky a výskumné závery.

Kľúčové slová: farba, farebný podnet, farebné vnímanie, afektivita, afektívny obsah farby, maľba.

ABSTRACT

FORBAKOVÁ, Barbora. *Dynamics of color stimuli perception. Painting as an instrument of exploring the affective content of color*. [diploma thesis]. Comenius University in Bratislava. Faculty of Arts; Department of psychology. Consultant: PhDr. Vladimír Burčík, PhD. Degree of qualification: Master of psychology. Bratislava: FiFUK, 2006. 88 p.

The work is divided to a theoretical and empirical part. The objective of the theoretic part is introduction into the topic; the emphasis is put on basic characteristics and division of colors, on providing review of color vision theories, optical phenomena at perception of color and on synoptic summarization of historical approaches to the color since antiquity to the present day. Attention is paid to psychological research on color preferences and on the experience aspect of the color stimuli perception. In terms of the subject matter of the thesis, the chapter about objective and subjective significance of color is relevant. One part of the thesis is oriented towards selected colors of the visible light spectrum (yellow, red, blue, orange, green, violet) in context of their historic, symbolic and mythological meaning, psychological and physiological effect and possibilities of their diagnostic and therapeutic application. The attention is focused on the diagnostic use of the color; division of methods applying colors as means of personality cognition is presented; selected test methods are elaborated in more detail (The Lüscher test, The Frieling test, CPT, ROR). The part is concluded with the chapter about the use of color in chromotherapy. The empirical part interprets the results obtained by the application of the research method, used for exploring the affective content of the color; the impact of the applied method and the research results are included.

Key words: color, color stimulus, perception of color, affectivity, affective content of color, painting.

Predhovor

Predkladaná práca vznikla zo záujmu o rozvíjanie tematiky, v rámci ktorej by sa psychológia prirodzene stretávala s umením a zároveň by umožňovala skúmať javy bežného života. Téma farieb (keďže spadá do všetkých troch oblastí) sa zdala byť vhodným námetom pre naplnenie tohto úmyslu – farby sú súčasťou našej každodennej reality, neodmysliteľným výrazovým prvkom výtvarného umeleckého prejavu a súčasne sa v psychológii používajú ako diagnostický, ale aj terapeutický prostriedok. Z rôznych bádateľských prístupov, ktoré sa doposiaľ pokúšali prispieť k problematike psychologického významu farieb (skúmanie vplyvu farebných podnetov na fyziologické reakcie zvierat i ľudí, výskum farebných preferencií, asociácií k farbám, zážitkovej kvality jednotlivých farebných odtieňov, štúdie venované problematike farieb v kontexte jazyka, kultúry, výchovných vplyvov atď.) nám bol najbližší ten, ktorý sa zaoberá skúmaním pôsobnosti farieb na afektivitu človeka a k farbe pristupuje v súlade s Lüscherovým ponímaním ako k vizualizovanému pocitu.

Z vytýčeného prvotného zámeru sa postupne kryštalizovala aj stále konkrétnejšia podoba výskumnej metódy. Domnievali sme sa, že k tajomstvu farieb sa nám podarí najlepšie preniknúť spôsobom, ktorý dokáže sprostredkovať hlboký zážitok farby a umožní opustiť sa pri jej vnímaní čo najviac od všetkého osobného. Na podnet terapeutky Silvie Pálešovej sme sa rozhodli pre metódu intenzívnej práce s farbou prostredníctvom maľby. Keďže sa spomínaná metóda obvykle pri výskumoch pôsobenia farby na emocionalitu nepoužíva, z jej aplikácie vyplynul aj ďalší cieľ práce – overiť jej prínos pri sledovaní výskumných cieľov a možnosti jej ďalšieho využitia.

Fenomén farby sme sa pokúsili priblížiť v teoretickej časti práce, pričom sme kládli dôraz najmä na poznatky nadobudnuté na poli psychológie. Hlavnou inšpiráciu nám poskytli prístupy M. Lüschera a J.W. Goetha. Naším cieľom bolo pootvoriť dvere do čarovného sveta farieb a napísať o tom, čo sme v ňom zažili, zmysluplnú a zrozumiteľnú prácu, z ktorej by mohli čerpať podnety psychológovia, arteterapeuti, výtvarníci, ale aj bežní ľudia.

Naše poďakovanie patrí Silvii, Vladovi a všetkým, ktorí sa zúčastnili troch dní farebného dobrodružstva, či nám ho pomohli uskutočniť.

OBSAH

Úvod.....	10
-----------	----

I. TEORETICKÁ ČASŤ

1. Uvedenie do terminológie a problematiky vnímania farieb.....	13
1.1 Definícia farby a jej charakteristiky.....	13
1.2 Vnímanie farieb	14
1.3 Optické javy pri vnímaní farieb	15
1.4 Miešanie farieb.....	16
1.5 Synestetické vnímanie	17
1.6 Teórie vnímania farieb.....	18
1.7 Historické prístupy k výskumu farieb.....	19
2. Výskumy v oblasti psychológie farieb	20
2.1 Výskum farebných preferencií.....	20
2.2 Výskum zážitkovej kvality farieb	23
3. Farby v maliarstve	24
4. Objektívny a subjektívny význam farieb.....	25
5. Význam a interpretácia vybraných farieb svetelného spektra	26
5.1 Žltá	27
5.2 Červená	29
5.3 Modrá.....	31
5.4 Oranžová.....	33
5.5 Zelená.....	34
5.6 Fialová.....	36
6. Využitie farby ako diagnostického prostriedku	37
6.1 Testy voľby farieb.....	38
6.1.1 <i>Lüscherov test</i>	38
6.1.2 <i>Frielingov test</i>	39
6.2 Testy tvorby farebného objektu	40

6.2.1 Farebný pyramídový test.....	40
6.3 Farby v osobnostných projektívnych metódach	41
6.3.1 Rorschachov test	42
7. Terapeutické využitie farieb	44
Zhrnutie	45

II. EMPIRICKÁ ČASŤ

Úvod	48
1. Cieľ	48
2. Skúmaná vzorka.....	49
3. Použitá metóda	50
4. Pracovný postup.....	50
5. Použitý materiál	51
6. Analýza dát	52
6.1 Žltá	52
6.1.1 Výsledky získané na základe rozhovoru a poznámok účastníkov.....	52
6.1.2 Výsledky získané na základe vyhodnotenia dotazníku	55
6.1.3 Účinky maľovania žltou	62
6.1.4 Zhrnutie	62
6.2 Červená	63
6.2.1 Výsledky získané na základe rozhovoru a poznámok účastníkov.....	63
6.2.2 Výsledky získané na základe vyhodnotenia dotazníku	67
6.2.3 Účinky maľovania červenou	71
6.2.4 Zhrnutie	72
6.3 Modrá.....	73
6.3.1 Výsledky získané na základe rozhovoru a poznámok účastníkov.....	73
6.3.2 Výsledky získané na základe vyhodnotenia dotazníka	76
6.3.3 Účinky maľovania modrou.....	80
6.3.4 Zhrnutie	80
7. Výskumné zistenia	80
Diskusia	83

Záver	84
Zoznam bibliografických odkazov	85

III. OBRAZOVÁ ČASŤ

1. Žltý deň
2. Červený deň
3. Modrý deň

Úvod

Schopnosť logického myslenia človeku umožňuje objektívne poznávať svet a jeho zákonitosti, riešiť problémy, chápať vzťahy medzi javmi, tvoriť pojmy. Odvíja sa nezávisle od prejavov citu – bez ohľadu na to, k čomu prechovávame sympatie, čo je nám príjemné alebo nepríjemné. Citový život ako protipól sa neriadi žiadnymi logickými pravidlami – jeho prejavy sú výrazom individuálneho založenia. Je niečím subjektívnym a preto nemôže byť spoľahlivým nástrojom poznania skutočnosti. Napriek tomu sa stáva, že ľudia sa v rôznych situáciách rozhodujú iracionálne, na základe pocitov – niekedy im je to na škodu, inokedy ich „hlas srdca“ vedie správnu cestou.

Psychologické pôsobenie farieb sa podľa výskumov obvykle vzťahuje na oblasť cítenia, preto sa v našej práci venovanej problematike farieb, budeme pýtať, ako rôzne farby pôsobia na naše citové prežívanie. Sú reakcie rôznych ľudí celkom subjektívne, alebo jednotlivé farebné odtiene môžu vyvolávať zákonité a jednoznačne predvídateľné citové reakcie? Môže byť cit objektívnym nástrojom poznávania skutočnosti? Naša práca si nekladie za cieľ urobiť v tomto smere prevratné objavy, chce byť len pokusom k samostatnému prístupu k určenej výskumnej otázke a skromným príspevkom k danej problematike.

V teoretickej časti sa usilujeme priblížiť farbu z hľadiska rôznych prístupov, uviesť jej základné charakteristiky a rozdelenia farieb podľa rozličných kritérií. Nasleduje krátke pojednanie o vnímaní farieb a možnostiach ich miešania. V ďalšej časti práce, po uvedení do problematiky farebného vnímania sa zaoberáme prístupmi k danej problematike, počínajúc metafyzickými koncepciami starých lekárov a filozofov až po výskumy novodobej psychológie. Všimame si, akými smermi sa uberali línie výskumu (farebné preferencie, výskum zážitkovej kvality farebného vnímania) a aké z nich plynú závery. Kapitolu o úlohe farby v maliarskom umení sme zaradili len okrajovo pre obohatenie témy. Následne sa pozastavíme nad objektívnym a subjektívnym významom farieb, s ktorým sa máme možnosť stretnúť v Lüscherových prácach. Pozornosť upriamime aj na interpretácie vybraných farebných odtieňov z hľadiska ich symbolického významu, psychologického pôsobenia a možností ich využitia

v psychologickej diagnostike, resp. terapii. Keďže pôsobenie farieb na emotivitu človeka a vzťah medzi preferenciou farieb a osobnostnými premennými boli potvrdené mnohými výskumami, farba sa používa ako nástroj poznávania osobnosti v niektorých projektívnych metódach. Vybranými testovými metódami sa zaoberáme v časti o diagnostickom využití farby. Posledná kapitola teoretickej časti práce pojednáva o liečebnom využívaní farieb v rámci chromoterapie.

Empirická časť práce oboznamuje s cieľmi štúdie, aplikovanou výskumnou metódou a získanými výsledkami. Okrem iného má za úlohu ukázať, nakoľko je použitá metóda (maľba s daným farebným odtieňom) efektívna pri poznávaní objektívneho významu farby, aké sú účinky aplikácie tohto typu metódy a načrtnúť možnosti jej ďalšieho využitia.

I. TEORETICKÁ ČASŤ

1. Uvedenie do terminológie a problematiky vnímania farieb

1.1 Definícia farby a jej charakteristiky

Definícií farieb je mnoho podľa toho, či k ich skúmaniu pristupujeme z hľadiska fyziky, optiky, umenia alebo psychológie. Kým fyzika pod pojmom farba rozumie svetlo určitej vlnovej dĺžky a vychádza z Newtonovho pokusu, v ktorom dokázal, že biele svetlo možno pomocou optického hranola rozložiť na jednotlivé farebné komponenty (Berger, 1986), pre maliarstvo je táto definícia prakticky nepoužiteľná. Oveľa dôležitejšiu rolu v ňom zohráva poznanie, že farba je v umeleckom diele nositeľkou emocionálnej náplne a umelcovi slúži ako prostriedok bezprostredného pôsobenia na ľudskú psychiku (Brožková, 1980).

Súhrnnú definíciu prináša Baleka, ktorý hovorí o farbe z rôznych hľadísk: „Fyzikálne – opticky je svetelným lúčom určitej vlnovej dĺžky, chemicky je určovaná farbivom z prírodných organických alebo anorganických zdrojov, či syntetickej výroby.

Fyziologicko-psychologicky je javom viazaným na predmetovú kvalitu vecí a zmyslový zážitok, esteticky je javom zahrňujúcim objektívne vlastnosti a subjektívne činitele pri procese vnemu a významovým zhodnotením“ (Baleka, 1997, str.42).

Vychádzajúc z Newtonovho pokusu uvádzame stredné hodnoty vlnových dĺžok jednotlivých farieb, ktoré vznikajú pri prechode bieleho svetla hranolom (podľa Bartko, 2002).

Fialová	410 nm
Modrá	470 nm
Zelená	520 nm
Žltá	580 nm
Oranžová	600 nm
Červená	650 nm

Pri pokusoch o klasifikáciu farieb sa najčastejšie stretávame s delením farieb na **teplé** (žltá, oranžová, červená) a **studené** (modrá, fialová). Goethe (2004) ich nazýva aj farbami strany **aktívnej** (kladné) a **pasívnej** strany (záporné). Teplé farby sú podľa Bartka (1980) excentrické, rozpínajú sa a vystupujú z plochy, kým studené farby, sú naopak koncentrické, sťahujú sa do seba, ustupujú.

Z iného hľadiska sa farby môžu deliť na **pestré (chromatické)** a **nepestré (achromatické)** – patrí sem biela, čierna a odtiene medzi nimi).

Ďalší prístup uvádza delenie farieb na **základné** - červená, modrá a žltá a farby k nim **komplementárne** – zelená, oranžová a fialová.

Z hľadiska psychológie sa za základné považujú väčšinou 4 farby: červená, žltá, zelená a modrá.

Najtypickejším spôsobom označovania farieb je špecifikácia na základe troch aspektov:

1. **Farebný tón** alebo **odtieň** je špecifická vlastnosť, ktorou sa jedna farba odlišuje od druhej pri rovnakej sýtosti a svetlosti. Opisuje kvalitu, ktorú najlepšie označíme menom farby, napr. červená.
2. **Svetlosť** alebo **jas** indikuje, aké množstvo svetla sa odráža od farebného povrchu, pričom najjasnejšou farbou je biela a najmenej jasnou čierna.
3. **Sýtosť** farby udáva čistotu farby, stupeň jej výraznosti. Svetlo s nízkou sýtosťou vyzerá bledo, kým sýte farby vyzerajú akoby neobsahovali bielu.

Kým pestré (chromatické) farby možno charakterizovať ich farebným tónom, sýtosťou a svetlosťou, je pre nepestré (achromatické) farby charakteristická iba svetlosť (Berger, 1986).

1.2 Vnímanie farieb

Za schopnosť vnímať farby vďačíme nášmu najcitlivejšiemu zmyslu – zraku. Zrkovú sústavu človeka tvoria oči, zodpovedajúce časti mozgu a spoje medzi nimi. Mechanizmus tyčínok zaisťuje čiernobiele videnie a čapíky farebné videnie. Zdrojom farebného vnemu môže byť objekt, ktorý vyžaruje svetlo alebo ho odráža. Vnímanie farby objektu je určené vlnovou dĺžkou svetla, ktoré objekt odráža, ale aj inými faktormi, napr. kontextom, v ktorom farby vnímame. V rozmedzí 400-700 nm, na ktoré je ľudské

oko citlivé, sme schopní rozoznať asi sedem miliónov farebných odtieňov a pre 7500 týchto odtieňov máme názov (Atkinson, 2003). Vyššie frekvencie (kratšie vlnové dĺžky) označujeme ako ultrafialové žiarenie a nižšie frekvencie (dlhšie vlnové dĺžky) ako infračervené žiarenie.

1.3 Optické javy pri vnímaní farieb

Človek vo svojom živote nevníma farby ako izolované kvality, ale ako neoddeliteľnú súčasť vecí vo svojom okolí. Farby predmetov na seba vplývajú a vo svojom účinku sa buď zosilňujú alebo zoslabujú. Pri usporiadaní farieb je preto potrebné brať do úvahy simultánny, sukcesívny a komplementárny kontrast, sýtosť a svetlosť farebného tónu a iné faktory. Aby farby na seba nadväzovali, treba ich usporiadať nielen podľa zákonov kontrastu, ale aj podľa príbuznosti. Keďže výskumy v oblasti pôsobenia farieb nie sú dodnes ukončené, vo svete existuje viac systémov ich usporiadania. Pri usporiadaní farieb vychádzame z farebného kruhu, ktorý odvodzujeme z farebného spektra. Základom na jeho vytvorenie je také rozmiestnenie farieb, pri ktorom sa môžu uplatniť rozdielne kvality farieb a zákonitosti kontrastu. Najjednoduchším príkladom je Goetheho farebný kruh, vytvorený zo šiestich farieb. Oproti sebe ležia na farebnom kruhu farby komplementárne, harmonické (červená a zelená, žltá a fialová, oranžová a modrá), vedľa seba farby, ktoré sú v nevýraznom vzťahu (sú podľa Goetha príliš blízko na to, aby mohli vytvárať význačný, charakteristický dojem) a vzdialenejšie farby, ktoré vytvárame preskočením jednej farby na kruhu, sú navzájom vo vzťahu charakteristickom. Sám Goethe však hovorí, že by bolo užitočnejšie zostrojiť taký kruh farieb, ktorý by nebol členený na výseky, ale farby by v ňom prechádzali plynulo jedna do druhej (Goethe, 2004).

Pod pojmom kontrast rozumieme kvalitatívnu alebo kvantitatívnu rozdielnosť toho istého javu. Môžeme ho vyjadriť pri vzájomnom hodnotení tvaru, veľkosti, štruktúry, farby a pod pomocou porovnávania. Je to však pojem subjektívny, keďže závisí od hodnotiaceho subjektu.

Simultánny alebo súčasný **kontrast** vzniká pri pozorovaní dvoch vedľa seba ležiacich farebných plôch, keď každá farba zafarbuje druhú svojou doplnkovou farbou.

Sukcesívny kontrast vzniká, keď dlhšie pozorujeme farebnú plochu výrazne sa odlišujúcu od pozadia a následne prenesieme zrak na bielu alebo neutrálnu plochu, na ktorej sa objaví negatívny paobraz v komplementárnej farbe k pôvodnej.

Ďalej sú význačné kontrasty teplých a studených farieb, kontrasty v aktivite a pasivite farieb, ľahkých a ťažkých farebných tónov, v dojme blízkosti a vzdialenosti farieb, kontrast v svetlosti a sýtosti farieb a i.

1.4 Miešanie farieb

Znalosť výsledkov vzájomného miešania farieb je dôležitým predpokladom ich správneho posudzovania. V maliarskej praxi boli niektoré zákonitosti miešania farieb známe už oddávna, napríklad tá, že žltá, modrá a červená sú farby, ktoré sa nedajú namiešať z iných farieb, a preto sa označovali za základné. Zákony pre miešanie farieb sú rozličné pri miešaní svetla, ktoré nazývame aditívne miešanie a pri subtraktívnom miešaní, pod ktorým rozumieme miešanie farebných pigmentov.

Pri **aditívnom miešaní** (miešanie sčítaním farieb) platí, že všetky odtiene, ktoré je človek schopný rozlíšiť, možno vytvoriť zmiešaním troch základných farieb (zákon troch primárnych farieb) a k vytvoreniu farebného vnemu dochádza na sietnici. Keďže k miešaniu farebných komponentov dochádza až v oku, nazýva sa toto miešanie aj subjektívnym (Bartko, 2002). K aditívnemu miešaniu radíme miešanie farebných svetiel. Svetlá dvoch komplementárnych farieb s rovnakou intenzitou dávajú pri zmiešaní biele svetlo.

Osobitným typom aditívneho miešania je pointilistické miešanie. Používali ho niektorí impresionistickí maliari, ktorí nemiešali farby na palette, ale na obraz nanášali v tesnej blízkosti vedľa seba malé farebné plôšky čistých farieb (point = bod). Z určitého odstupu od obrazu tieto body splynuli a výsledná farba pôsobila vďaka uplatneniu simultánneho kontrastu čistejšia ako keby bola namiešaná na palette.

Tento spôsob miešania a nanášania farieb sa úspešne využíva v tlačiarskej technike, kde sa jednotlivé farby rozložia na veľmi malé plôšky rastra a ich sútláč sa robí tak, aby sa navzájom neprekrývali.

V prípade **subtraktívneho miešania** sa mení sám fyzikálny podnet a farba sa tvorí mimo oka (Atkinson, 2003). Výsledné farby bývajú v tomto type miešania vždy tmavšie.

1.5 Synestetické vnímanie

V súvislosti s farebným vnímaním je zaujímavé spomenúť dej, v ktorom podnet prijatý jednou zmyslovou modalitou dáva vzniknúť vnemu v inej zmyslovej modalite – synestézie. Pojem synestézia pochádza z gréckych slov syn (spojenie) a aisthesis (vnem, pocit). Nakonečný (1997) rozlišuje fotizmy (farebné počutie), kedy sú sluchové vnemy, predovšetkým hudobné, sprevádzané farebnými predstavami a vzácnejšie sa objavujúce fonizmy (zrakové vnemy sprevádzané sluchovými predstavami).

V roku 1690 John Locke opisuje príbeh slepého muža, ktorý sa snaží porozumieť názvom farieb až kým jedného dňa objaví, čo znamená šarlátová farba – je ako zvuk trúbky. Francis Galton v roku 1883 píše o schopnosti asociovať farby so zvukom, najmä samohláskami.

Moderné výskumy v tejto oblasti sa zameriavajú najmä na tzv. audition colorée alebo farebné počutie, pričom sa snažia dokázať predovšetkým existenciu tohto javu a odlíšiť ho od prostých asociácií s farbami. Skupina britských vedcov (Simon Baron – Cohen, Maria A. Wyke a Colin Binnie) skúmala tento fenomén na vzorke 9 ľudí, ktorí uvádzali schopnosť farebného počutia a 9 kontrolných subjektov. Dotazníkovou metódou skúmali ďalších 212 ľudí, ktorí mali skúsenosť so synestéziou. Pokúsili sa synestézie podrobnejšie skúmať a zistiť, či je farba slova determinovaná farbou grafémov (písmeno) alebo fonémov (základná fonologická jednotka). Experimentálnej aj kontrolnej skupine boli náhodným výberom auditívne prezentované slová rôznych sémantických kategórií. Pokusné osoby si mali zapamätať farbu, ktorá sa im pri vyslovení jednotlivých slov vybaví. V reteste po roku a pol kontrolná skupina vykázala zhodu s prvým testom v 37,6%. U synestetov bola táto zhoda na úrovni 92,3%. Vo všetkých prípadoch analýza ukázala, že sa jedná o chromaticko – grafemickú synestéziu (vyvolaná písmenami). Z výsledkov dotazníku vyplynulo, že vyvolanie farieb je automatické a nepotlačiteľné a synestetici vidia farbu zreteľne svojím vnútorným zrakom (Suchý, 2003).

Vo všeobecnosti je schopnosť synestézie bežná najmä v umeleckom svete (ruský skladateľ Skrjabin, Baudelaire, maliar Kandijksij, Nabokov a i.).

Synestézia je bežná ako sprievodný jav pri intoxikácii drogami rastlinného pôvodu, táto však nie je predmetom vedeckého skúmania.

1.6 Teórie vnímania farieb

Za prvú teóriu vnímania farieb sa v psychológii považuje teória **Thomasa Younga** (1807), ktorú neskôr rozvinul **Hermann von Helmholtz**. Dnes je známa ako trichromatická teória, podľa ktorej máme tri typy receptorov (čapíkov) pre vnímanie farieb. Ich spoločné pôsobenie určuje vnímanie farby. Krátke receptory sú maximálne citlivé voči krátkym vlnovým dĺžkam (modrá), stredné receptory voči stredným vlnovým dĺžkam (žltá a zelená) a dlhé receptory voči dlhým vlnovým dĺžkam (červená). Trichromatická teória vysvetľuje rôzne druhy farbosleposti chýbaním jedného alebo viacerých z troch typov receptorov. Dichromatom chýba jeden typ receptorov a monochromatom dva typy. Táto teória však nedokáže vysvetliť fenomenológiu farieb.

Výskum komplementárnych farieb priviedol **Heringa** k vytvoreniu teórie komplementárnych farieb. Vychádza v nej z predpokladu, že v zrakovej sústave sa nachádzajú dva typy jednotiek citlivých na svetlo. Jedna reaguje na červenú alebo na zelenú a druhá na modrú alebo žltú. Viac ako pol storočia trvalo súperenie týchto dvoch teórií, z ktorých každá dokázala vysvetliť isté javy, ani jedna však nevedela objasniť všetky. Nakoniec sa jedným z hlavných príspevkov psychológie stala teória analýzy vnímania farieb **Jamesonovej a Hurvicha**, ktorá slúži ako vzor pre analýzu funkcií iných sensorických systémov. Nazýva sa dvojstupňová teória vnímania farieb a vznikla zlúčením Young – Helmholtzovej a Heringovej teórie. Podľa tejto teórie sú tri typy receptorov trichromatickej teórie spojené s jednotkami protikladných farieb nachádzajúcich sa na vyššom stupni zrakovej sústavy (Atkinson, 2003).

1.7 Historické prístupy k výskumu farieb

V starých časoch ľudia pristupovali k farbám skôr metafyzicky ako vedecky. Už **Empedokles z Akragontu** (530 – 490 p.n.l.), grécky filozof a lekár, formuloval myšlienku, že štyri elementy – oheň, voda, zem a vzduch predstavujú pohonné sily, v ktorých nachádza svoju symboliku princíp kvality všetkého Bytia. Vo svojej teórii farieb priradil štyrom elementom štyri temperamenty a k nim farby žltú (sangvinik), červenú (choleric), zelenú (flegmatik) a modrofialovú (melancholik) (Dan, 1998).

Aristoteles opísal vznik farieb prírody ako výsledok miešania svetla a tmy. Jeho učenie ovládalo vedecký svet počas celých stáročí, kým nebolo spochybnené Leonardom da Vinci (1452 – 1519), Renéom Descartesom (1596-1650) a Robertom Boyelom (1627-1691).

Ďalším príspevkom k skúmaniu sveta farieb bolo určenie 4 základných farieb renesančným maliarom **Leonardom da Vinci** a architektom **Albertim** (1404 – 1472) – žltej, zelenej, modrej a červenej. Tie ešte obohatili o bielu a čiernu.

Keď v 60tych rokoch 17 storočia **Isaac Newton** (1643-1727) vo svojom pokuse s trojbokým hranolom dokázal, že slnečné svetlo sa rozkladá do farebného spektra ako ho poznáme z dúhy (červená, oranžová, žltá, zelená, indigo, fialová), položil základy k exaktnému štúdiu farby, ktoré s rozvojom vied v nasledujúcich storočiach narastalo. V oblasti fyziky bolo objavené aditívne a subtraktívne miešanie farieb, komplementarita farieb, matematické zákonitosti miešania a k jednotlivým farbám boli priradené číselné vyjadrenia vlnových dĺžok. Keď potom na počiatku 19.storočia **Johann Wolfgang Goethe** (1749-1832) zhrnul svoje pozorovania do rozsiahleho diela *Náuka o farbe*, kritizoval v nej ostro Newtonov fyzikálny prístup k farbe. Prostredníctvom introspekcie a pozorovaním prírody vytvoril základ nového vedeckého prístupu k farbe, v ktorom vyzdvihol psychologický aspekt zážitku farby a jej zmyslovo – morálne pôsobenie. Popísal tiež následný farebný obraz a stanovil pravidlá harmónie farieb. Zaoberal sa vznikom farieb zo svetla a tmy, skúmal farby, ktoré sa tvoria na sietnici i tzv. „chemické farby“ - t.j. konkrétne farby predmetov. I tu sa snaží objaviť základné zákonitosti, podľa ktorých sa tvoria jednak farby strany „aktívnej“ (žltá, oranžová, červená), ktoré ladia do čulosti, živosti, snaživosti, jednak farby strany „pasívnej“ (fialová, modrá, modrozelená), ktoré uvádzajú do nekľudného, mäkkého a túžobného pocitu (Goethe, 2004).

Zákonitosti miešania a klasifikácie farieb podrobne rozpracoval **Johannes Itten** (1888-1967), ktorý navrhol systém 12 farieb rozdelených do troch skupín, pričom základnú trojicu tvorí žltá, červená a modrá. Po nej nasleduje trojica vytvorená miešaním základných farieb. Do tretej rady umiestnil farby, ktoré vznikajú kombináciou prvých dvoch kategórií (napríklad žltá s oranžovou tvoria žltoranžovú).

Jeden z najviac používaných systémov usporiadania farieb vytvoril profesor **Albert Henry Munsell** (1858-1918). V roku 1915 publikoval *The Munsell Atlas of Color*, ktorý obsahoval 10 odtieňových kariet členených podľa svetlosti a čistoty farieb. V roku 1943 bolo publikované konečné doporučenie pre škálovanie Munsellovho atlasu, ktoré je známe ako *Munsell Renotation*. V súčasnosti sú k dispozícii tri kolekcie: *The Munsell Book of Color, Matte Collection* (obsahuje 1270 farebných vzoriek), *The Munsell Book of Color, Glossy Collection* (1564 vzoriek) a *The Munsell Nearly Neutrals Collection* (1100 farebných vzoriek). Munsellov atlas je usporiadaný tak, že každá farebná vzorka disponuje alfanumerickým označením H V/C, kde H znamená odtieň (*hue*), V označuje svetlosť (*value*) a C čistotu (*chroma*). Výhodou Munsellovho atlasu je jeho jednoduché a prehľadné použitie, nevýhodou je však skutočnosť, že zanedbáva fyziológiu a kognitívne aspekty vnímania farieb (Vik, 2001).

2. Výskumy v oblasti psychológie farieb

V psychológii farieb by sa dali vyčleniť tri základné výskumné prúdy:

1. Skúmanie psychofyziologickej stránky farebného vnímania.
2. Výskum symbolickej hodnoty farieb, kde je špecifický význam farby určený konvenciou.
3. Záujem o zážitkovú kvalitu vnímania farieb, o vzťah farieb k pocitom a ladeniu (Veverková, 2001).

2.1 Výskum farebných preferencií

Na konci 19.storočia sa objavujú psychologické štúdie zaoberajúce sa pôsobením farieb na náladu a pocity subjektu. **Fechner** skúma estetický účinok farieb

a uprednostňovanie určitých farieb v rôznych historických obdobiach, pričom výber farieb zdôvodnil vplyvom konkrétnych životných podmienok na záujmy a pracovnú činnosť človeka. Neskôr uverejnil metodický základ pre experimentálny výskum afektívnej hodnoty farieb (Bažány, 1961).

Cohn vo svojej práci z roku 1894 zisťuje, ako jednotlivé zložky farebného podnetu podmieňujú preferenciu určitých farieb z hľadiska dimenzie príjemnosť – nepríjemnosť. Miera preferencie určitej farby začína byť označovaná ako afektívna hodnota farby. Cohnov záver bol, že existuje všeobecná preferencia pre maximálne nasýtené farby (Eysenck, 1941).

Podľa Jaroša (1968) prebiehal experimentálny výskum farebných preferencií v minulosti v dvoch smeroch.

Prvý sa zaoberal overovaním základných teoretických problémov preferencie farieb, pričom dôraz sa kládol najmä na vzťah medzi kvalitou farebného podnetu, jeho pozadím a emocionálnym účinkom (napr. Wundt, Guilford (in Jaroš et al., 1968), Bažány, 1961; Švancara, 1967).

Druhý smer prevažuje od 50 rokov 20. storočia. Ide o systém testov, ktoré sa opierajú o empiricky podložené teoretické systémy psychológie farieb. Jedná sa o školy M. Lüschera a R. Pfistera a R. Heissa (Jaroš, 1968).

Výskum farebných preferencií sa mimo iné zaujímal aj o to, či existuje všeobecné poradie farebných preferencií a či je toto poradie univerzálne alebo závisí od rasy, národnosti, pohlavia, veku a pod. Z rozličných výskumov spomenieme len niekoľko.

Všeobecným poradím preferencie farieb sa podrobnejšie zaoberal Guilford, ktorý zisťoval preferencie 40 farieb metódou párového porovnávania. Dospel k záveru, že jednotlivé kvality farieb sú rôznej dôležitosti u mužov a u žien. V oboch prípadoch sú svetlé a viac nasýtené farby obľúbenejšie (Veverková, 2001).

Výsledky Eysenckových experimentov sa týkajú zistenia, že existuje určité univerzálne poradie farebných preferencií, ktoré súhlasí s afektívnou hodnotou farieb, pričom podľa neho je zhoda v poradí farieb vyššia ako zhoda medzi inteligentnými testami. Toto poradie bolo: modrá, červená, zelená, purpurová, oranžová, žltá. Sekundárne farby boli považované za menej príjemné ako primárne. Eysenck takisto uvádza veľkú zhodu medzi preferenciami mužov a žien (Eysenck, 1941).

Výskum Picca a Dzindoletovej (1994) skúmal, či ľudia s podobnými preferenciami farieb majú aj podobné osobnosti a či sú osoby preferujúce červenú a žltú viac extrovertované ako ľudia s preferenciou modrej a zelenej. Výsledky výskumu nepotvrdili ani jednu z hypotéz.

Guilford a Smithová posudzovali afektívnu hodnotu 316 odlišných farieb a dospeli k záveru, že posúdenie afektívnej hodnoty farieb je u osôb konzistentné. Preferencie boli najvyššie v oblasti od zelenej k modrej a najnižšie v oblasti žltej a žltozelenej farby pri rovnakej svetlosti a sýtosti. Autori uzatvárajú, že afektívna hodnota farby je v pozitívnom vzťahu s jej svetlosťou a sýtosťou (Veverková, 2001).

Ďalšie výskumy uskutočnila Staplesová (Bažány, 1961), ktorá pracovala s deťmi od veku 6 mesiacov až do dospelosti. Deti do druhého roku veku uprednostňovali červenú až päťkrát viac ako dospelí. Ďalej nasledovali farby žltá, modrá a zelená. Od druhého roku sa afektívna hodnota žltej farby sústavne znižovala, takže v staršom predškolskom veku bolo poradie obľuby farieb červená, modrá, zelená a žltá. V priebehu ďalšieho vývoja sa do popredia dostali farba modrá a zelená.

Chalupa vo svojom výskume na vzorke 43 probandov gymnaziálneho veku v dvoch experimentálnych skupinách dospel u oboch skupín k rovnakým výsledkom - ako najpríjemnejšia farba bola vnímaná modrá a ako najmenej príjemná oranžová (Chalupa, 2003).

Pri pokusoch o stanovenie všeobecného poradia preferovaných farieb bolo stanovených mnoho hypotéz, väčšina z nich však nemá všeobecnú platnosť. Napríklad tá, že na preferenciu farby má vplyv jej svetlosť. Sekundárne farby sa totiž ukazujú ako menej obľúbené ako primárne. Farebné preferencie sa rôzni autori snažili vysvetliť či už ako vplyv kultúrnych faktorov, vzdelania, výchovných vplyvov. Niektorí autori považujú preferenciu farieb skôr za relatívnu ako absolútnu a odlišnosti pripisujú vplyvom asociácií, tradície a jazyka. Predchádzajúce závery sa zakladajú predovšetkým na hromadných experimentoch a štatistickom vyhodnocovaní a sú hypotézami ad hoc.

Záverom sa dá povedať, že síce je možné stanoviť toto všeobecné poradie preferencií, ale je potrebné rátať s vysokou interindividuálnou variabilitou. Postupne sa ukázali jednostrannosti výskumov farebných preferencií a výskumný záujem sa presunul na skúmanie vzťahu preferencií k emóciám, momentálnym stavom a charakterovým

črtám osôb. Tieto vzťahy sú stále výraznejšie vnímané ako jav, ktorý si zaslúži pozornosť a treba ho ďalej skúmať.

2.2 Výskum zážitkovej kvality farieb

Medzi prvými, ktorí sa začali experimentálne zaujímať o vzťah medzi farbou a emóciami, bola Wexnerová (Veverková, 2001). Vo svojom výskume určila skupiny 11 adjektív, z ktorých mali pokusné osoby vybrať jednu z ôsmich farieb najlepšie vystihujúcu danú skupinu adjektív. U pokusných osôb bola preukázaná intraindividuálna stabilita volieb a vzťah jednotlivých farieb k určitým pocitom. Nezistila intersexuálne rozdiely v asociáciách farieb k pocitom.

Vo svojej štúdií hľadá Schaie (Veverková, 2001) významové vzťahy farieb pre vývoj nástroja ku štúdiu osobnosti. Za použitia adjektív Wexnerovej a pridaním 1 vlastnej kategórie a 10 farieb získal nasledovné faktory: aktivita – pasivita, charakter emócie, sila emócie a emočná kontrola. Výsledky sa javili ako stabilné najmä pre obľúbené a odmietané farby.

Pôsobenie farieb na emócie skúmali aj Valdez a Mehrabian (1994). S použitím Munsellovho atlasu farieb sledovali farebný odtieň, sýtosť a svetlosť a ich vplyv na emócie (za pomoci Pleasure-Arousal-Dominance emotion model). Zistili signifikantný vplyv sýtosti a svetlosti na emócie.

Wilson (1966) sa vo svojom výskume zameril na galvanickú kožnú reakciu (galvanic skin response) v súvislosti s červenou a zelenou farbou. Výsledky jeho výskumu svedčia o signifikantne vyššom stimulačnom pôsobení červenej farby v porovnaní so zelenou.

Analýzou farbovo-emočných asociácií sa zaoberal Hemphill (Veverková, 2001). Zistil, že svetlé farby vyvolávajú obvykle pozitívne emočné asociácie.

Transkultúrálny výskum vzťahu farieb a emócií uskutočnil Hupka et al. (Veverková, 2001). Pomocou 12 farieb skúmali vyjadrenie pocitov hnevu, závidosti, strachu a žiarlivosti, pričom vychádzali z predpokladu, že strach a hnev sú vrodené emócie a budú mať teda spoločné vyjadrenie v rôznych kultúrach. Ich predpoklad sa potvrdil.

S hnevom a strachom bola vo všetkých kultúrach asociovaná čierna farba (v Mexiku aj červená).

Spätosť určitých emócií s určitými farbami zistila aj Schönbornová (Bažány, 1961). Pri voľných asociáciách pokusných osôb na rôzne farby zistila 32% racionálnych a 68% emocionálnych odpovedí.

Z prevedených výskumov je možné potvrdiť existenciu vzťahu medzi určitými afektívnymi obsahmi a jednotlivými farbami. Pre odlišnosti v experimentálnych podmienkach v rôznych výskumoch je obtiažne presne a objektívne porovnať výsledky a stanoviť presný afektívny obsah jednotlivých farieb. Je nutné zohľadňovať aj to, že zážitok farby v danej situácii je podmienený osobnosťou a ladením. Výsledky asociačných experimentov informujú o afektívnom potenciáli farieb a možnostiach ich afektívneho pôsobenia. Výskumy asociácií majú význam predovšetkým pre použitie farieb ako psychodiagnostickej pomôcky, pretože sa zameriavajú na zisťovanie špecifických vzťahov medzi farbou a psychickým obsahom. Experimentálne podmienky týchto výskumov sa však značne rôznia (farba podnetového materiálu, okolie, pozadie, osvetlenie, veľkosť, tvar, materiál, z ktorého je vyrobený).

3. Farby v maliarstve

„Ak sa umelec zverí svojmu citu, hneď sa mu ohlásí čosi farebného.“

J.W.Goethe

Umením, ktoré používa farby ako autonómny prostriedok výtvarného zdelenia, je maliarstvo. Historicky sa prvé farby objavujú v primitívnych výtvarných prejavoch ľudí už v praveku. Praveké umenie úzko súviselo s lovom. S prvými obrazmi zvierat sa stretávame na stenách jaskýň v Altamire v severnom Španielsku a vo francúzskom Lascaux. Na maľovanie sa používali predovšetkým farby zeme – okrové, žlté a červené hlinky, ďalej vápno, sadze, drevené uhlie. Od čias prvých jaskynných nástenných malieb zobrazujúcich výjavy z lovu, prešlo výtvarné umenie, výroba farbív a použitie farby v umeleckom diele obrovským rozvojom. Úchvatné dôkazy tohto tvrdenia snáď najlepšie demonštrujú farebné mozaiky starokresťanského a byzantského umenia, ilustrácie

stredovekých rukopisov a gotické farebné vitráže – maľované sklenené okná, kde bola farba vo svojej svietivej žiarivosti dovedená k maximu.

Kým kresba v obraze predstavuje skôr prvok racionálny so sklonom k vecnosti a vernému zobrazeniu skutočnosti, predovšetkým jej tvaru a objemových a priestorových kvalít, je farba nositeľkou citového zafarbenia a emocionálnej náplne.

V teórii obrazu farba zohráva najmä nasledovné funkcie (Brožková, 1980):

- **Impresívna** alebo zobrazovacia (dôraz na zmyslové vnímanie farby)
- **Expresívna** alebo výrazová (farba ako nositeľka citového napätia, zážitku, citového obsahu)
- **Konstruktívna** alebo stavebná (racionálni maliari, ktorí nespoliehajú len na zmysly, ale neriadia sa ani výlučne citom a intuíciou, ale snažia sa premyslene a zdôvodnene voliť farby).

Goethe, ktorý bol sám maliarom a štúdiom farieb sa intenzívne zaoberal z pohľadu prírodného bádateľa i umelca, si všima pôsobenie farieb na citový fond človeka špecifickým spôsobom bezprostredne spätým s okruhom zážitkov, ktoré nazýva morálnymi. Zastáva názor, že jednotlivé farby poskytujú rôzne citové naladenia. Dobrý maliar by mal tieto zákonitosti dobre poznať a vedome s nimi pracovať pri tvorbe umeleckého diela využívajúc poznatky pôsobenia farieb na ľudský cit (Goethe, 2004).

4. Objektívny a subjektívny význam farieb

Psychológia farieb rozlišuje pri vnímaných farbách ich subjektívny a objektívny význam. Objektívny alebo všeobecne platný význam farieb znamená, že každý, kto vníma určitú farbu, má rovnaký zmyslový pocit a vníma tú istú kvalitu prežívania ako iný človek (napr. červená je vnímaná ako vzrušenie). Lüscher tvrdí, že: „Psychológia farieb popisuje a definuje objektívny psychologický význam jednotlivých farieb“... „Každá farba má svoju objektívnu, všeobecne platnú kvalitu, svoj objektívny emocionálny význam. Kto vníma nejakú farbu, prežíva jej objektívny význam (Lüscher, 1994, str. 21)“. Lüscher uvádza, že sa v rôznych častiach sveta na základe státisícov pokusov s jeho

testom dokázalo, že každá farba u každého človeka, bez rozdielu veku, pohlavia a kultúrneho zázemia vyvoláva úplne rovnaký vnem, dokonca i rovnaký pocit.

Vplyv vnímania farieb na fyziologické pochody je známy z mnohých pokusov. Zistilo sa, že tzv. teplé farby (žltá, oranžová, červená), všeobecne podnecujú ku zvýšenej činnosti, spôsobujú zvýšenie tlaku, zrýchlenie dychu a zlepšenie chuti do jedla, dokonca môžu navodzovať pocit, že rýchlejšie ubieha čas. Studené farebné odtiene (zelená, modrá, fialová), majú účinok práve opačný: ukludňujú a vyvolávajú útlm telesných funkcií.

Lüscher sa riadi tým, že účinok určitej farby na vegetatívny nervový systém je u všetkých ľudí rovnaký. Toto všeobecne platné rovnaké vnímanie však každý hodnotí svojím spôsobom. Každý pocit môže človek vnímať dvojako, a to buď ako sympatiu, alebo ako antipatiu, odmietnutie. Takto pre všetkých rovnaké objektívne vnímanie farby sa vďaka osobnému subjektívnemu cíteniu hodnotí rozdielne ako sympatické, ako indiferentné alebo nesympatické. Tu sa už jedná o subjektívny význam danej farby.

Pri subjektívnom význame farieb ide o určitý osobný, často vedomý postoj k danej farbe. To, či je človeku daná farba sympatická, záleží najmä od momentálneho citového rozpoloženia človeka, ale môže súvisieť aj s osobnou skúsenosťou s určitou farbou. Do úvahy treba brať aj kultúrnu a náboženskú symboliku a módné trendy.

Podľa Lüschera (1994) pociťuje každý človek potrebu subjektívne hodnotiť objektívne zmyslové pociťovanie určitej farby. Subjektívnym hodnotením rozumie osobný postoj voči danej farbe.

5. Význam a interpretácia vybraných farieb svetelného spektra

Vo výskumnej časti práce sa budeme zaoberať trojicou základných farieb – žltou, červenou a modrou a ich psychologickým účinkom. Na tomto mieste sa pokúsime priblížiť ich pôsobenie z dostupnej literatúry a doplniť ich o farby k nim komplementárne

- fialovú, zelenú a oranžovú, pričom sa budeme snažiť pri každej jednotlivéj farbe spomenúť jej významy v kontexte mytologickom, symbolickom a archetypálnom, jej fyziologické a psychologické pôsobenie, asociácie, ktoré sa s ňou obvykle spájajú a diagnostické, prípadne terapeutické využitie.

Hoci sa tvrdí, že biologická reakcia na farbu je u všetkých ľudí rovnaká, symbolika farieb nemá všeobecnú platnosť. Symbolické pôsobenie farieb nie je priame, ale sprostredkované. Farebná symbolika zlučuje s vlastnosťami farby jej symbolické významy podľa charakteru, ktorý nadobúda v danom národe, spoločenskej triede, či v rámci nejakej ideológie (symbolika náboženských náuk – zelená ako farba islamu apod.). Je podmienená vlastnou povahou farby, asociáciami, ktoré vyvoláva na základe skúsenosti (modrá – nebo – diaľka; červená – krv – život – oheň), historicky (dobovo) a miestne - jednotlivé kultúrne okruhy preto vykazujú vedľa zhôd i rozdiely v chápaní symbolického významu farieb. Symbolický význam sa zrkadlí na vlajkách a znakoch krajín. Symbolika farby však súvisí aj s jej nositeľom (napr. modrý plášť Panny Márie a pod.).

O asociáciách hovoríme, keď jednotlivé farby vyvolávajú rôzne predstavy, ktoré sa k nim viažu v dôsledku našej predchádzajúcej skúsenosti alebo zážitku. Farby tu priamo nezobrazujú, ale len pripomínajú rôzne predstavy – modrá vodu, oblohu, oranžová slnko alebo plameň. Vplyvom asociácií je vnímanie farby veľmi individuálne.

5.1 Žltá

Žltá je jednou zo základných farieb. Indoeurópsky koreň slova - „ghel“ alebo „gho“ je spájaný s pojmami svetlý, lesklý, trblietavý (Baleka, 1999). Býva prisudzovaná sangvinickému temperamentu a elementu vzduchu. Spája sa s asociáciami slnka, jasu a svetla. Goethe (2004) ju spolu s oranžovou a jasne červenou radí medzi farby na strane kladnej, aktívnej a teplej, ktoré človeka ladia do čulosti, živosti a snaživosti. Podľa neho je to farba najbližšia k svetlu a vzniká jeho zmiernením vplyvom zakaleného prostredia alebo odrazom od bielych plôch. Ako každá farba je dvojznačná. V čistej podobe má v sebe povahu jasu a je výrazom veselosti, hravosti, čulosti. V kresťanskej symbolike má kladné významy pre svoj vzťah k slnku a ku svetlu. Chúlостivou sa stáva a pôsobí značne

nepríjemne, pokiaľ dôjde k jej znečisteniu (napríklad pri zmiešaní s farbami strany zápornej alebo pri nanesení na nečisté alebo menejcenné povrchy, kde nemá možnosť objaviť sa s plnou energiou). Nepatrným posunom sa zmení krásny dojem ohňa a zlata na pocit čohosi zašpineného, a farba cti a slasti sa zvráti na farbu hanby, pokrytectva, zrady, závesti a nevoľnosti. Výstižne toto pôsobenie vyjadrovali v minulosti žlté klobúky podvádzaných mužov, žlté kruhy na plášťoch Židov; v stredoveku sa žltá stala symbolom čarodejníc a neviestok, nosili ju ženy katov, kacírov, slobodné matky a zradcovia. Nečistá žltá je nielen potupná, ale vždy aj varovná – žltá vlajka varovala pred morom. Lateránsky koncil v roku 1215 rozhodol, že má varovať kresťanov pre inou vierou, najmä pre židovskou. Žlté klobúky označovali bankrotérov a varovali pred nimi. V byzantskej oblasti bola farbou pokánia kajúcnych pustovníkov. V dnešnej dobe na cestách varuje pred prekážkou.

V maliarskom umení sa využíva ako farba svetla. Na druhej strane, aj tu sa objavuje ako symbol zrady – v žltom odení sa objavuje Judáš na obrazoch Giotta, Holbeina a iných maliarov.

Aj vo farebnej symbolike je považovaná za symbol svetla, slnka, jasu a rozumu. Žltá, farba slnka stojaceho v zenite býva symbolom múdrosti a osvietenia. Za farbu vznešenosti bola považovaná na východ od stredomoria – veľkej vážnosti sa tešila u babylonských a perských kráľov. Do žltých rúch sa halili slnečné božstvá staroveku (Baleka, 1999). V Číne bola symbolom nádhery, dôstojnosti a úcty a mohli ju nosiť iba príslušníci vládnuvich vrstiev alebo cirkevní hodnostári.

V oblasti psychologického pôsobenia sa žltá spája najmä so schopnosťou jasného myslenia a intelektuálnych výkonov. Stimuluje a podporuje duševnú kapacitu človeka. Podľa niektorých autorov (Kraaz von Rohr, 1998, Šicková-Fabricsi, 2002) je vhodné ju indikovať deťom s mentálnym handicapom.

Znamená otvorenosť svetu, myšlienkovú silu a pohyblivosť, ale aj duševnú silu, praktický zmysel pre život a karierizmus. Keďže jej chýba zvnútornená hĺbka tmavých farieb, je pre ňu charakteristická povrchnosť. Zodpovedá citu pre slobodu, osobný rozvoj a sebarozvíjanie, znamená otvorenosť pre nové možnosti, odpútanie sa a zmenu. Sprostredkuje pocit otvorenosti, šírky, ľahkosti a neexistencie prekážok. Forma prežívania, ktorú táto farba vyvoláva, je vnútorná sloboda (Mazanová, 2001). Pre Lüschera je farbou, ktorá vyjadruje spontánnosť, nebrzdenú expanzivitu, aktivitu,

odbrzdenosť, skúmanosť, variabilitu, originalitu, veselosť. Psychologicky reprezentuje relaxáciu – odpútanie sa od problémov a obmedzení. Aktivita žltej však postráda koherenciu a plánovitosť, takže „žltý“ jedinec môže oplývať usilovnosťou, ktorá však prebieha v záchvatoch. „Žlté typy“ sú často plné očakávania od druhých a majú sklon k sebaaprečovaniu, títo ľudia bývajú nedôslední a povrchní (Hulke, 2005).

Vo farebnej terapii posilňuje životaschopnosť, používa sa na posilnenie záujmu aktivitu vo vonkajšom svete a o spoločenský život, používa sa na liečbu melanchólie a depresie. U detí posilňuje radosť z učenia, chuť do práce. Je indikovaná pri poruchách nervového systému a žliaz.

Na fyziologickej úrovni ovplyvňuje sympatikus a parasympatikus, pôsobí difúzne a vedie k uvoľneniu. Má posilňujúce účinky a podporuje chuť do jedla.

5.2 Červená

Červená je považovaná za ďalšiu zo základných farieb. Vzniká vystupňovaním žltej cez oranžovú až po jasnočervenú. Aktívna strana sa tu prejavuje vo svojej najvyššej energii. Je výrazom emócií a lásky k zmyslovému životu, dobyvačnosti, zdolávania prekážok, chuti do života. Vyvoláva asociácie ohňa a krvi. Je prisudzovaná cholerickeému temperamentu, ktorému je pridelený element ohňa. Od najstarších čias sa považuje za farbu krvi a stojí v tesnom vzťahu k obetám, ktoré sa rituálne prinášali na zachovanie života, ale aj k vojnám, kde sa krv prelievala. Germánski bojovníci si na znamenie svojej sily a odvahy farbili vlasy na červeno. Červený plášť je atribútom rímskeho boha vojny Marsu. Krv však tečie aj pri pôrode, ktorý symbolizuje vstup do života. Ako všetky farby, je aj červená farba významovo dvojznačná a jej význam závisí od súvislostí, v ktorých sa farba ocitá. Čistá červená spájaná so symbolom červenej ruže je výrazom najvyššej lásky, v padlej podobe zosobňuje konflikt a vojnové besnenie. Rovnako kresťanstvo vpečatilo červenej farbe ako záporný, tak kladný význam. Červenovlásky bývali považované za čarodejnice, diablove neviestky, proti ktorým bolo možné postupovať zas len červenou farbou, červeným ohňom hraníc, na ktorých boli upaľované. V tejto súvislosti vystupuje význam ohňa v kontexte očistenia. V kresťanskej farebnej symbolike červená nadobúda význam hriechu a utrpenia, ale znamená tiež oheň božej lásky a spravodlivosti. Červený

rubín je symbolom Krista. Podľa Steinerja (2005) nálada červenej vyjadruje božský hnev, žiariaci k nám zo všetkých strán voči všetkému, čo je v nás v podobe možnosti zla a hriechu.

Červeň je vo vzťahu k pozemskej spravodlivosti a k tým, ktorí o vine a treste rozhodujú, odení do červených rúch svetských a duchovných vládcov a sudcov. Aj kat bol odený do červenej a svoju tvár halil do kapuce nie preto, aby nebol poznaný, ale preto, že bol vykonávateľom spravodlivého trestu z nadosobnej moci, ktorá krvavým trestom nastoľuje novú rovnováhu (Baleka, 1999).

Symbolizuje životnú energiu, silu, krv a lásku, ale i boj, zápal, vášeň, násilie, agresivitu a ničenie ohňom.

Známa je jej súvislosť s erotikou a žiadostivosťou (červené lampičky nevestincov). V kontexte sexuality vyjadruje čisto telesné pudy zamerané na získanie pôžitku a uspokojenie pudu.

U Lüschera voľba červenej súvisí s charakteristikou aktivity, motivácie a reagovania na zaťaženosť úlohami. Je farbou excentrickou a autonómnou a spája ju s pojmami: činorodá, ofenzívna, dobyvačná, rozčúlenie, vzrušivosť, dominantnosť, sexualita a i. Je vyjadrením všetkých foriem vitality od sexuálnej potencie po revolucionistické snahy, impulzom k aktívnej činnosti, k športu, boju, súťaženiu.

V detskej kresbe ju často využívajú hyperaktívne a agresívne deti. V mladšom veku ju preferujú všetky deti (Šicková – Fabrici, 2002).

Podľa Kraaz von Rohr (1998) psychologicky zosobňuje silu harmónie medzi agresiou a láskou, pričom vychádza z toho, že schopnosť milovať možno dosiahnuť len uvoľnením a vybuorením vlastnej agresivity.

Fyziologicky stimuluje sympatikus, spôsobuje zrýchlenie pulzu, zvýšenie krvného tlaku a dychovej frekvencie. Pôsobí sprostredkované na svalstvo v zmysle pohotovosti k akcii.

V interiéroch rozličné odtiene červenej na doplnkoch vytvárajú príjemnú teplú atmosféru. V doprave má význam zákaz a v kombinácii s bielou a čiernou sa používa na zvislé dopravné značky.

Je obľúbená najmä u primitívnych národov.

Od jasnočervenej je potrebné odlišiť **purpurovú červenú**, ktorá tým, že sa nenachádza v slnečnom spektre, má medzi farbami výnimočné postavenie. Býva označovaná aj ako karmínovočervená alebo šarlátová červeň a nadobúda odlišné významy i pôsobenie ako červená. Podľa Goetha (2004) v sebe obsahuje potencionálne všetky ostatné farby a môžeme si ju predstaviť, keď si odmyslíme z červenej všetko, čo by mohlo pripomínať žltú alebo modrú farbu. Nazýva ju farbou ideálneho uspokojenia, spôsobeným zjednotením pólov modrej a žltej, ktoré prešli stupňovaním.

Šarlátová červená bola výsadou panovníkov, pretože bola najvzácnejšou farbou – farbivo bolo získavané náročným spôsobom z morských mäkkýšov – pre jediný gram bolo potrebných 12 – 20 tisíc živočíchov. Platón ju označil za najkrajšiu farbu zo všetkých. Caesar vyhlásil purpur za cisársky monopol a iba jemu prináležalo odievať sa do purpuru a písať purpurovou tintou. V Byzancii v purpurovo červenom porfyrovom sále sa rodili deti cisárovien, ktoré boli pri narodení halené do purpurových plienok a purpurových plachietok na znamenie najvyššej vznešenosti a božskosti (Baleka, 1999).

V tmavom, zhustenom stave pôsobí dojmom vážnosti, dôstojnosti, vznešenosti a veľkoleposti. Podľa Kraaz von Rohr (1994) je kráľovskou farbou, ktorá symbolizuje spravodlivosť a lásku k bližnému.

5.3 Modrá

Modrá je spolu s červenou a žltou uvádzaná ako základná farba. Je pokojná, pasívna, studená a ustupujúca. Zodpovedá temperamentu melancholika, ktorý býva priradovaný k elementu vody. Patrí medzi farby strany chladnej a pasívnej. Goethe (2004) hovorí, že modrá vzniká z čiernej a tak, ako je v žltej vždy prítomné svetlo, v modrej je vždy prítomné niečo temné. Viažu sa k nej najmä asociácie voda, nebo, diaľka, túžba, snenie. Súvislosť s vodným živlom je zrejmá aj z mytológie, kde modré bývajú morské božstvá a bytosti, ktoré obývajú vodné hladiny – vodné nymfy, nereidy, tritóni a hippokampi, morský boh Poseidon/Neptún.

Je to najchladnejšia, najčistejšia a najhlbšia farba a symbolizuje nepoznané, duševnú hĺbku a vnútorný pokoj. Modrá je farbou vernosti. Považuje sa za farbu duchovného vývoja a túžby po nemateriálnom svete. Pre Európanov bola vždy symbolom viery, kým pre Číňanov symbolizovala nesmrteľnosť (Bartko, 2002).

Modrá, často spájaná s nebeskou klenbou, je so sinavým svitom aj farbou antického podsvetia.

Modrý plášť mal staroiránsky boh Mithra, ktorého meno znamená „zmluva“. Bol bohom vernosti zákonom uzatvoreným medzi ním a človekom. Egyptský Horus víťaziaci nad nocou a smrťou je v papyrusoch a na freskách zobrazovaný ako k nebu vzlietajúci modrý sokol. Býva tiež tesaný do modrého kameňa lapizu lazuli.

Modrý kameň lazurit bol v prírodnom liečiteľstve používaný proti melanchólii. V mágii modrá chránila proti chladu a noci a spolu s červenou bola v čarodejníctve najdôležitejšou farbou (modré plášte čarodejníc).

Modrá je v budhizme vnímaná ako Prázdno, nekonečnosť a vesmírna hlbina. Je farbou vedúcou za hranice zmyslovo obsiahnutelného sveta, farbou melanchólie, noci a smrti, desivej a utišujúcej, ale i hrozivej, pohlcujúcej vodnej hlbiny.

Významová dvojznačnosť sa v kresťanskej symbolike vyjadruje v prisudzovaní tejto farby v jej čistej belasej podobe ochrannému Máriinmu plášťu a zároveň démonickým silám, keď nadobúda odtieň sivej. Maliarstvo západnej cirkvi zobrazuje Máriino spodné rúcho spravidla červené a plášť modrý na znamenie, že ľudská a pozemská podstata Márie bola prekrytá zduchovňujúcou nebeskou modrou. Významovú súvislosť modrej s nebeským plášťom Márie, ktorý je symbolom čistoty a nebeskej duchovnosti si všíma aj Jung (1999). O modrej sa zmiňuje v súvislosti s vertikálou v mandale a znamená podľa neho výšku a hĺbku (modré nebo hore, modré more dolu). Modrú farbu považuje za zosobnenie animy.

Pokiaľ svetlejšie odtiene modrej bývajú spájané s významom preduchovnenia, túžby po nadzemeskom svete, ochrany a oddanosti, modrá v tmavších odtieňoch býva farbou melanchólie, trpiteľstva, súcitu a smútku. V novovekom výtvarnom umení je farbou romantizmu ale i sociálneho citu (modré obdobie P. Picassa).

Modrá uvoľňuje a utišuje, sťahuje a koncentruje sa na podstatu skutočnosti. V Lüscherovej interpretácii vyvoláva klud a je výrazom potreby pokoja. Je spojená s hĺbkou väzieb, intenzitou prežívania a poukazuje na empatiu a meditatívne vedomie. Preferencia modrej znamená potrebu emocionálneho ukludnenia. Podľa Hulke (2005) ľudia, ktorí majú radi modrú, majú vyrovnaný charakter, sú senzitívni a verní, mierumilovní a zdržanliví. Odmietanie tejto farby môže súvisieť s nútenou izoláciou,

bolestnou stratou alebo s osamelosťou či nedostatočným naplnením v partnerskom vzťahu.

Psychologicky zodpovedá rezervovanosti, introvertnosti, vnútornému životu. V terapii sa používa na upokojenie (napr. nepokojných detí), na uvoľnenie a odstránenie nespavosti z nervozity. Pomáha pri všetkých druhoch podráždenosti a horúčavy, ukludňuje, zmierňuje bolesti, podporuje uvoľnenie, kľud a vyrovnanosť. Má osobitý význam pri liečení závislostí (Hulke, 2005).

V rámci detskej kresby je v kontexte diagnostických možností veľmi významná, keď je použitá bizardne, teda na miestach, kde je neobvyklá (modrý strom), upozorňuje terapeuta na prežité traumy v súvislosti s rodinou (Šicková – Fabrici, 2002).

V psychoanalytickom kontexte vyjadruje vzťah s matkou.

Pozorovanie tejto farby má upokojujúci účinok na CNS. Na kostrové svalstvo pôsobí utlmujúco, spomaľuje dýchanie, frekvenciu tepu a tlak krvi.

Izby namaľované modrou farbou pôsobia priestranne, ale chladne a prázdno. Keď sa nachádza v zornom poli, oko neunavuje ani po dlhšom čase.

5.4 Oranžová

Oranžová je komplementárnou farbou k modrej. Vzniká stupňovaním žltej smerom k červenej, nachádza sa teda medzi farbami na strane aktívnej, teplej, ktoré pôsobia stimulujuco. Goethe (2005) o nej hovorí ako o farbe najvyššieho žiaru, ktorá vyvoláva pocit hrejivosti a slasti. Predstavuje slabší odlesk zapadajúceho slnka. Je to najteplejší farebný tón, ktorý pôsobí veľmi aktívne a silne. Vyvoláva asociácie plápolajúceho plameňa a horúceho leta (Bartko, 2002). Je veselá a preto ju obľubujú najmä malé deti. Tým, že sa utvára z kombinácie žltej a červenej, je výrazom spojenia sexuality a intelektu (Šicková – Fabrici, 2002).

Symbolicky predstavuje životnú energiu oslobodenia od smrti, používa sa na svätodušné sviatky na zariekanie ohnivých jazykov a vychádzajúceho slnka (Kraaz von Rohr, 1998).

Budhistickí mnísi, ktorí nosia rúcha v tejto farbe veria, že oranžová im pomáha premáhať emocionálne výbuchy a dosiahnuť sebakontrolu.

Robí človeka nepokojným a zvedavým, je to farba sebadôvery, nadšenia, odvahy a otvorenosti, radosti a vrelosti. Ďalšie znaky, ktoré sa s touto farbou viažu, sú napr. družnosť, veselosť, optimizmus, zmysel pre zábavu, remeslo a umenie.

Prežitok oranžovej podľa Steinera (2005) vyzbrojuje človeka vnútornou silou a vzbudzuje v ňom túžbu po poznaní vnútornej povahy vecí.

Niektorí autori (Šicková – Fabrici, 2002; Hulke, 2005) uvádzajú jej priaznivé účinky pre ľudí, ktorí upadli do depresie a letargie, keďže navodzuje pocity radosti zo života, živosti, podporuje chuť k aktivitám a dopomáha k odvahe a sile. Znamená optimistickú chuť do života, citové teplo a otvorenosť k blízkym.

U ľudí, ktorí uprednostňujú túto farbu, býva prítomná túžba vyniknúť, hrať istú rolu a tým získať na význame a vážnosti. Sú schopní obety, odovzdanosti a pomoci, majú sklon k perfekcionizmu. Odmietanie farby môže signalizovať pocit nepochopenia druhými a nespravodlivosti osudu, problémy s nadväzovaním kontaktov, zábrany a pocit menejcennosti. „Oranžový charakter“ stelesňuje dynamickú a radostnú chuť do života, vnútornú vášnivnosť a pulzujúcu vitalitu, vyznačuje sa však aj sklonom k dominantnosti a zastávaniu vedúcich pozícií. (Hulke, 2005).

Pre svoju nápadnosť je používaná ako bezpečnostná farba. Označujú sa ňou zakázané zóny a pohyblivé časti strojov, ktoré sú pre človeka nebezpečné.

5.5 Zelená

Je komplementárnou farbou k červenej a vzniká zmiešaním modrej a žltej. Odtieň zelenej, v ktorom by nebol nádych ani do žltá, ani do modra, ale obe farby by v ňom boli rovnomerne zastúpené, je ťažké namiešať. Vyváženú zelenú Goethe (2004) nazýva farbou reálneho uspokojenia, na ktorej oko spočíva ako na niečom jednoduchom

V symbolike farieb sa spája s významom nádeje, odvodenej od zelenej rašiacej vegetácie, ktorá predchádza úrode, na ktorej závisí život. Vyjadruje životodárnú silu prírody, životnú nádej, hojnosť, rast, plodnosť, nový začiatok a rozvoj, semeno ktoré

vzide a vydá úrodu, večnosť a nekonečnosť cyklického času, prírodné sily, ale aj nádej na vymanenie človeka z prírody a prírodnosti.

Aj zelená farba je teda dvojznačná, na jednej strane je výrazom životnej nádeje, ale i tých síl, ktoré strhávajú človeka naspäť do prírodného nevedomého bytia, do pudového a nevedomého jednania. Zelenou sa zobrazoval i diabol a prírodní démoni.

Je farbou mýtického Chindra, „zeleného muža“, ktorý pozná cestu temnotami k prameňu života a nesmrteľnosti a keď sa z neho napije, získa večný život a jeho rúcho zozelená.

Ženská bohyňa Isis, sestra a manželka Osirisa, bola „stvoriteľkou zelene“ a niesla prívlastok „zelená bohyňa, ktorej zeleň sa podobá zeleni zeme“ (Baleka, 1999).

V dobovej iluminácii jedného z rukopisov stredovekej mystičky Hildegardy z Bingenu je zeleno odená Láska, základný kozmický princíp života a bytia, stojaca uprostred kruhovo podaného sveta. Pre Hildegardu bola zelená sila „viriditas“, východiskom jej liečiteľstva, od ktorej sa odvíja liečivá sila Boha (Kraaz von Rohr, 1996).

V kresťanskej ikonografii často zeleno maľované drevo kríža, kríž Kristov, chápaný ako Strom života.

V renesancii sa zelená objavuje ako symbol nádeje na vymanenie sa človeka z područia prírodných zákonov a získanie slobodnej ľudskej individuality v zmysle plného sebauvedomenia.

V dnešných časoch si ju často prisvojujú hnutia s ekologickým programom a zameraním na ochranu prírody.

Podľa Šickovej-Fabrici (2002) je to farba ľudí so silným sociálnym cítením. Býva označovaná ako farba srdca, vyrovnanosti, harmónie, mieru, bratstva a nádeje.

V Lüscherovom teste zelená súvisí s charakteristikou sebausmerňovania, schopnosti uplatňovať vôľu a prežívať pôžitok. Vyjadruje postoj človeka k tomu, aký by sám chcel byť. Pôsobí dojmom stability, pevnosti, konštantnosti a vytrvalosti.

Psychologicky reprezentuje pevne zakotvené hodnoty a vyjadruje postoj človeka k sebe samému, cit sebahodnotenia. Správanie podľa tejto farby je odolávaním vnútorným a vonkajším tlakom, držaním sa svojich presvedčení, presadzovaním svojho ja a obranou svojich nárokov. Je výrazom stability presvedčenia a sebaúcty, skutočného uznania a mravnej váhy.

Tmavé odtiene znamenajú integritu, dôstojnosť a stabilitu, vážnosť, uplatnenie a prestíž. Milovníci tejto farby sú obvykle veľmi vytrvalí a cieľavedomí, vedia sa uplatniť, oplývajú silnou vôľou a odolnosťou. V myslení býva výrazná dobrá schopnosť kritiky. (Hulke, 2005).

Zelená farba podporuje nervový systém. Pôsobí ukludňujúco, podobne ako bledomodrá. Podľa Šickovej-Fabrici (2002) je to farba ľudí so silným sociálnym cítením.

Vo farebnej terapii zelená symbolizuje rast v emocionálnej oblasti. Podporuje zmysel pre chápanie druhých, posilňuje pocit vlastného ja, pocit radosti. Podporuje motorický systém a funkcie mozgu (Kraaz von Rohr, 1998). Pohľad na zelenú upokojuje nervy, oživuje oči, posilňuje zmysly a dodáva pocit kľudu a zotavenia. Vďaka svojmu ukludňujúcemu účinku je vhodná pre nervózných a cholerických ľudí (Hulke, 2005).

V detskej kresbe je odrazom sociálnych vzťahov, súvisí so sebakontrolou a dobrou adaptáciou dieťaťa. Deti týrané a sexuálne zneužívané používajú zelenú farbu v kombinácii s červenou, mnohokrát v bizarných kombináciách (červenozelený dážd', červenozelené oči, dom...) (Šicková – Fabrici, 2002).

5.6 Fialová

Je komplementárnou farbou k žltej, pri ktorej pôsobí ťažko a tmavo. Fialová ako medzitón červenej a modrej v sebe obsahuje napätie, ktoré existuje medzi oboma farbami, pokiaľ nie sú zmiešané. Etymologicky vznikla z latinského *violentia*, čo znamená násilie a *violare* značí „porušiť, podupať alebo znásilniť“.

Dynamická červená a ustupujúca modrá prepožičiavajú fialovej akýsi podtón mystiky, tajomna, dramatickosti. Zjednocujú sa v nej symboly materializmu a duchovna. Fialová evokuje archetyp obojakosti, hermafroditizmu, zjednotenie mužského a ženského princípu v jednotnom obraze sveta. Už v stredoveku bola považovaná za symbol jednoty protikladov.

Ako liturgická farba v kresťanstve vyjadruje vážnosť, kajúcnosť, odriekanie a meditatívne zahĺbenie. Je adventnou a pôstnou farbou, ktorá vyzýva k odčineniu spáchaných hriechov. Itten (in Bartko, 2002) fialovú spája s temnotou, smrťou a dôstojnosťou, jej modrý odtieň s osamelosťou a odovzdanosťou.

Goethe (2004) o nej hovorí ako o farbe vysokého duchovenstva. Spája ju s predstavou vyžitej staroby a strachom zo zániku sveta. Aj iní autori často spomínajú fialovú v súvislosti so spiritualitou, smútkom, starobou, kontempláciou, utrpením a pokáním (Šicková – Fabrici, 2002; Hulke, 2005).

Je to umelecká a metafyzická farba, farba mystiky, mágie a alchýmie. Symbolizuje spirituálne skúsenosti, uvedomenie a inšpiráciu. Podporuje kooperáciu oboch mozgových hemisfér.

Fialová je považovaná za najhlbšiu a najt'ažšiu farbu svetelného spektra. Je farbou vnútorného nepokoja. Podľa Lüschera reprezentuje mystické spojenie protikladov, vyjadruje vysoký stupeň senzitivnej intímnosti vedúcej k úplnému spojeniu subjektu a objektu, tendenciu k intuitívnemu a senzitivnému porozumeniu, je odrazom túžby po erotickom splynutí. Znamená premenu prekračujúcu hranice. Vzájomný prechod medzi impulzívnym chcením červenej a opatrnou vnímavosťou modrej sa v nej vyjadruje ako senzibilita. Jej preferencia môže znamenať buď preadolescentnú nezrelosť alebo nestabilnú emocionalitu dospelého. V oboch prípadoch ide o sklon k nereálnemu.

O milovníkoch fialovej farby sa Hulke (2005) zmieňuje ako o ľuďoch introvertných a do seba obrátených, ktorí obľubujú samotu. Často sú to senzitivní umelci alebo tzv. "čudáci". Je veľmi obľúbená u detí. Ľudia, ktorí ju odmietajú, sú často zaťažení silnými depresiami a náladovosťou.

6. Využitie farby ako diagnostického prostriedku

Preukázanie vzťahu medzi preferenciou farieb a osobnostnými premennými viedlo k využívaniu farby ako prostriedku psychologickéj diagnostiky. Farby majú v živote človeka charakter podnetu, ktorý pôsobí najmä na emotivitu. V bežnom živote sa málokedy stretávame s čistou farbou izolovanou od ostatných, väčšinou sa farby objavujú vo vzťahu k iným farbám, sú vlastne na ich pozadí. Dôležitú úlohu zohrávajú fenomény ako kontrast, podobnosť, harmónia (pojmy, ktoré hrajú rolu aj v afektívnom živote).

Pri štúdiu vzťahu afektivity a farieb má dôležitý význam fakt, že farby sa dajú zoradiť do určitého farebného systému, je možné medzi nimi vysledovať vzájomné vzťahy na základe komplementarity, kontrastu, harmónie a pod. Pokiaľ môžeme farby

chápať ako reprezentanta a výraz afektívneho života, je analógia medzi afektivitou a svetom farieb významná v tom zmysle, že zo vzťahov medzi farbami by sa mali dať odvodiť poznatky o vzťahoch medzi zodpovedajúcimi afektami a zároveň umožniť vytvoriť systém afektívneho života v jeho komplexnosti.

V psychologickej diagnostike sú používané mnohé metódy, ktoré farbu používajú ako nástroj poznania osobnosti. Schaie a Heiss (1993) uvádzajú delenie týchto metód na tri skupiny, podľa štruktúry zastúpenia farby a tvaru v rámci testového podnetu a spôsobu reagovania na farebné podnety:

1. **Testy voľby farieb** (Lüscherov veľký klinický a malý osemfarebný test, Frielingov test)
2. **Testy tvorby farebného objektu** (Farebný pyramídový test, Lüscherov farebnoformový test)
3. **Osobnostné projektívne metódy** (Rorschachov test a jemu príbuzné metodiky)

6.1 Testy voľby farieb

Pri tejto skupine metód ide o voľbu farieb na základe ich subjektívneho prežívania a ich zoradenie podľa kritéria sympatie či príjemnosti, pričom tvarový aspekt sa neberie do úvahy. Tieto metódy vychádzajú z predpokladu, že je možný čistý vnem farby ako takej. Z predtým menovaných testov sa najviac rozšírili varianty Lüscherovho testu, aj keď sú voči nim mnohé výhrady. V testoch ide o predkladanie farebných predlôh, z ktorých si skúmaná osoba vyberá a zoraďuje ich podľa preferencie.

6.1.1 Lüscherov test

Lüscherov test patrí v rámci projektívnych techník k metódam voľby, pri ktorých vyšetrovaná osoba manipuluje s nejakým materiálom, alebo volí či vyberá nejaký materiál. Základnou hypotézou v tomto teste je, že voľba farby súvisí s niektorými osobnostnými premennými, so situačnými stavmi organizmu i na objektívne pôsobiacich

činiteľoch. Vyšetrovaná osoba si vyberá alebo odmieta určité farby podľa svojich sympatií k nim.

Lüscher vychádza z predpokladu, že intenzita prijatia, resp. odmietnutia farby ukazuje na to, ktoré psychologické potreby subjekt preferuje, resp. odmieta či potlačuje a aké postupy volí pri ich saturácii. Svoboda (1999) uvádza, že test vypovedá o formálnej dynamike osobnosti (najmä aktuálnych psychických stavoch), prevažujúcej emocionalite, zameranosti osobnosti a motivačných komponentoch správania, psychologických potrebách, ich frustrácii, intrapsychickom konflikte, kompenzačných formách správania a prežívania, postihuje charakteristické formy správania k ľuďom a k sebe samému, psychosomatické ochorenia a i.

Preferencia alebo odmietnutie farieb vznikne podľa Lüscheru interakciou objektívneho pôsobenia farieb s dlhodobým i aktuálnym stavom psychiky danej osoby. Každéj farbe je priradený psychologické a fyziologické pôsobenie. V „malom“ Lüscherovom teste vyšetrovaná osoba si vyberá z ôsmich jednofarebných kartičiek a zoraďuje ich od najkrajšej po najmenej peknú. Štyri základné farby reprezentujú 4 základné ľudské potreby – zelená sebaúctu, žltá slobodu, červená sebadôveru a modrá spokojnosť a ich preferencia alebo odmietnutie vypovedá o zvýraznení alebo potlačení danej potreby. „Veľká“ Lüscherova klinická diagnostika využíva okrem farieb aj tvary. Farby zodpovedajú potrebám a tvary úmyslom. Test diagnostikuje podľa Svobodu (1999) skôr aktuálny stav ako trvalejšie charakteristiky osobnosti.

6.1.2 Frielingov test

V tomto teste si proband vyberá z 23 možných farieb ľubovoľne a ukladá ich na čierny a biely podklad, ktorý je rozdelený na 4 rovnaké polia, predstavujúce sémantický priestor, na ktorom sa odráža probandov svet. Metódou sa získava diagnostika osobnostných predpokladov, formálnej inteligencie a osobnostnej zrelosti. Jednotlivé polia zodpovedajú farbám:

- | | | | |
|-----|---------|------|---------------|
| I. | Červená | III. | Žltá |
| II. | Zelená | IV. | Lazúrovomodrá |

Pole I. (Červená) sa viaže na tematiku súvisiacu s „archetypmi“ krv, oheň a otec. Všeobecne toto pole hovorí o akomsi „vstupe do sveta“. Význam je určovaný porovnaním zvolenej farby s červenou.

Pole II. (Zelená) sa týka tematiky matky, vody, vedomia „ja“, matérie, nádoby uchovania a zbierania.

Pole III. (Žltá) sa zaoberá tematikou cieľa, túžby, „ty“. Vypovedá o schopnosti komunikovať a nadväzovať kontakty.

Pole IV. (Modrá) sa týka cieľa, ktorý sa má realizovať.

Podľa toho, či ležia farby hore, v duševne –estetickej sfére, alebo dole v materiálne – telesnej, nadobúdajú význam. Popri priestorovo –symbolickej kostre ukladania (posudzovanie farieb cez domicilné farby) hrá významnú úlohu poradie ukladaných farieb.

Typológia farebných skupín sa dá analogizovať s typológiou C.G.Junga. Z výsledkov testu je možné usudzovať aj na intraverziu a extraverziu.

6.2 Testy tvorby farebného objektu

Sú to projektívne metódy, ktoré obsahujú zložitejšie testové úlohy, čím sa pre skúmané osoby ponúka viac možností na vyjadrenie a z diagnostického hľadiska môžu poskytovať aj bohatšie informácie.

6.2.1 Farebný pyramídový test

Farebný pyramídový test (FPT) publikovaný v roku 1946 M. Pfisterom ako „*Farebný pyramídový test, psychodiagnostický pokus*“ vychádzal z rovnakého predpokladu ako Lüscherov test. Autorovým východiskom bol názor, že individuálne správanie voči farbe sa vzťahuje k osobnosti a najmä k jej afektivite. Pretože metódu do súčasnej podoby upravil R. Heiss (1951), je dnes známa pod názvom „*Der Farbpyramidentest von Pfister-Heiss (FPT)*“ (Svoboda, 1999).

Testový podnetový materiál tvorí 360 štvorcíkov v štrnástich farebných tónoch. V teste ide o usporiadanie farieb a to takým spôsobom, že proband najskôr zostavuje tri „pekné“ a tri „škaredé“ pyramídy. Charakteristika jednotlivých farieb je totožná s Lüscherovým testom, doplnená je o oranžovú a bielu farbu.

Frekvenciu výskytu jednotlivých farieb v pyramídach udáva tzv. farebný vzorec 1 a zastúpenie jednotlivých farieb v pyramídach farebný vzorec 2. Ďalej sa hodnotí rozloženie jednotlivých farieb v pyramíde, pričom Heiss rozoznáva tzv. koberce, vrstvy a štruktúry. Ďalšími kritériami sú napr. pomer teplých a studených farieb, index jasnosti, smer a spôsob ukladania farieb.

V priebehu vývoja Farebného pyramídového testu bolo objavených niekoľko tzv. farebných syndrómov. Ide o skupiny farieb, ktoré majú podobnú interpretačnú hodnotu. Podľa Svobodu (1999) podporujú experimentálne výskumu a faktorová analýza význam dvoch z týchto syndrómov.

Sú to tzv. stimulačný syndróm a normsyndróm. Hodnota stimulačného syndrómu (farby červená, žltá, oranžová) sa pohybuje medzi 36 a 44%. Pokiaľ je vyššia (45-60%), ide o diletáciu osoby, čo značí pripravenosť ku stimulácii, extroverziu a povznesenú náladu. Ak je hodnota syndrómu nižšia (medzi 35 a 25% a menej), ide o koartáciu interpretovanú ako utlmenie a ako malá schopnosť afektívnej podráždenosti.

Normsyndróm (farby modrá, zelená a červená) býva v rozmedzí 50-60% známkou duševnej rovnováhy. Zvýšenie nad 60% svedčí o slabej koncentrácii a napätí. Zníženie pod 50% vypovedá o dezintegrácii.

Farebný pyramídový test sa považuje za zdokonalenie Lüscherovho testu a odporúča sa používať pri štúdiu afektivity a dynamiky osobnosti.

6.3 Farby v osobnostných projektívnych metódach

Projekcia v psychoanalýze znamená obranný mechanizmus nevedomovaného prenášania subjektívnych, resp. nevedomovaných prianí, motívov a pocitov na iné osoby alebo situácie. Do psychológie zaviedol tento termín Freud v roku 1984. V neanalytickom poňatí je projekcia procesom, v ktorom osoba premieta obsahy svojich duševných procesov mimo seba a pripisuje ich iným ľuďom, živým alebo neživým

objektom a dejom (Svoboda, 1999). Pri použití projektívnych metód je subjekt konfrontovaný s neurčitou mnohovýznamovou podnetovou situáciou na ktorú má reagovať podľa toho, aký význam jej prisudzuje. Výhodou projektívnych metód je, že subjekt nemá možnosť zámerne skresliť výsledky, keďže nevie, čo daný test sleduje.

V osobnostných projektívnych metódach, na rozdiel od predchádzajúcich horeuvedených metodík, nie je farba primárnym diagnostickým prostriedkom. V Rorschachovom teste, ktorý obsahuje pestré tabule, sa pri interpretácii odpovedí na farebné podnety prihliada prednostne na reakcie vyvolané červenou farbou.

6.3.1 Rorschachov test

Rorschachov test je v súčasnosti veľmi používanou psychodiagnostickou metódou využívanou najmä v klinickej psychológii. Vyhodnotenie prebieha na obsahovej a formálnej rovine. Rorschach osobne prikladal dôležitosť predovšetkým formálnemu aspektu vyhodnotenia (interpretácie celku alebo detailov, počet interpretácií, uprednostnenie farby, tvaru alebo pohybu, obsah a originalita interpretácie a pod.). Testový materiál je tvorený desiatimi štandardnými tabuľami, z ktorých na každej je symetrická škvrna. Test obsahuje pestré a nepestré tabule. Skúmaná osoba má za úlohu pomocou fantázie verbalizovať, čo vidí na predložených tabuliach. Rorschachova metóda vychádza z predpokladu, že vzťah medzi osobnosťou a vizuálnou percepciou je veľmi úzky, že projekcie predstáv odrážajú niektoré osobnostné aspekty vyšetrovanej osoby (Svoboda, 1999).

Pokiaľ ide o farby, použil Rorschach na svojich tabuliach chromatické farby v presvedčení, že ich vnímanie je úzko späté s emotivitou. Základná myšlienka použitia farieb bola, že čím viac sa proband pri výklade škvŕn dá viesť jej farbami, tým viac sa vo svojom prežívaní a často tiež jednaní dáva viesť emocionálnymi výzvami svojho zo svojho okolia.

Červená farba je v Rorschachovom teste najviac interpretovaná. Je označovaná za farbu krvi a ohňa a môže súvisieť s agresivitou vyšetrovanej osoby. Zvláštny význam ostatných farieb sa neberie v teste do úvahy.

Zatiaľ čo chromatické farby sa spájajú s emotivitou orientovanou k objektom, pochmúrne pôsobiace odtiene šedej a čiernej farby sa chápu viac v súvislosti s centrálnym ladením, s úzkosťou a depresiou. Miera citlivosti k farbám škvŕn a uplatnenie farieb v probantových odpovediach sa považuje za mieru emočného kontaktu so svetom, predovšetkým s ľuďmi.

Odpovede determinované úplne alebo čiastočne farbou škvŕny sa nazývajú farbové a autor testu ich označuje Fb. Pri pestrých tabuliach môže byť odpoveď skúmanej osoby determinovaná buď farbou, alebo farbou spoločne s tvarom, prípadne farbou kombinovanou s pohybom (Svoboda, 1999).

Farbovo tvarová interpretácia FbF (primárna pri determinácii odpovede je farba, sekundárny tvar) reprezentuje afektívnu labilitu, citový neklud, napätie pudiace k inštinktívnemu správaniu. V pozitívnom zmysle je výrazom schopnosti spontánnej citovej reakcie a schopnosti uvoľniť sa.

Tvarovo farbová interpretácia (primárny je v odpovedi tvar, potom farba) sa delí na dve podskupiny podľa ostrosti formy na FFb+ a FFb-. FFb- odpovede reprezentujú snahu o adekvátnu afektívnu adaptáciu, ktorá však nie je vždy úspešná, pokiaľ chýba dostatočná rozumová kontrola emócií. FFb+ je výrazom afektívneho kontaktu, schopnosti adaptácie citov záujmom a situácii druhých. Vyjadruje schopnosť citovej väzby, ale tiež racionálnu kontrolu, ovládanie emócií. Signalizuje odpor vcítiť sa do druhého.

Čisto farbové odpovede Fb vychádzajú iba z chromatickej farby škvŕny a sú výrazom impulzivity a egocentrickej emotivity. Môžu svedčiť o absencii racionálnej kontroly, tendencii k vybíjaniu afektov a nebrzdenej emocionalite.

Výskumu farieb vzhľadom k ROR sa venoval Schachtel (1943, in Schaie, Heiss, 1993). Zistil, že pozornosť venovaná červenej je známkou vzrušivosti, explozívnosti a narušivosti, žltá vyvoláva kludnú veselosť a jemnú stimuláciu, oranžová vzbudzuje citovú vrúcnosť a radosť, kým modrá a zelená pri súčasnom vyhnutí sa červenej poukazuje na dobrú kontrolu a ovládanie afektov.

7. Terapeutické využitie farieb

Liečivé účinky jednotlivých farieb sú využívané na terapeutické účely predovšetkým v alternatívnych medicínskych odboroch. V rámci farebnej terapie, označovanej ako chromoterapia, sa používajú rozličné liečebné postupy (liečenie farebnými fóliami, ožarovanie farebným svetlom, pobyt vo farebných miestnostiach a i.). Princípy farebnej terapie boli údajne známe už Avicennovi, ktorý sa zmieňuje o vitálnej dôležitosti farieb pri diagnostikovaní a liečení. Farby vnímal vo vzťahu k temperamentu a telesnému stavu človeka. Používal ich pri liečení - vychádzajúc z toho, že červená uvádza krv do pohybu, modrá a biela ju spomaľujú a žltá odstraňuje bolesti a zápaly.

Renesančný lekár Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493-1541), známy ako Paracelsus považoval svetlo a farbu za základné pre dobré zdravie a hojne ich používal vo svojej liečbe, spolu s elixírmí, bylinkami, minerálmi a rôznymi magickými talizmanmi.

S nástupom racionalizmu a vedy museli ustúpiť všetky metódy liečby, ktoré vychádzali z metafyzického svetonázoru a nový záujem sa zameril na prístupy, v ktorých vládol zdravý rozum a materialistické ponímanie sveta. Možnosti liečenia farbou boli vo svetle materialistickej vedy prežitkom. Napriek tomu v roku 1877 uznávaný lekár menom Dr. Seth Pancoast publikoval svoju prácu *Modré a Červené svetlá*, v ktorej obhajoval liečbu farbou.

Druhá edícia práce Edwina Babbita *Princípy Svetla a farieb*, uverejnená v roku 1878, pritiahla celosvetovú pozornosť. Babbit rozvinul teóriu liečenia farbou. Identifikoval červené svetlo ako stimulujúce, najmä pre krv a v menšej miere pre nervy, žltú a oranžovú ako pôsobiace stimulujúcim spôsobom na nervy, modrú a fialovú ako upokojujúce pre všetky systémy, s protizápalovými vlastnosťami. Červenú predpisoval pri paralýze, chronickej reume, vyčerpaní a fyzickej únave; žltú ako prehľadlo a dávidlo a pri problémoch s prieduškami a modrú pri zápalových procesoch, meningitíde, bolestiach nervového pôvodu a úpaloch. Babbit vyvinul rôzne prístroje – napríklad špeciálnu kabínu zvanú Thermolume, v ktorej použil farebné sklo a prirodzené svetlo na výrobu farebného svetla; a lievikovitý prístroj opatrený farebnými filtermi, ktoré vedia nasmerovať svetlo na rôzne časti tela. Používal vodu ožiarenú slnečným svetlom prechádzajúcim cez farebné šošovky, vynález dodnes používaný vo farebnej terapii.

Chromoterapia vyvinula farebné recepty na každú chorobu a koncom 19. storočia sa rozmohla v USA a Británii, ale medicína obec ostávala voči možnosti liečenia farbou skeptická.

O ďalší rozvoj terapie farbami sa zaslúžil Theo Gimbel, ktorý založil v Británii Vysokú školu farebnej terapie (College of Color Therapy). V roku 1940 ruský vedec S.V. Krakov dokázal, že červené svetlo stimuluje sympatickú časť autonómneho nervového systému a modrá parasympatickú. Jeho objavy boli potvrdené v r. 1958 Robertom Gerardom. Gerard zistil, že červená spôsobuje pocity podráždenia a dráždi úzkostných alebo napätých jedincov, kým modrá navodzuje pocity pokoja a kludu a má utišujúci účinok. Navrhol terapeutické využitie modrej ako doplnkovú liečbu.

Takisto Dr. Harry Wohlfarth potvrdil, že určité farby majú merateľný a predvídateľný účinok na autonómny nervový systém. V početných štúdiách overil, že krvný tlak, pulz a dýchanie sa zvyšuje najviac pod žltým svetlom, mierne pod oranžovým a najmenej pod červeným; a klesá najvýraznejšie pri čiernej, mierne pri modrej a minimálne pri zelenej.

V roku 1990 vedci na konferencii Americkej asociácie pre vedecký pokrok referovali o úspešnom používaní modrého svetla pri liečbe širokej škály psychologických problémov, vrátane závislostí, porúch príjmu potravy, impotencie a i.

Farba teda začína byť akceptovaná ako terapeutický nástroj s rôznymi možnosťami medicínskeho použitia. Nová technika, ktorá bola vyvinutá Dr. Thomasom Doughertym v posledných dvoch desaťročiach na základe predchádzajúcich výskumov, je fotodynamická terapia (PDT). Používa sa na účely diagnostické i liečebné najmä v liečbe rakoviny (Graham, 1998).

Zhrnutie

Teoretická časť práce je zameraná na uvedenie do problematiky farieb, ako k nim pristupuje psychológia, zaoberá sa farebným vnímaním, rôznymi teóriami farebného vnímania. Podrobnejšie sa venuje najmä zhodnoteniu dostupných psychologických výskumov týkajúcich sa farieb. Tu je nutné upozorniť na fakt, že experimentálne podmienky mnohokrát „rovnako“ zameraných výskumov sú veľmi

odlišné, a preto je obtiažne vyvodit' z jednotlivých experimentov všeobecné závery. Následne sa zaoberáme využívaním farby ako diagnostického nástroja osobnosti v niektorých testových metódach. Časť uzatvára kapitola o liečebnom využití farieb v chromoterapii.

II. EMPIRICKÁ ČASŤ

Úvod

Empirickú časť našej práce považujeme za pilotnú štúdiu zameranú na skúmanie zážitkovej kvality odtieňov jednotlivých základných farieb a verifikáciu použiteľnosti výskumnej metódy na skúmanú oblasť. Štúdia bola koncipovaná pomerne voľne, s cieľom získať čo najkomplexnejší materiál ku skúmanej problematike. Neboli vopred určené žiadne výskumné hypotézy, išlo nám jednak o príspevok k problematike pôsobenia farieb na ľudskú psychiku, najmä emocionalitu a zároveň o aplikáciu a verifikáciu výskumnej metódy, ktorá sa bežne pri výskume vplyvu farieb na afektivitu nepoužíva – maľovanie. K voľbe uvedenej metódy nás viedlo presvedčenie, že je k nášmu výskumnému cieľu potrebný čo najužší a najintenzívnejší kontakt s farebným podnetom, v ktorom by účastníci mohli farbu vnímať aj niekoľko hodín. Inšpiráciou k tomuto typu výskumného postupu boli konzultácie s arteterapeutkou Silviou Pálešovou.

1. Cieľ

Farba sa vo vonkajšom svete obvykle viaže na fyzické objekty. Situácie, v ktorých sa objavuje farebný podnet nezávisle od tvaru predmetu, pozadia, iných farieb, sú veľmi vzácne. V našej štúdii sme sa podujali **skúmať zážitkovú kvalitu jednotlivých odtieňov základných farieb** takým spôsobom, ktorý by nám umožnil sledovať primárne pôsobenie farebného podnetu v podmienkach, kde by tvar, pozadie nehralo významnú úlohu. Od použitej výskumnej metódy sme očakávali, že nás k tomuto cieľu priblíži čo najefektívnejšie. Ďalším výskumným cieľom teda bola **verifikácia použitej metódy**. V našom záujme bolo skúmať pôsobenie jednotlivých farebných odtieňov čo najobjektívnejšie – nezameriavali sme sa teda na výskum asociácií, farebných preferencií a osobných hodnotení, ale na to, aké pocity a nálady navodzuje niekoľkohodinová aktívna práca s farbou. Predpokladali sme, že dlhotrvajúcim a jednostranným vystavením sa pôsobeniu farebných podnetov sa zníži subjektívne posudzovanie farby (ružovú neznašam, lebo je príliš „sladká“) a respondenti budú môcť sledovať objektívny účinok (červenú vnímam ako povzbudenie k aktivite).

V našom záujme bolo *samostatne* (bez ohľadu na to, čo bolo doposiaľ k danej problematike zistené) zistiť afektívne pôsobenie troch základných farieb (žltá, červená, modrá. Okrem toho sme si položili výskumné otázky, ktoré by sa dali formulovať nasledovne:

- I. Má farba objektívne pôsobenie na afektívny život človeka? Existuje relevantná zhoda v tom, aké pocity v rôznych ľuďoch vyvoláva určitý farebný odtieň? Vyvolávajú jednotlivé farby určité zákonité a jednoznačne predvídateľné reakcie? Do akej miery nám naše prežívanie môže sprostredkovať poznanie istých stránok skutočnosti, ktoré mysli zostávajú skryté (prístup fyziky k farbám, ktorý afektívnu hodnotu farieb neberie do úvahy, ale redukuje ich na elektromagnetické žiarenie určitej vlnovej dĺžky)?
- II. Má aplikácia použitej metódy relevantné opodstatnenie pri hľadaní odpovedí na výskumné otázky I.? Aké účinky bude mať na účastníkov štúdie? V akých oblastiach by sa dala využiť?

2. Skúmaná vzorka

Na našej výskumnej štúdií – „trilógii žltá – modrá – červená“ sa zúčastnilo 8 respondentov vo vekovom rozmedzí od 19 do 32 rokov (8 žien a 1 muž), z ktorých 3 sú študentmi VŠ, 3 sú pracujúci a 2 nezamestnaní. Väčšina z nich pochádza zo strednej socioekonomickej vrstvy. Relatívne nízky počet účastníkov štúdie bol spôsobený podmienkami, ktoré si takýto projekt vyžadoval – či už časovým trvaním (3 dni na 1 mieste), ale aj hmotným a materiálnym zabezpečením (materiál na maľovanie, priestory, ubytovanie a strava pre všetkých).

Nikto z účastníkov netrpí žiadnou duševnou ani zrakovou poruchou, ani nemá problémy s vnímaním farieb. Respondentov tvorili osoby z okruhu mojich známych. Nikto z nich sa profesionálne nezaobrá farbami. Štúdia prebiehala počas troch dní v Základnej umeleckej škole v Želiezovciach (okres Levice). Pilotnej štúdií predchádzal predvýskum s cieľom nájsť metódu, ktorá by čo najviac vyhovovala výskumnému cieľu. Dotazovaní z predvýskumu neboli do štúdie zaradení.

3. Použitá metóda

Účelom našej štúdie bolo prostredníctvom zážitku zistiť čo najviac o afektívnom pôsobení odtieňov troch základných farieb – žltej, červenej a modrej. Na to, aby sme dosiahli čo najhlbšie ponorenie sa do farby, bol potrebný veľmi intenzívny kontakt s ňou. Preto sme zvolili metódu maľovania, pri ktorej je možné docieľiť dlhodobé vystavenie sa pôsobeniu farebnému podnetu, konkrétne techniku „mokrým do mokrého“, pri ktorej sa na navlhčený výkres nanášajú vo vode zriedené akvarelové farby. Táto technika vyhovovala našim výskumným cieľom aj z toho dôvodu, že je pri nej prakticky nemožné vytvárať ostré línie, kontúry, či akékoľvek zreteľné tvary. Farba sa na papieri rozpíja a šíri, čo poskytuje podmienky, v ktorých je farba primárna a tvar sekundárny. Účastníci výskumu mali k dispozícii každý deň výlučne odtiene skúmanej farby (1.deň žltú, 2.deň červenú, 3.deň modrú). Počas maľovania mali pri sebe *papierové hárk*y, na ktoré si mohli robiť poznámky a zachytávať svoje dojmy priebežne. Po maľovaní vyplňovali *dotazník* so 6 otázkami. Na záver dňa sa konal spoločný *voľný rozhovor*, pri ktorom sa všetky maľby poukladali do kruhu na zem, aby sme ich mohli farbu opäť vizuálne vnímať. V ňom sa spätne zhodnotili zážitky z prežitého dňa, z maľby a pôsobenia farby. Všetky tri rozhovory sme zachytili na audio nahrávky.

Aby sme skutočne dosiahli čo najužší kontakt s farbou, prispôbili sme aj svoje okolie – všetci účastníci výskumu boli počas týchto troch dní oblečení v príslušných farbách. V „žltom“ a „červenom dni“ boli podávané aj jedlá sfarbené do žltá alebo červená.

Tri dni po ukončení štúdie sa konal voľný rozhovor, v ktorom sme sa respondentov pýtali, ako na sebe pociťujú účinky štúdie.

4. Pracovný postup

Na každý výskumný deň bol určený časový harmonogram a usilovalo sa o jeho dodržiavanie. Samotnému maľovaniu predchádzalo krátke psychohygienické cvičenie (hra) na prebratie a prípravu na prácu. Nasledoval krátky príhovor, v ktorom sme respondentom vysvetlili účel výskumu, postup práce a techniku maľby. Nebolo im

poskytnuté žiadne nápovedy o charaktere farieb ani o informácie o ich psychologickom pôsobení. Účastníci boli vyzvaní k tichej a sústredenej práci, počas ktorej si svoje zážitky a dojmy nechávajú pre seba, aby nedochádzalo k vzájomnému ovplyvňovaniu. Túto inštrukciu všetci rešpektovali.

Inštrukcia pre pracovný postup bola počas všetkých troch dní jednotná – na prvé dva výkresy formátu A4 sa nanášala farba smerom zdola hore, od najsvätejšej po najsvetlejšiu. Tu účastníci nemali slobodu vyjadrenia ani postupu. V tejto fáze sa mali vnútorne utíšiť, zoznámiť sa s farbou a naladiť sa na jej pôsobenie, osvojiť si techniku. Mohli maľovať, ako dlho chceli. Ďalšou výhodou použitej techniky je totiž aj to, že nanášanie farby a maľovanie môže prebiehať aj niekoľko hodín, výkres môže byť neustále zvlhčovaný farbou zriedenou vo vode, alebo sa z neho farba môže „vyberať“ špongiou, handričkou alebo suchým štetcom. Jednému výkresu sa obvykle venovali pol hodiny až hodinu. Po prvých dvoch výkresoch sa rozdali výkresy formátu A3. Tu už bol postup pri maľbe voľný a kto vedel, mohol sa pokúsiť vytvárať náznaky línií pomocou odstupňovania sýtosti farby. Účastníci mohli s farbou rôzne experimentovať, skúmať, aké tvary a ťahy štetcom farba prirodzene vyžaduje. Pracovali samostatne, keď boli s prácou hotoví, dali svoje dielo sušiť a mohli začať s ďalším, alebo spisovať svoje zážitky na papier. Doobeda sa maľovalo cca 2,5 h. Potom nasledoval obed a prestávka, po ktorej sa pokračovalo v maľovaní. Poobede sa maľovalo opäť 2,5 h. K dispozícii sa dal pre porovnanie dojmov iný odtieň farby a na záver sa mohli oba odtiene kombinovať. Po večeri účastníci vyplňovali dotazníky a v neskorších večerných hodinách prebiehal spoločný rozhovor (cca 45 min).

5. Použitý materiál

Počas štúdie sme pracovali s prírodnými akvarelovými farbami. Z každej farby sme mali k dispozícii dva odtiene: žltá – citrónovožltá a zlatožltá, červená – jasnočervená a karmínovočervená, modrá – ultramarínová modrá a tzv. pruská modrá (so zákmitom do zelenej). Pracovali sme vždy s namiešanou farbou, ktorá sa najviac blížila reprezentatívne farebnému tónu, ale pre porovnanie sme umožnili pracovať aj s pôvodnými odtieňmi. Farby sme nanášali na akvarelové papiere, ktoré sme mali na drevených podložkách.

6. Analýza dát

6.1 Žltá

6.1.1 Výsledky získané na základe rozhovoru a poznámok účastníkov

Z poznámok respondentov, ktoré si robili počas maľovania a zo spoločného rozhovoru sme zistili, že sa opakovane objavujú určité témy, týkajúce sa vnímania charakteru žltej farby, jej vlastností, ale aj účinku, aký má na vnútorné rozpoloženie respondentov. Zaujímavé bolo, že sa nevyskytli protichodné výpovede, respondenti poskytovali o vnímaní farby veľmi podobné postrehy. Výsledky by sa dali zhrnúť do niekoľkých kategórií, ktoré však nie sú od seba oddelené ako samostatné triedy, ale mnohokrát súvislo a logicky organicky prechádzajú jedna do druhej a dávajú celistvý obraz. Pokúsime sa ich uviesť v týchto súvislostiach.

Najvýraznejšie sa vnem žltej viazal s predstavou **vyžarujúceho svetla**

(„dávanie, sálanie, očividné vyžarovanie“; „pocit svetla“; „niečo, čo vyžaruje svetlo“; „spája sa mi najviac so svetlom“; „rozjasňuje prostredie, vnáša svetlo“; „žltá akoby dávala svetlu uchopiteľnosť, keď je ňou preniknuté, je vnímateľné“), s ktorým sa prirodzene spájala zážitok **príjemnosti** („celkovo veľmi príjemný prežiarovaný pocit na duši“; „to, čo na mňa dobre pôsobilo, spočívalo práve v tom jase, v tom svetle“; „to svetlo v sebe nesie takú pozitívnosť“), **pozitívneho a optimistického naladenia** („Myslím, že tá farba dosť ovplyvňuje tým, že je nosičom svetla. Keď je veľa slnka, tak väčšinou ľudia sú viac pozitívni, veselí, povznesení.“). Svetlo zároveň spôsobuje osvetlenie priestoru ako vonkajšieho, tak i vnútorného, uvádza do **bdelého vedomia** („bdelosť svetla“; „rýchle prebudenie“; „človek je uvádzaný do bdelého vedomia“; „drží zmysly v bdelom stave“; „vnútorná bdelosť“; „žltá maľba veľmi bdelú náladu, akoby osvetľovala niečo zo mňa vo vnútri“) a prebúdzala **myslenie** („Viac pôsobí na myšlienkovú oblasť, spôsobí pocit bdelosti“; „človek sa pri nej viac myšlienkovito

zvedomí“; „začínam pozitívne myslieť“, „prebudenie mysle“). Pôsobením žltej farby sa výrazne zvyšuje **sebareflexia**, uvedomovanie si silných a slabých stránok („uvedomenie si svojich chmáričiek“; „zobrazuje sa úroveň sebavedomia, človeku sa vynárajú nespracované neúspechy; „uvedomenie si vlastného potenciálu“; „spytovanie svojho vnútra“; „uvedomovala som si, kedy som sa chovala k druhým sebecky“; „ľudia sa dotkli svojich postojov k vlastným povahovým črtám, prežitkov, sebahodnotenia; „vlastná sebareflexia“). Svetlo žltej poukázalo na stav vnútra, avšak zároveň zvyšovalo **sebavedomie** a **vedomie vlastnej individuality**. Svedčia o tom niektoré postrehy („podčiarkuje vo mne túžbu po individualizme – zvýraznenie všetkých črt, silných a slabých stránok“; „každý si otvorenejšie a pevnejšie stojí za svojou jedinečnosťou“; „cítim sa vyrovnaná a otvorená, bez zábran a stiesnenosti“, „vychádza zvnútra ako individualita človeka“). V súvislosti so zvýšením vedomia seba samého sa pozornosť obracia aj na druhých, žltá núti vyjsť z **vlastného vnútorného priestoru smerom von, komunikovať s okolím, nadväzovať vzťahy** – objavuje sa jej sociálny aspekt („rozširuje sa do priestoru ako človek od seba k spoločenstvu“; „začínam viac cítiť ostatných“; „spriaznenie duše s okolím“; „nútila pocitovo viac komunikovať s okolím“; „určitá spolupatričnosť, vnímanie jeden druhého“; „otvára priestor, stavia cesty k iným“; „vynárali sa mi vzťahové situácie s ľuďmi“; „otvárala mi cestu z vnútorného prežívania do okolia“; „napojenosť na okolie“, „rovnováha medzi vnútrom a okolím“; „podporuje komunikáciu“; „človek si všíma druhých, najmä ich krajšie stránky“; „vyťahuje ma von, chcela by som sa v nej niekam utiahnuť, ale nedá sa“).

Farba je vnímaná ako **veselá, hravá, optimistická**, navodzuje **radostnú náladu**. Nenašiel sa nikto, koho by uvádzala do pochmúrnej nálady („viacerí si pospevujeme, sme optimistickí“; „žltá farba akoby v ľuďoch spúšťala radosť z existencie a možnosti prispiet' svojim dielom ku skrášleniu sveta“; „žltá je veselá, akoby sa stále smiala“; „pôsobí lahodne, napĺňa ma radosť“; „veľmi dobrá nálada“; „detská veselosť“, „provokácia v zmysle detskej infantilnej zábavy a podpichovanie“; „chce sa hrať, tešiť, bláznit', lietať ako vzdušné víly“; „je stelesnením mladosti a hravej radosti zo života“, „podnecuje ma k hravosti a koketnosti“; „vyvoláva vo mne hravosť“; „ako slnečné ráno, v ktorom je každý štebotavý, vysmiaty“; „entuziazmus“). Do popredia veľmi výrazne vystupuje jej **aktivizujúci účinok** („maľovanie sa mi nezdalo únavné, skôr ma posilňovalo“; „vnútorná aktivita“; „celú ma rozvibrováva“; „je aktivujúcou silou, ktorá

ovplyvňuje všetky ostatné oblasti“, „bola povzbudivá a povzbudzujúca“, „oveľa viac ma podnietila k činnosti“). Drží človeka v istom napätí („držala nás stále v akomsi vnútornom napätí, tým, že človek musí byť akýsi vzpriamený v tej farbe“).

Čo sa týka dynamiky, so žltou sa u respondentov nerozlučne spájala predstava **rýchleho pohybu, vzletnej pohyblivosti** („bola stále v pohybe“; „teším sa na pohyb a dynamiku žltej, pri ktorej sa vnútro rozhybe“; „má nezadržateľnú energiu, ktorá chce rýchlo preč“; „túži byť stále v pohybe“; „je veľmi ľahká, pohyblivá, utekala na všetky strany“, „je taká rýchla!“; „má svoje tempo“; „je to vzlet, spontánna blesková myšlienka, rýchlosť“). Tento pohyb však nie je vnímaný ako ľubovoľný – smeruje zvnútra **von, smerom do okolia** („akoby ma vyťahovala z môjho vnútorného sveta von“; „vyráža smerom von“). Niektorí tento pohyb vnímali z pohľadu vonkajšieho pozorovateľa, ako keby im niečo prichádzalo v ústrety („má také priťahujúce vlastnosti, priťahuje ma intenzita tej farby, aj keď je ďalej, ja cítim, ako keby bola bližšie“; „ako keby prichádzala v ústrety“).

Objavujú sa postrehy, ktoré tento pohyb označujú za **cielený a priamočiary** („ako keby išla priamo za svojím cieľom“; „je veľmi priama“; „nepozná žiadne otáčky a zátačky“; „vyráža priamo za cieľom“). Táto tendencia žltej farby bola zreteľná aj pri ťahoch štetca, ktoré boli vedené rýchlymi rovnými pohybmi („maľovala som priame línie, aby mohla vyžarovať smerom do okolia, kdežto pri zaoblení som mala pocit, že je uväznená, akoby jej lúče nemohli prúdiť“). Niektorí sa zmieňovali o jej sklone k **expanzívnosti** („nechce sa zhutňovať“; „biely priestor akoby nemal síl brániť žltému kruhu v rozpínaní“; „tak na túto žltú mi je výkres prikrátky“). Je to farba, ktorá vyžaduje veľa **priestoru a nespútanej slobody** bez hraníc („žltá sa nenútene rozširuje v priestore“; „spája sa mi s predstavou priestranného prevzdušneného priestoru“; „nechce sa prispôbiť, ale hravo rozptyľovať a meniť svoju pozornosť slobodne“; „nechce sa viazať“; „nekonečný priestor ju nadchýňa, všerozmer odpútava“; „chce rýchlo preč – je tu – a vzápätí ubzikne. Nedá sa spútať.“; „Na papieri akoby stále unikala. Nemôžem ju uchopiť, chytiť si ju.“; „Je veľmi nestála.“). Žltá si nič nenecháva pre seba, všetko chce vyžiarit' von - je zrejmá jej **otvorenosť**, ktorá je vnímaná ako **pravdivosť** („nemá žiadne tajomstvo ani hĺbku“; „nič neskrývajúca, odhalená do pravdy“; „odhaľujúca pravdu“). Mnohí žltú výrazne vnímali ako farbu **duchovnú**. Okrem jej pozitívnych stránok si respondenti všimli aj **nedostatky, ktoré by mohla**

predstavovať („nezodpovednosť; prelietavosť; nestálosť; pichľavosť; závisť; škodoradosť; nerozvážnosť; povrchnosť; uštipačnosť; ironickosť; provokatívnosť; neposlušnosť; žiarlivosť; ľahkovážnosť“).

Zlatožltá

Za zmienku stojí uviesť, ako respondenti pociťovali zmenu odtieňa od žltej smerom k **zlatožltej**. Prekvapivo zaznamenali výraznú zmenu vo vnímaní tejto farby v porovnaní so žltou. Rozdiel sa týkal najmä ľahkosti, aktivity a pohyblivosti žltej, ktorá v zlatožltej prechádzala do **pokojného spočinutia**, nadobúdala **tiaž** („Mne sa zdalo, že tá zlatá vôbec nie je žltá, že to, čo sa mne spája s pojmom žltá, vôbec nebolo v tej zlatej“; „Ja som mala tiež rozdielne dojmy. Žltá mala veľmi bdelú náladu, akoby osvetľovala niečo zo mňa vo vnútri a presne naopak – zlatá vytvárala pokojný dojem, ako keby som sa nemusela nad ničím zamýšľať, len sa do toho ponoriť.“; „Zlatá bola taká veľmi zhustená, ako keby dokázala spočínúť v istom bode, na rozdiel od tej citrónovožltej, ktorá bola na všetky strany, trošku taká predýchaná a pohyblivá, určite viac pohyblivá ako tá zlatá.“; „Ostáva nemenná, stále akoby rovnaká, ostáva tam, kde je.“; „ukotvuje podstatu“; „nechcelo sa jej vzlietnuť“; „hustá a ťažká“; „pôsobí pokojne a ukludňujúco“; „pokojnejšia“; „upokojuje ma“; „dodáva pokoj, ktorý žltej nie je vlastný. V nej sa žltá dostáva do kludu.“; „pretepluje žltú“). Zlatožltá sa spájala so **slnkom** („zlatožltá ako Slnko a citrónik jej pážatko“; „mocné slnko“; „všetci sa v malbe intenzívne rozbehli vyjadriť silu Slnka“), **zrelosťou a naplnením** („cítim sa ako klas plný zrna, zrelého života“; „naplnenie zvnútra, som plná zlatej, ktorá sa rozdáva“; „pohyb od žltej k zlatej vnímam ako pohyb od detstva k dospelosti“; „je láskyplná, materská, zrelá, plodná, hrdá, veľkolepá, predznamenáva nový zrod a naplnenie“), **kráľovskou vznešenosťou** („pôsobila na mňa kráľovsky, honosne a prehlbujúco“; „vlieva pocit hojnosti“; „mocná, dôstojná“; „vznešená, kráľovská, dôstojná“).

6.1.2 Výsledky získané na základe vyhodnotenia dotazníka

V dotazníku, ktorý respondenti vyplňovali každý deň po maľovaní, bolo zahrnutých šesť otázok. Ich cieľom bolo získať špecifickejšie odpovede, z ktorých by sa dalo

usudzovať na základnú náladu jednotlivých farieb a okolnosti, za akých pôsobia povzbudzujúco a rušivo, dozvedieť sa o tom, či má intenzívna práca s farbou vplyv na skupinovú atmosféru. Posledné dve otázky boli formulované tak, aby podnietili fantáziu a predstavivosť respondentov, pokiaľ mali ťažkosť upustiť od myšlienkového prístupu k farbe (tento problém sa však nevyskytol).

Dotazník obsahoval nasledovné otázky:

1. Skús mi popísať náladu, ktorú v tebe žltá vyvoláva.
2. Kedy (v akých situáciách) by si si chcel/a dopriať túto farbu? Prečo?
3. Kedy by si na ňu asi náladu nemal/a? Prečo?
4. Akými slovami by si opísal dnešnú atmosféru v skupine?
5. Keby bola táto farba bytosťou, ako by podľa teba vyzerala a aké by mala vlastnosti?
6. Dnes sme maľovali celý deň so žltou. Aký obraz sa ti s ňou spájal pri maľovaní?

1. NÁLADA, KTORÚ FARBA VYVOLÁVA

Z odpovedí respondentov sa dali zovšeobecniť jednotlivé body:

- **vnútorne aktívna, jasná, bdela, podnecujúca k činnosti**
- **pozitívna, optimistická** („vyvoláva nadhľad a úsmev aj v chmúrnych časoch“; „radosť zo života“; „hravosť“; „živá, ihravá, pohyblivá, komunikatívna, uštipačná, provokatívna, - veselá, pozitívna...“; „veselá, ľahká, nadnesená. Všetko sa dá ľahko vyriešiť. Bolo mi, akoby som sa chcela rozbehnúť do diaľky, tancovať vo svetle.“)
- **posilňujúca** („naplňa ma silou a chuťou žiť“)
- **podporuje sebavedomie** („vzdvihuje moje sebavedomie a hravosť“)
- **prepojenie s okolím** („spriaznenosť s okolím, otvorený kontakt odovzdávania a prijímania“; „Bola som nespokojná, lebo ma vyťahovala z pohodlička a strnulosti môjho vnútra von do okolia. Predýchala ma, nútila pocity viac komunikovať s okolím.“; „otvorenosť“)
- **stimulujúca myslenie** („prebudenie mysle“; „bdelosť“)

- **tvorivá nálada** (*„Malba ma vyburcovala, chcelo sa mi tvoriť. Naberalo to na nápaditosti. Dávalo mi to energiu.“*)

Všeobecne sa dá zhrnúť, že nálada vyvolaná žltou farbou je stimulujúca, povzbudzujúca k bdelosti a mentálnym výkonom, podporujúca sebavedomie a záujem o komunikáciu s druhými. Navodzuje pozitívne naladenie, v ktorom je človek otvorený svojmu okoliu.

2. SITUÁCIÁCIE, V KTORÝCH JE FARBA ŽIADANÁ

- pri **únave a potrebe vzpružiť** (*„Keď som unavený a potreboval by som duševne povzbudiť“; „keď som lenivá a zaspatá“*).
- v prípade **aktívneho nasadenia** (*„Túto farbu mám rada na očiach v prípade aktivity. Zvyšuje moje pracovné nasadenie; tvorbu a výkonnosť.“*)
- pri **mentálnych výkonoch** (*„pri učení, koncentrovaní sa“; „dáva mi mentálnu silu“; keď potrebujem čisté, jasné, rýchle myslenie, keď chcem jasne komunikovať svoje myšlienky“; „keď mám otupenú myseľ, aby som sa vzpružila“*)
- v **depresívnych náladách** (*„pri neproduktívnych stavoch melanchólie, smútku“; „keď potrebujem rozveseliť“; „naordinovala by som si ju ako terapiu proti depresii – pomáha pri vyplavovaní ťažoby z duše“, „v depresii na povzbudenie a vynorenie.“; „keď som smutná a potrebujem ľahkú ihravú náladu, plnú šantivosti a bezstarostnosti“; „v nálade smútku, ale iba v prípade, že by som už nechcela smútiť“; „v chmúrnej nálade, keď hundrem a som nespokojná“; „keď mám negatívne myšlienky; keď si robím vrásky na čele a mám pocit, že život je pes“.*)
- pri **dobrej nálade** (*„keď mi je veselšie a štebotavejšie“*)
- v prípade **harmonického vzťahu k vonkajšiemu svetu** (*„Práve vtedy, keď ju vo vnútri prežívam. Keď sa cítim vyrovnaná, vo vnútri aj v prostredí, v ktorom som“; „v špecifickom naladení, kedy som viac zameraná navonok*)
- ako **pomoc pri nadviazaní kontaktu s okolím** (*„keď som príliš pohrúžená vo svojom vnútri a potrebujem výjsť zo seba von do okolia“; „keď som nespoločenská“*)

- **podpora sebavedomia** („Ked' mi chýba odvaha a cítim sa neisto, keď potrebujem zabojsť; keď sa skláňam pod ťarchou životných okolností a potrebujem sa vzpriamiť“; „keď som málo sebaistá“).
- v lete („ v lete, keď jazdím na bicykli a vetrik mi osviežuje tvár“; „za hravých okolností v lete“)
- na konci zimy

Z odpovedí na otázky jednoznačne vyplýva, že respondenti cítia potrebu dopriať si farbu v prípade, že jej **účinnok je v súlade s ich duševným rozpoložením** („keď sa cítim sebaisto“; „keď som vyrovnaná vo vnútri aj s prostredím“; „keď mi je veselšie a štebotavejšie“ atď.), alebo naopak, za okolností, že sú v opačnom ladení k farbe a **potrebujú si navodiť jej náladu, či dodať vlastnosti, ktoré v nich podnecuje** („keď som smutná a nechcem viac smútiť“, „aby som sa cítila sebaisto“; „keď som unavený a potreboval by som vzpružiť“ atď.).

3. SITUÁCIE, V KTORÝCH FARBA NIE JE VHODNÁ

- v **smútku**, ktorý je potrebné prežiť **v samote; v hĺbke vnútorného priestoru** („V časoch, ktoré prinášajú smútok, lebo ma prenáša do sveta (von zo seba). Ak sa chcem venovať svojim pocitom.“; „Keby som sa chcela vyplakať v smútku, lebo by som sa najradšej zašila do tmy a nejaké svetlo by ma asi vyrušovalo. Žltá ma ihneď vystiera a ja by som sa chcela schúliť do seba.“; „Pri hlbavom vnorení sa do seba (pôsobila by príliš rušivo, expanzívne; v bežných dňoch sa mi veľmi nežiada jej blízka spojitosť, v zime, v smútku.“; „Keď potrebujem pokoj, pohrúžiť sa do seba, zamýšľať sa nad sebou, spať, plakať, ukludniť sa – proste keď chcem pred sebou zavrieť dvere do sveta a stiahnuť sa do svojej ulity.“; „V depresívnej, smutnej nálade.“ „Keď sa potrebujem stiahnuť do seba, vnútorne stíchnuť, oddýchnuť si od všetkého; Keď chcem byť sama.“)
- potreba **pokoj a oddychu** („keď by som potreboval byť v klude, pred spánkom, pred oddychom“; „V noci, keď idem spať. Lebo práve vtedy som alebo sa dostávam do svojho vnútra, do hĺbky, do pokojnejšej alebo pasívnejšej nálady.“)

Pri tejto otázke sa odpovede sústredili výlučne do týchto dvoch kategórií. Žltá farba pôsobí rušivo v prípade, že človek cíti potrebu uvoľnenia, hĺbavej samoty, v ktorej si môže utriediť svoje pocity a myšlienky, keď chce zabudnúť na vonkajší svet a venovať sa sebe. V druhej otázke respondenti uvádzali, že farba by im pomohla dostať sa z neželanej depresie. V tomto prípade nie je pri smutnom a melancholickom ladení vhodná, pretože neumožňuje introvertné obrátenie sa do seba, ktoré býva niekedy taktiež potrebné.

4. ATMOSFÉRA V SKUPINE

Na tomto mieste sme sa chceli dozvedieť, či a ako sa práca s farbou a jej intenzívne vnímanie odzrkadlí na skupinovej dynamike, akú náladu vnesie do spoločnej aktivity a ako sa jej pôsobenie prejaví na úrovni vzťahov.

- **družná spoločenská nálada, spolupatričnosť** („spoločenský duch, prepojenie, rozjasnenie, otvorené a srdečné reakcie“; „súlada“; „rozbehnutá vrava, záujem o práce ostatných. Okolie som vnímala ako celkom bdelé, cítila som sa dobre, nikto ma nerušil. Dobrý kolektív.“; „určitá spolupatričnosť, vnímavosť jeden druhého; striedanie spoločnej veselosti s vlnami vnútorného individuálneho prežívania, určité porozumenie prostredníctvom spoločnej činnosti“; „vnímala som zjednotenie, slnečné lúče z duší do duší, duševnú komunikáciu.“)
- **príjemné optimistické naladenie** („pri citrónke nálada ožila, bola živá, veselá, komunikatívna, optimistická. Pri zlatožltej sa zharmonizovala, upokojenie a návrat k sebe. Všeobecne pozitívna a slnečná atmosféra.“; „radostná, ľahká, nadnesená, vysmiata. V pohode.“; „Ľudia sa mi zdali byť krajší“)
- **humor** („plno vzletných ideí, nápadov vedúcich k humornému vyvodzovaniu deja“; „vtipne to dnes prebiehalo. Vykecávali sme a tak. Nie až tak o vážnych veciach, skôr vtípky.“; „zábava“)
- **sebareflexia** („sebareflexia u každého“; „vnútorná jednota, prehĺbené vnímanie“)
- **aktívne pracovné nasadenie** („pracovný zápal“; „aktivita“)

Nálada pri maľovaní bola vnímaná ako veľmi ľahká, pozitívna, družná, spoločenská a veselá, s aktívnym záujmom o prácu a okolité dianie.

5. FARBA AKO BYTOSŤ

Očakávali sme, že položením takto formulovanej otázky sa dozvieme, aké ľudské vlastnosti by mohla farba reprezentovať, vychádzajúc z predpokladu, že všetci v sebe nesieme vlastnosti zodpovedajúce farbám. Zároveň sme sa domnievali, že budeme môcť v skúmaní farby pokročiť ešte ďalej, za hranicu bežných vnemov až k ponímaniu farby ako určitého archetypu, ktorý je predstaviteľom istých nadosobných, morálnych a charakterových črt. Sledovali sme, či aj v takto voľne položenej otázke, kde sa fantázii medze nekladú, sa objavia jednotiace témy, na základe ktorých by sa dalo usudzovať, že daná farba by skutočne mohla byť reprezentantom určitých vlastností.

- **hravosť, veselosť, bezstarostnosť, ľahkosť, pohyblivosť**

(„Citrónovožltá by bola hravá, trilkovala by. Celkom útlučká a nežná ako vánok. Trochu nerozvážna, povrchná a prelietavá. Excentrická a extravagantná. Citlivá. S rozpustenými dlhými vlasmi, ktoré by poletovali vo vetre. Nikdy by sa nečesala. Mala by vzdušné šaty a bosé nohy.“)

„šibalská víla so strapatými citrónovými vlasmi, ktorá sa len tak občas mihne, takže sa ani nedá pohľadom uchopiť; dieťa, veselý šinter“

„bytosť utkaná z tepla a svetla, oslepujúcej žiary, ľahká ako vánok a pritom silná, pevná, slobodná, neuchopiteľná, nadpozemská, rýchla, zeme sa ani nedotýkajúca“

„Žltý závoj, sľubuje Svetlo, pohyb, priestor, dáva rozmer.“

„vzdušná, pohyblivá a nestála.“)

- **Pravda, múdrosť, sila, svetlo, slnko, sebaistota, dôstojnosť, odvaha, láskavosť, aktivita, uskutočnenie vnútorného potenciálu.**

(„Bola by to slnečná bytosť, reprezentujúca Pravdu. Jej svetlo by odháňalo všetok klam a tieň. Bytosť s nádherným vyžarovaním, pevná, dôstojná.“

„Kráľovná vládkyňa alebo egyptská princezná. Múdra a rozvážna, drží si odstup od mužov. Sebavedomá, vrtošivá. Ochrankyňa, bojovníčka za vlasť.“

„Aktívna, bdela, jasná. Žiarivá svetelná postava. Bola by múdra, s bdelym, jasným myslením.“

„Krásna, vyrovnaná, plná sily a vyjadrenia svojho potenciálu. Bola by vyjadrením plnohodnotného života.“

„Ako svetelná bytosť so skôr neohraničenými obrysami, s veľkou bdelosťou, vnímavosťou, vnútornou čistotou, rozdávacím srdcom, neustále pozitívne naladená so zmyslom pre humor ale zároveň nenútenou vážnosťou a ochotou.“

„Bytosť v zlatom rúchu, so zlatými vlasmi, vznešená, dôstojná, silná individualita, čestná a chrabrá, láskyplná a pomáhajúca.“

„Vznešená deva so zlatými vlasmi, slnečným svetlom zaodiata, dôstojná a sebaistá, objímajúca všetko.“

„Slnu blízka bytosť.“

„Harmonizujúca a plná tepla. Slnkom zaliata.“)

(Je potrebné dbať na to, že predstavy sa menia pri zmene odtieňa. Kým 1.kategória sa vzťahovala výlučne na citrónovožltú farbu, v 2.kategórii boli prevažne zachytené dojmy z vnímania teplejšieho žltého odtieňa a zlatožltej.)

6. OBRAZY SPÁJANÉ S FARBOU PRI MAĽOVANÍ

Pri maľovaní sa všetkým respondentom s vnemom žltej vynáral najmä obraz **svetla a slnka** („svetlo“, „slnko“; „láskyplne sa rinúce teplé svetlo“; „veľká hrejivá pulzujúca guľa schopná neustálej expanzie a naplňania, prežiarujúce svetlo“; „slnečný jas“). Okrem toho sa vyskytli **asociácie súvisiace s vnímaním farby v bežnom živote** (slnečnica, hviezda, vajíčko, citróny, plameň sviece), **asociácie na základe charakteru farby** – ľahkosti, vzdušnosti, pohyblivosti a rýchlosti žltej („motýľ“; „ľahké prevzdušnené látky, závesy alebo šaty“; „vystreľujúce šípy“; „meč“). So **zlatožltou** sa spájali **predstavy súvisiace so zlatom a kráľovskými symbolmi dôstojnosti a bohatstva** („zlato“; „kráľovské jablko alebo žezlo“; „zlatá krajina hojnosti, zlata a bohatstva, kde vládne nesmierny blahobyt a spravodlivosť.“) a **zrelosťou** (obilný klas). Našli sa aj respondenti, ktorým sa miesto obrazov vynárali skôr predstavy **ľudských**

vlastností („myslenie, múdrosť, láskavosť starých ľudí“). Mnohí mali farbu spojenú s duchovnou, nadosobnou oblasťou.

6.1.3 Účinky maľovania žltou

Farba respondentov uvádzala do povznesenej, radostnej nálady, v ktorej sa aktivovalo myslenie a vnútorná bdelosť. Facilitovala kontakt s okolím, uľahčovala nadväzovanie sociálnych vzťahov a komunikáciu v skupine. Nalad'ovala do pozitívnej, optimistickej nálady. V maľbe podnecovala k **rýchlym pohybom štetca, k vytváraniu priamych línií**. Jej aktivujúce pôsobenie malo pri práci povzbudzujúci účinok – respondenti sa necítili unavení ani po niekoľkých hodinách intenzívnej práce.

Po istom čase sa dochádza k „**prestúpeniu farbou**“, respondenti ju prestávajú vnímať ako vonkajší podnet a dochádza k **odosobneniu prežívania** („V polovici dňa mi zmizla „do očí bijúca všadežltá“ a prestala som ju vnímať ako niečo nezvyčajné. Splynula som s farbou.“; „ Po niekoľkých hodinách maľby ma farba spojila so svojou podstatou.“).

Jednej respondentke – silnej introvertke – bolo spočiatku veľmi nepríjemné, že ju žltá „nútila“ obrátiť pozornosť viac do vonkajšieho sveta a zaoberať sa okolím.

Už na začiatku dňa sa zvyšuje **vnímavosť voči farbe** („Už od rána som si vo svojom okolí všimla žltú farbu. Odrazu mi aj nenápadný žltý fliáčik vystúpil do popredia. Cítila som aj žlté tričko na sebe.“; „Už ráno ma oslovovala každá žltá farba v mojom okolí.“).

Ku koncu dňa respondenti uvádzajú zvýšenú **schopnosť rozlišovať jednotlivé odtiene žltej**, ich pôsobenie na prežívanie.

6.1.4 Zhrnutie

Naše výsledky sú v súlade s Lüscherovou interpretáciou žltej farby. Účastníci štúdie ju vnímali ako farbu podnecujúcu myšlienkovú aktivitu, pozitívne naladenie a komunikáciu s okolím. Jej pôsobenie sa prejavilo aj na skupinovej atmosfére a celkovej

nálade účastníkov. Po dlhšej práci s farbou sa dokázali odosobniť od vlastných postojov a otvoriť sa zážitkom z farby nepredpojato, objavovať vlastný charakter farby. Maľovanie podporilo zvýšenie citlivosti k jednotlivým odtieňom žltej.

6.2 Červená

6.2.1 Výsledky získané na základe rozhovoru a poznámok účastníkov

Červenou farbou sme maľovali druhý deň, kedy už respondenti mali zážitok žltej farby a často sa pri snahe o opísanie zážitku červenej utiekali k porovnávaniu so žltou. Kým žltá bola vnímaná ako vnútorne aktívna, bdelá, zvedomená, **aktivita** červenej mala iný charakter. Bola skôr pretavená do **dynamickej vôle, činorodosti, ktorá hľadá vo vonkajšom svete viditeľný prejav v konkrétnych skutkoch** („*dynamická podnikavosť*“; „*nie je to pasívne vnáranie, skôr dynamizujúci pohyb, ktorý sa potrebuje prejaviť aj navonok, uskutočniť sa vo forme*“; „*aktivita je skôr navonok*“; „*som plná energie pracovať*“; „*túžba zviditeľniť a meniť*“). Je v neustálom dynamickom **pohybe**. Červená v sebe nesie **energiu**, ktorá však podľa respondentov **nedisponuje bdelým vedomím** ako žltá („*menej uvedomená aktivita, skôr impulzívna vôľa*“), a preto **je potrebné aktívne ju usmerňovať**, inak sa z nej stane **pustošiaca a deštruktívna sila**, ktorá strháva k **impulzivnosti, hnevu, podráždenosti, konfliktnosti, agresivite, útočnosti** („*Pripomína mi pud, ktorý treba usmerňovať, lebo má obrovskú silu, ale nemá hlavu, ktorá by s ňou vedela múdro naložiť. Červená sa nedá skrotiť, ale dá sa využiť jej energia*“; „*Nachádza sa na hranici dvoch svetov, ak sa s ňou narába len tak a nie je podchytená vedomím, strháva k podráždenosti a ľahko k hnevu, oslovuje impulzivnosť. Treba s ňou vedome tvorivo pracovať a začleniť ju do vyššieho celku. Vnímam ju ako takého býka, ktorý keď nie je chytený za rohy, tak pustoší. Je pri nej potrebná opatrnosť – potreba vedomého narábania s farbou, vedomého využitia jej energie – keď nie, zvrháva sa na hnev, nervozitu, podráždenosť, impulzivnosť*“; „*Buď sa s ňou človek stotožní a činorodo zaktivní, alebo v ňom neklud vyvolá prchavé, impulzívne reakcie – v tom prípade sa uplatňuje zápal bez usmernenia*“; „*Uvádza človeka do tvorivého nepokoja,*

ktorý by sa mohol prejavíť v nervozite, pokiaľ by sa ním človek nechal ovládnuť.“; „vyvoláva vo mne pripravenosť zaútočiť“; „Dráždi, ťažko sa dá vydržať jej nápor.“). Červená teda disponuje energetickým nábojom, ktorý však je potrebné vedome uchopiť, prevziať nad ním kontrolu a potom je možné využiť ho ako pohonnú silu pri čínorodej aktivite, pri prekonávaní prekážok a dosahovaní cieľa (*sila k sebaapresadeniu, prekonávaniu prekážok*“; „*Je valcujúca a zameraná na cieľ*“). Apeluje v prvom rade na **vôľu** človeka („*Vôľa meniť*“; „*Červená sa mi spája s ohňom, ktorý zapaluje vnútro a nabáda ho k činnosti dosiahnuť to, čím človek horí, pre čo je zapálený – vybudenie vôle*). V **neskrotenej podobe** má charakter **ničivého prívalu** („*Bezhlavo sa valiaci pohyb, ktorý sa dravo rúti dopredu; sila, čo sa potrebuje vyžiť, vybiť v najväčšom nasadení; energia, ktorá sa nedá zadržať, nie je možné postaviť jej žiadnu prekážku.*“; „*Tempo, pohyb, dravosť, bezohľadnosť, nasadenie, príval.*“; „*Nápor, napätie, nervozita, agresivita, krvilačnosť*“; „*Je to taká energia, ktorá sa vyslovene chce niekam pretlačiť, chce niečo dobýjať a je jej úplne jedno, že čo, lebo ona vlastne nevie, proste sa len chce vyžiť, vybúriť a ja keď jej nedám to usmernenie, proste všetko zničí, je taká ľahostajná tá farba, nedáva sa na dôsledky, kadiaľ ide a čo jej padne za obeť, jednoducho chce ísť von a dobývať, prekonávať prekážky, víťaziť a ničiť, v takom nejakom ohni spaľovať.*“). V internalizovanej podobe vyvstáva potreba **sebakontroly**, aby jej deštruktívna energia nedostala voľný priebeh vo forme prudkých impulzívnych reakcií („*Človek sa viac snažil ovládať alebo proste držať sa späť.*“). Zároveň však podnecuje k prejavu sily, odvahy, odhodlanosti, presvedčivosti, rozhodnosti, nepoddajnosti, ostrážitosti, k sebaapresadeniu a sebavedomiu („*Je pravzor sily, ktorou človek musí bojovať.*“). Je prejavom úsilia, ktoré človek musí vynaložiť pri prekonávaní prekážok na svojej ceste za cieľom („*Pri tej jasnočervenej som si uvedomila, ako ľahko človek môže dosiahnuť, to čo chce, pokiaľ do toho vloží tú silnú vôľu, dynamiku. V bežnom živote som myslela, že veci, po ktorých túžim, sú úplne nedosiahnuteľné alebo sú strašne ďaleko, ale taký pocit mi dodala tá červená, že všetko môžem dokázať, pokiaľ do toho vložím tú správnu silu. Že sa to vo mne zjednotí, ak to budem veľmi chcieť. Tak som mala bližšie svoj sen, lebo som cítila, že sa môže stať skutočným.*“).

Často sa objavuje téma **boja, konfliktu a konfrontácie** („*Akoby maľovanie s červenou spôsobovalo utrpenie, je bojom, úsilím – nedá sa s ňou len tak pohrávať – spôsobuje v mojom vnútri konflikt – tak ako človek nedokáže dlho zotrvať v konflikte,*

*nedokážem ani dlho zotrvať v červenej a komunikovať s ňou – je to náročné a veľmi ma to vyčerpáva.“; „konflikt v smere nejednoznačnosti, prináša neriešiteľné situácie, mätie“; „dve sily proti sebe – sila a protisila“; „Mala som pocit, že tá farba ako keby niesla v sebe taký rozpor, ako keby mala nejakú silu, ale sama si stavia tú protisilu do cesty, že vlastne je v nej akýsi boj, v nej samej. Ako keby pohyb cez prekážky.“). Je pociťovaná ako **ostrá** („ostrá a pevná ako čepel noža“), čo sa mnohí snažili zakomponovať aj do maľby (v rozhovore komentovali svoje snahy o vytváranie ostrých, pichľavých, špicatých tvarov, technika maľby to však neumožňovala) a **dominantná**.*

Všetci respondenti ju spájajú s **ohňom** („šľahajúce plamienky smerom nahor“; „oheň, vzburá, pretrhnutie pút a oslobodenie, vytrhnutie sa z niečoho.“; „žiara, ale pokiaľ bola žltá skôr vyžarovaním, táto je viac fyzická, skutočný plameň, ktorý chce všetko pohltiť, spáliť.“; „pálivá, jedovatá“; „strážiť si svoj oheň“; „spaľujúci oheň“), ktorý v ich ponímaní nadobúda rôzne podoby – môže byť tvorivým zápalom, búrlivým vzplanutím, rozohnením sa pre nejakú vec, plamenným prejavom – v každom prípade však ide o intenzívne nasadenie a aktívny proces. Tento oheň má takisto dve podoby – buď je ohňom ničivým, smrtiacim, alebo ohňom, ktorý očisťuje od zla, trestá nepravosť; ohňom, ktorý sám má schopnosť zapáliť človeka pre nejaký cieľ a vyzbrojiť ho potrebnou odvahou a odhodlaním („Farba odvážneho víťaza, ktorý prešiel skúškou ohňom a preukázal svoju silu“).

Tiež sa objavujú asociácie ako výstraha, nebezpečenstvo. Objavuje sa v spojitosti so **športom** alebo **náročnou telesnou aktivitou, prácou**.

Jej ďalším aspektom (ktorý s ohňom taktiež súvisí) je **stimulácia pudovosti a vášnivej sexuality** („Evokuje vo mne pudy, živelnosť, divokú vášeň, túžbu po dobrodružstve, zmyselnosti.“; „Roztúžene vášnivé naladenie“; *P pocítila som takú vášeň, až som to musela predýchať.*“; „sexuálne vzrušenie plné vášne“), celkové **zintenzívnenie emociality** a jej prejavov („Pôsobí na mňa dojmom zintenzívnenia emócií“; „emocionálny život, vášne“), ktorá sa však netýka len telesnej sféry, ale je prebudením **citovosti, vrúcnosti a lásky**, („bijúce srdce plné citov“).

Zaujímavé sú postrehy niektorých respondentov, ktorí uvádzajú spojitosť červenej so zemou. Táto farba im dáva pocit pribojnosti a aktivity v hmotnom bytí, uzemňuje ich a pevne zakoreňuje v realite a praktických záležitostiach („hodne ma uzemňuje“;

„potrebovala by som viac uzemniť a červená mi v tom pomáha, lebo ona ma nabáda, aby som si viac otvorila oči pre to, čo sa deje okolo mňa, vŕahuje ma do každodennosti – byť aktívnejšia vo svojom okolí, nie príliš rozjímať, ale pevne sa zakoreniť alebo postaviť na nohy, tak som to prežívala.“).

Častou asociáciou, ktorá sa objavuje, je **krv** a s ňou súvisiace témy, najmä **nové zrodenie, život a smrť** („zrod, začiatok a koniec“; „Pripomína mi to istú fázu, keď človek pri prekonávaní určitej prekážky prežíva najväčšiu bolesť spojenú s najsilnejším úsilím vytrvať, lebo verí vo svoje vykúpenie – je to ten bolestivý prechod medzi smrťou a novým zrodom, prechod zo starej kvality do novej“; „Je ako život vo svojej drsnej, krvavej, primitívnej forme, ktorá sa dobýva k svojmu prejavu.“; „ako krv, ktorá je teplá a rovnako roznáša toxíny aj život“ ; „vzbudzuje vo mne úctu k životu, dáva mi chuť žiť naplno“).

Niektorí pôsobenie červenej, ktorá je usmernená, vnímali ako **vznešené, očistné, slávnostné a ušľachtilé**.

Jedna respondentka zhrnula svoje vnímanie červenej takto: „Jej heslo znie: *Prebud' sa! Bojuj! Zosobňuje víťazstvo nad zlom vlastnou silou.*“

Počas dňa sme na jeden výkres urobili malý experiment – skúsili sme začať maľovať s veľmi jemným, vo vode zriedeným odtieňom farby, ktorý sa javil ako jemná **ružová**. Prekvapivo sa zmenila nálada a dojmy účastníkov, prechod k ružovej vnímali ako veľmi kontrastný voči účinku červenej. Pôsobila na nich **nežne, príjemne** („Prenáša ma do srdca - jemnosť, citlivosť, láska.“; „ neha, odovzdanosť“; „ romantika, oblé tvary“; „Pôsobí viac božsky ako svetsky, nadnáša, zjemňuje, hladí nežne dušu.“; „Spanilá ako ruža šípová, pohodlná snová, nevinná detská.“; „Nežná ružová ruža, zaliel ma jemný pocit nežnosti, panenskosti, čistoty.“; „ cudná krása a romantika“; „ veľkodušnosť“; „zjemňuje a zablúje ostrosť jasnočervenej“; „Prekvapí ma svojou jemnosťou; pripomína ranné zore, vyvoláva pocity nehy, nevinnosti, vrúcnosti.“).

Karmínovočervená

Veľký posun vo vnímaní v porovnaní s jasnočervenou zaznamenali respondenti aj pri maľbe s karmínovočervenou. Najvýraznejšie si všimli, ako sa karmínová na rozdiel

od extrovertnej jasnočervenej s jej rýchlym tempom a dynamickým nasadením upokojuje a dostáva do kľudu. Naproti jasnočervenej je vnímaná ako **harmonizujúca, hlboká, intímnejšia, pokojnejšia, vnútornejšia, jej energia je zvládnutá a usmernená; spája sa s duchovnými ideálmi lásky a múdrosti** („vnútornejšia, viac sa blíži k vnútorným duchovným ideálom.“; „Vyvoláva vo mne hlbokú úctu a pokoru, cítim ju hlboko v srdci, kde sa dotýka mojej viery, najvyšších ideálov. Cítim sa veľmi pokojná a čistá. Plne zharmonizovaná.“; „Už nie je živelnou silou, ale usadenou a pritom tiež vedie pohyb, ktorý sa chce prejaviť, rozohnúť – ale vie, kam smeruje, kam ide, má cieľ. Je to skôr zvnútornený radca – tvorca.“; „v porovnaní s jasnočervenou je hlbšia, vážnejšia, múdrejšia, dôstojnejšia, je menej v pohybe, jej vášeň je skrytá, prísnejšia, nie je taká veselá.“; „oblieva nehou, obsahuje niečo tajomné, neodkryté.“; „Pokojnejšia, dôstojnejšia, ustálenejšia. Akoby sa v nej jasnočervená nejakým spôsobom „poľudštila“. Zostala jej sila, avšak už nie burcujúca, bojujúca, ale víťazná, múdro využitelná a využitá“; „Je ako zrelá žena plná dôstojnej krásy.“). Respondentom sa vynárali predstavy ruží, kráľovského rúcha.

6.2.2 Výsledky získané na základe vyhodnotenia dotazníka

1. NÁLADA, KTORÚ FARBA VYVOLÁVA

- **energická, expanzívna, zanietená, aktivujúca k činu a k dobytíu určitého cieľa** („navodila energiu konať rázne, rozhodne a energicky“; „vybudzuje vnútorný oheň, ktorý smeruje k činu“; „navodzuje k aktivite“; „sila, ktorá sa rozpína do okolia“; „Vnímam ju ak aktivátor, udáva jasný cieľ a poskytuje potrebné nasadenie síl pre jeho dobytie“).
- **konfliktná, bojovná, napätá** („dojem stretu protichodných síl“; „konfliktná a provokatívna“; „zahŕňa v sebe pnutie“; „dramatická, výbušná, násilnícka, krvilačná, dobyvačná, ničiaci, spaľujúca, bezohľadná“)
- **vášnivá** („romanticko – vášnivá nálada“; „sexuálne-vášnivá“; „láska spútaná pudmi“; „zmyselná“)

- **vznešená a hrdá** („dojem ušľachtilosti“; „vznešená a slávnostná“; „oslavná“; „vznešená – pristala by pozemskému vládcovi“; „má v sebe čosi víťazné, vznešené, hrdé, neskrotné, odvážne“)
- **zmätená** („nálada zmätenosti“)

2. SITUÁCIE, V KTORÝCH JE FARBA ŽIADANÁ

- **v prípade čínorodého nasadenia, na povzbudenie vôle**, keď ide o podanie výkonu. Rovnako ako pri žltej - či už vtedy, keď je stavom ktorý má byť nastolený („keby som nemala silu bojovať, ale nechcela by som ustúpiť“; „ak by som sa chcela uviesť do čínorodého stavu, niečo vykonať“; „v čase, keď cítim slabý vnútorný oheň alebo vôľu, na povzbudenie a spozornenie k danej veci“; „keď by som chcela tvoriť, v činnosti, uskutočňovaní“; „keď by som bola príliš zasnená a potrebovala prebudiť a zaktivizovať“), alebo vtedy, keď je vnútorné rozpoloženie v súlade s náladou farby („v stave hnevu“;).
- **Pri potrebe sebaapresadenia** („keď mám v pláne presadzovať svoje zámery a predpokladám, že istý druh nátlaku bude nutný“; „keď chcem byť neodbytná, asertívna, priamočiara, nekompromisná“; „keď by som sa potrebovala presadiť a provokovať“)
- **Pri sebaistom, extravertovanom, asertívnom, dominujúcom postavení** („pre vystúpením pred publikum, keby som bola vodca a chcela si podmaniť a vyburcovať dav“; „keď v sebe cítim istotu a zvládnuteľnosť vecí“; „pri sólovom tanečnom vystúpení, vždy, keď by som chcela dominovať“; „keď by som chcela vyjsť zo svojho vnútra a konať“)
- **Pri zvädzaní, sexuálnej aktivite** – opäť v prípade aktuálneho sexuálneho naladenia („keď v sebe cítim sexuálnu energiu a chcela by som zvädzať“; „pri romantickej večeri – cítila by som sa sebaisto a neodolateľne“) alebo keď má byť toto naladenie dosiahnuté („keby som potrebovala sexuálnu energiu doplniť v určitých intímnych situáciách“; „keď by som chcela byť nápadná, zmyselná, atraktívna zvodkyňa“).

- **Pri telesnej aktivite** – športe („športový dres by som chcela mať takej farby“), namáhavej práci („keď by som potreboval fyzické povzbudenie, vykonať ťažkú prácu“)
- **Na aktiváciu emocionálneho prežívania** („Je to aj o vrúcnosti, ktorú by som v sebe červenou vedela vyburcovať“)
- **Pri slávnostnej príležitosti** („keď sa niečo slávi, napríklad na Vianoce“)
- **V zimnom období**

3. SITUÁCIE, V KTORÝCH FARBA NIE JE VHODNÁ

- **v smútku a depresii**
- **v prípade potreby ukludnenia, stíšenia, oddychu** („keď by som potrebovala harmonizáciu, ukludnenie“; „keď idem spať“; „keď potrebujem uvoľnenie a vypnutie“)
- **pri potrebe prevziať kontrolu nad nežiadúcimi emóciami** („keď by som bola plná nespracovaných emócií, pod vplyvom tlaku, aby ma nezapálila pre nezmyselné rozhodnutia, reakcie“; „keď nevládam určité emócie“)
- **v introvertovanom naladení** („keď sa necítim na to, aby sa na mňa ľudia pozerali a mám chuť radšej splynúť s davom“; „keď chcem byť sama so svojimi pocitmi“)
- **pri vnútornom napätí** („keď by som bola podráždená“; „v čase hnevu“)
- **pri duchovných aktivitách** („pri meditácii a modlitbe, lebo by ma sťahovala do nižších emócií a do tela“; „v čase utiahnutia a v rozjímaní“; „pred duševnou činnosťou, myslením, ale aj pred hraním na hudobný nástroj“)

4. ATMOSFÉRA V SKUPINE

Skupinovú atmosféru respondenti vnímali na základe porovnania s atmosférou predchádzajúceho dňa (keď sa maľovalo so žltou) ako **menej súdržnú a živú** („boli sme menej prepojení, červená nás prepojila s vlastným telom a emóciami“; „nie prílišná spolupatričnosť, každý bol skôr individuálny s vlnami akéhosi prejavu výboja v náznakoch telesných aj slovných“; „nevládla už medzi nami jednota a harmónia“). Nálada bola **kolísavá**, pracovné pohrúženie sa striedalo s **explozívnymi stavmi bujarosti**

(„návaly smiechu mi miestami pripomínali erupciu sopky“), no napriek tomu ju vnímali ako **ťažkú, napätú, obtiažne zvládnuteľnú** („bola som rozrušená a rozkolísaná, cítila som napätie v hrudi – raz som sa chcela skoro rozplakať“; „nepokoj, rozruch, napätie“; „ani sme sa nepobili, ani nepohádali, ale syntéza tam určite nebola“). Mnohí spomínajú, že cítili **zmätok**, a mali **problém farbu uchopiť**. V doobedňajších hodinách pociťovali **nabudenie a príval energie**, avšak napätie, ktoré bolo sprevádzané vnímaním farby a jej skúmaním spôsobilo, že sa čoskoro dostavila **únava a vyčerpanie** a prejavilo sa aj na nálade skupiny („po aktívnej vnútornej práci sa skoro dostavila únava“). Dojmy sa menili aj v závislosti od skúmaného odtieňa (pri karmínovej zahĺbenie). Niektorí mali s opísaním nálady ťažkosti („ako veľký otáznik, myslím, že preto, že mnohí nedokázali celkom presne pochopiť červenú“).

5. FARBA AKO BYTOSŤ

- Najčastejšie sa s predstavou bytosti reprezentujúcej červenú farbu spája **postava muža – odvážneho, silného bojovníka**
(„Odvážny bojovník bojujúci pozemskými zbraňami, ale v srdci teplým ohňom planúci.“
„Silný svalnatý muž s dlhými vlasmi odetý do kože, sedí na koni, v ruke kopija – stredoveký bojovník.“
„Odvážny a silný bojovník.“
„Vítaz, dvíhajúci meč nad porazeným nepriateľom.“)
- „Červenej“ bytosti sa pripisuje **ráznosť, rozhodnosť, silný temperament, odvaha, sebaistota, pevná vôľa, odhodlanosť, dôstojnosť, česť, asertivita** („určite by bola odvážna, sebaistá, s jasnou predstavou o tom, čo čini a kam smeruje. Bytosť zastávajúca pravdu a výstražná pre klam, nebojácna kedykoľvek zasiahnuť, prebudiť driemajúce.“).
- U niektorých sa spája sa aj s citom **lásky** („v ženskej podobe je symbolom láskyplnej a milujúcej matky“; „vznešená, zrelá, pocitová žena“; „bytosť vôle ku skutkom lásky“),
- Či s predstavou **vládára** alebo postavy urodzeného pôvodu („pozemský vládca“, „kráľ“; „japonská princezná“), ktorého výraznou črtou je **odvaha**

a spravodlivosť, trestanie zla („*sebaisto zastávajúci pravdu a výstražný pre klam, nebojácny kedykoľvek zasiahnuť.*“; „*ostrá ako čepel spravodlivosti.*“)

6. OBRAZY SPÁJANÉ S FARBOU PRI MALOVANÍ

Pri maľovaní s červenou sa respondentom vynárali rôznorodé predstavy a obrazy, ktoré boli veľmi individuálne. Najčastejšie sa objavuje motív planúceho **ohňa, srdca, lásky, krvi, vychádzajúceho a zapadajúceho Slnka**; pri karmínovej **ruža, žena**. Z ďalších sa opakujú obrazy útrov ľudského tela, vlčieho maku, predmetov ostrých tvarov, planéty Mars a i.

6.2.3 Účinky maľovania červenou

Účinky červenej sa dali zreteľne pozorovať aj na reakciách našich respondentov, ich telesných pohyboch, ťahoch štetca a prístupe k vlastnému výkresu. V spoločnom rozhovore rekapitulovali svoje zážitky z maľovania. Mnohí boli so svojou prácou nespokojní a obrázky veľa krát menili, premaľovávali, nanášali stále viac a viac farby, až kým výkres nebol celý „zatopený“, s farbou rovnomerne nanesenou na celej ploche, z ktorej nevystupoval ani náznak akéhokoľvek vzoru („*Akoby som si ani nestihol premyslieť, čo chcem maľovať, aký pohyb štetcom chcem urobiť a už bol urobený. Pohyby som robil rýchle, v rôznych smeroch. Obrázky som za krátky čas niekoľkokrát menil.*“; „*Všimla som si, že mám chuť prehádzať s jej množstvom na papieri.*“)

Ťahy štetca boli rýchle, energické, zbrklé, bez rozmyslu, v telesných pohyboch sa dali badať známky napätia („*Telesné pohyby sú v takom nastavení, akoby chceli mykať telom.*“), ktoré sa prejavovalo aj v ich naladení („*Len-len, že som výkres neroztrhala.*“). Mnohí pociťovali, že musia farbe vnútorne čeliť, bojovať s ňou, čím sa veľmi vyčerpali a v druhej polovici dňa boli značne unavení („*Trochu to mnou prešlo ako taký hromček počas maľby. Malá lomcovačka a rozhadzovačka. Ale zvládam.*“; „*Po maľbe sa cítim unavene. Zdalo sa mi, že červená je aktívna, ale ja sa cítim unavenejší ako včera po žltej.*“; „*Večer som cítila až bolesť, pretože nápor červenej som už nezvládala – ako keď*

konflikt neodzníeva a vyčerpáva psychické sily.“; „Zmätenosť, bezradnosť, neuchopiteľnosť, ťažká nálada, vyčerpanosť, rozrušenie, rozkolísanie.“).

Pri takom intenzívnom maľovaní, aké absolvovali respondenti, dochádza k tomu, že farba človeka celkom prestúpi a on sa ňou v prenesenom zmysle stáva, takže mnohí museli držať kontrolu a sebavládu nad svojím vlastným napätím (*„Musím sa kontrolovať, aby sa nepridalo príliš do ohňa.“; „Celý deň sa niesol v znamení sabekontroly, bola som napätá a bála som sa, že vybuchnem.“; „Tiež som mala pocit, že ma rozohnila, chcela som robiť také prudké pohyby a musela som sa kontrolovať, niekedy som mala pocit, ako keby taký veľký plameň chcela spraviť.“*).

Niektorým respondentom sa zdá, že farba sa na papieri príliš presadzuje, je expanzívna a panovačná (*„Mala som pocit, ako keby tá farba chcela dominantne pohltiť všetku aj tú bielu aj napriek tomu, že som sa snažila tam nechať aj nejaký ten svetlý odtieň. Stále presadzovala svoju vôľu.“*).

Nálada sa menila aj podľa odtieňa, s ktorým sme pracovali. Pri jemnej ružovej všetci svorne konštatovali, že bolo pre nich ťažké zosilovať intenzitu odtieňa (*„na jemný odtieň sa mi nechcelo pridávať farbu“; „Pravdou je, že z takej nežnej a čistej farby sa mi nechce odchádzať a jej sytenie silnejšou farbou pôsobí až bolestivo.“; „Nechce sa mi pridávať farbu, zosilňovať dojmy, pripadá mi to ako drsný zásah do jemného pocitu, ktorý prúdi z ružovkastej.“; „Akoby bol proces stmavovania farby od svetlej smerom k hutnej priam bolestný. Človek je v bledunkom odtieni veľmi zjemnený, pocity sú subtilne. Každý ťah so sýtejším odtieňom znamená zhrubnutie, zintenzívnenie, vystupňovanie toho, čo je príjemné práve v tejto zriedenej podobe. Na druhej strane, ružovkastá je veľmi zraniteľná, dodávanie sýtosti jej dáva silu.“*).

Respondenti chcú pri maľbe ostávať buď pri nežnom odtieni ružovej, ktorý majú zábrany stupňovať, alebo pracujú s veľmi silným a odtieňom, vyžadujúcim maximálnu sýtosť.

6.2.4 Zhrnutie

Pôsobenie červenej farby na respondentov by sa dalo súhrnne nazvať ako aktivujúce vôľu a silu pri potrebe podania nejakého výkonu. V prípade, že jej

energetizujúci účinok vedome uchopený, dodáva impulz k činu, rozhodnosť, odhodlanosť, zápal pre tvorbu a dosahovanie vytýčených cieľov, ak je mu však ponechaný voľný priebeh bez kontroly, mení sa na ničivý oheň, bojovnosť, agresivitu, deštrukciu a nezvládnuté emócie hnevu a rozčúlenia. Dve stránky má aj na úrovni milostného citu, ktorý je s farbou spájaný – predstavuje lásku spútanú pudmi, vášnivou sexualitou a náruživosťou, pokiaľ sa prejavuje jej nezušľachtená podoba; na druhej strane - energia červenej, ktorá prešla očisťujúcim ohňom, sa pretavuje na silu lásky, vrúcnosti, na schopnosť intenzívneho citového prežívania a láskyplné spájanie sa s vonkajším svetom. Má vzťah k zmyslovému životu a môže byť chápaná ako vitálna sila a životná energia.

Maľovanie s červenou farbou udržovalo respondentov v napätí, bolo náročné a únavné.

6.3 Modrá

6.3.1 Výsledky získané na základe rozhovoru a poznámok účastníkov

Respondentmi najviac komentovaným účinkom práce s modrou farbou je **uvoľnenie a pozastavenie toku myšlienok, prehĺbenie cítenia a vnímania v introvertnom naladení** („Myšlienky už nedobiedzajú, zvyšuje sa vnímavosť, citlivosť“; „Javí sa mi akoby pôsobila v takej pocitovej, intuitívnej rovine, nie veľmi do bdelého vedomia, taká snová, nadnesená.“; „Emotívnosť, opak expanzívnej červenej.“; „Cítila som sa taká uvoľnená a vypnutá, že mi to vôbec nemyslelo.“; „Modrú vnímam ako pocitovú farbu, ktorá má schopnosť zahaliť človeka do seba a prehľbuje vnímavosť jemnohmotnosti.“; „Je to veľmi duševná farba – zastavuje prúd myslenia a koncentruje ma na vnútorné prežívanie.“; „pokoj mysle“). Zvýšenie senzitivity u niektorých spôsobuje **pocit zraniteľnosti** a vyvoláva **potrebu utiahnuť sa do seba** („V sýtej modrej som taká vnímavá, že doslova cítim každú myšlienku, pocit, prichádzajúci z okolia, akoby mali hmotnú existenciu, ako keby boli v skutočnom, hmotnom svete, vtedy na mňa pôsobia rušivo, vytrhávajú ma z pokoja a preto najradšej maľujem osamote, vtedy sa

moje myšlienky a city a hlavne pokoj z modrej rozlejú ako šíry oceán do priestoru a obmývajú brehy. V takom stave znášam ťažko poznámky iných k mojej osobe, častokrát sa stiahnem do ulity, ktorá je pre mňa bezpečnou perinkou.“), vystupňovaná vnímavosť sa prejavuje ako **schopnosť empatie** voči rozpoloženiu druhých („Nesmierne vnímavá – cez ňu dokážem vytušiť vnútorný stav iných osôb, až sa do neho pohrúžiť.“). Prežívanie modrej sa u respondentov viaže výlučne na **vnútorný svet**, prebieha v **pohrúžení do vlastných pocitov a odvrátení sa od vonkajšieho diania** („Svet okolo mňa prestáva v istom zmysle existovať, pretože som pohrúžená do seba.“; „Totálne ma uzavrela.“; „Bola som tak v sebe, že som nenachádzala prepojenie s okolím.“). Ustáva aktívne nadväzovanie komunikácie s okolím, avšak je tu **prepojenie na pocitovej rovine** („Mne sa zdalo, že každý má svoje prežitky, ale zároveň som ostatných vnímala - že je každý na tej svojej vlne, ale zároveň v tom celku.“; „Cítila som niečo také splývajúce, takú chuť poňať všetko – celý priestor, každého, takú nejakú blízkosť ku každému niečim iným.“). „Modrý vnútorný priestor“ pôsobí **upokojujúco a ukludňujúco, zbavuje všetkého napätia** („Vyvoláva vo mne pokoj a relax.“; „klud, ticho, spočinitie.“; „môžem si v nej oddýchnuť.“), vyvoláva **prehĺbenie, spomalenie, stíšenie** („s hĺbkou ide viac do ticha“; „čím tmavšia, tým sa všetko viac spomaľuje a pasívne“), v jeho mäkkej plnosti všetko oťažieva, odovzdáva sa modrej náruči („Príde mi ako farba oddanosti, odovzdanosti sa nebesám. Túžba po splynutí s nebom.“; „Všetka vrava utíchne, modrá ukolíše človeka do mäkkej, roztúženej nálady. Zdá sa mi, akoby človeka zasnila, odzbrojila, ale aj obrala o všetku vonkajšiu aktivitu a činorodosť, kamsi ho ťahá a on ju oddane nasleduje, naplnený pocitom odovzdanosti.“). Je pociťovaná, akoby pred človekom ustupovala, **vtáhovala** ho do svojej nekonečnej **hĺbky**, kde ho prestúpi a ukolíše do pocitu hlbokého uvoľnenia, až **pasivity** („Pocit akoby ma celú obsiahla do seba, hneď som sa vnorila do jej húpajúco – kolísavých priestorov, kde rozprestiera svoje belasé plachty a prestupuje do všetkých kútov duše.“; „Pojme do seba alebo cez seba, zahaľuje“; „Modrá si ma už do veľkej časti vtiahla – ťahá do hĺbok takého pokoja až pasivity – bolo by príjemné ostať v tom pocite, plávať si vo farbe či pokojne zaspinkať.“; „Nesmierne priťahuje- stačí jej len podať ruku.“; „pasívne do nej spadnem“). Zaspať v modrej znamená precitnúť v **sne** („Vytrháva ma z reality – úplné zasnívanie.“; „Otvára priestor pre fantáziu.“). Jej ticho je bránou do **samoty** („Tak som zrazu pocítila radosť zo samoty, takú spokojnosť, spočinitie.“; „Túžim byť v pokoji a sama so sebou.“; „Samota , spomienky.“; „V tom

šírom priestore, ktorý modrá vytvára, som sa zrazu ocitla sama v akomsi tichu. Ako keby som tam nevedela nikoho stretnúť.“; „Dobre bolo v tej samote.“). Ladí do **clivej, melancholickej, roztúženej nálady** („Spája sa mi s túžbou, melanchóliou, mólovými tónmi, ladnosťou pohybov.“; „ smútok, nostalgia, clivota, melanchólia“; „Spája sa mi s bolesťou.“).

Jej odvrátenou tvárou by podľa respondentov mohlo byť upadnutie do pasivity, zaspatie, lenivosť, pohltie modrou a strata seba samého, pohodlnosť, chlad, strata kontaktu s realitou a vonkajším svetom.

Slová, ktoré sa pri opisoch modrej často opakujú, sú: *hlbka, pokoj, tiaž, oblosť, spomalenie, spánok, zasnívanie, chlad, tajuplnosť, diaľka, šírka, prázdnota, bezhraničnosť, priestor, nebo, vernosť, viera, nevinnosť, odpútanosť, spojenie, spravodlivosť, odpustenie, bezpodmienečné prijatie, nezištnosť, pomoc, starostlivosť, útecha, objatie, ochrana, oslobodenie, nádej, mierumilovnosť, trpezlivosť, múdrosť, pokora, úcta, láska, matka.*

Pri snahách o opísanie svojich zážitkov z modrej respondenti často siahajú k vyjadreniam vyplývajúcich z pocitov **bezpečia, ochrany, objatia, nájdenia útočiska, útechy, hojivého pohladenia**, ktoré im táto farba navodzuje („Spojil som si to s oblohou, čo obopína Zem vo svojom náručí, aj tá modrá mi bola akoby oblohou, ktorá ma objíma.“; „Hladivý pocit, cítim sa ako dieťa, ktoré modrá objíma.“; „Stále mám pocit, že sa potrebujem schovávať – unikám pod ochranu modrej.“; „Pohladenie duše, hladká rana, zmieruje boje, túžim sa jej dať a ona otvára svoju mäkkú náruč...“; „ Chráni, bezpečie“; „ Ako keby prichádzala v ústrety táto farba vtedy, keď je človek... možno aj trochu smutný zo seba alebo zranený svetom - vtedy ho vie utešiť a poskytnúť mu objatie.“). Z uvedeného je na prvý pohľad nápadná spojitosť **s postavou matky** čo potvrdili aj mnohé výpovede („Vynárali sa mi myšlienky o mame a o tom, ako by sa dvaja ľudia mali milovať, súžiť spolu.“; „Spájala sa mi s takou cítiacou mamou, ktorá objíma tie svoje deti a stále je to tá, ku ktorej sa môžu rozbehnúť a všetko je vtedy dobré, všetko sa odpustí, všetko je fajn.“). Pokiaľ je teda modrá spájaná s **láskou**, je to láska, ktorá prekračujúca hranice partnerského milostného vzplanutia a stáva sa nadosobným citom schopných obety a nezištnosti. Tieto pocity práca s modrou vyvolávala („Spája sa mi s láskou, ale nie je to taká opičia láska, ale tá pravá stredná cesta lásky.“; „Keď som chcela hlbšie pochopiť dojem, ktorý som z modrej mala, tak ma napadlo, že je to ako keď

sa dvaja ľudia milujú nezištne, nie preto, že jeden bez druhého nemôžu žiť, ale preto, lebo sa rozhodli pre spoločný cieľ. Vyrásť k poznaniu sveta a jeho skrytých zákonov tak, aby ho mohli rozvinúť a naučiť ostatných svojim najkrajším pravdám. Tak oddane a láskyplne ako matka miluje svoje dieťa, pre ktoré sa tak obetuje. Tak milovať celý svet.“).

6.3.2 Výsledky získané na základe vyhodnotenia dotazníka

1. NÁLADA, KTORÚ FARBA VYVOLÁVA

Nálada modrej bola pomerne podrobne popísaná v predchádzajúcej časti práce, respondenti na horeuvedenú otázku odpovedali v súlade s vyhodnotením v kapitole Výsledky získané na základe rozhovoru a poznámok účastníkov. Modrá uvádza do **tichej, pokojnej, snivej, rozcítenej nálady** („*pokoj, vnútorné ticho, harmónia, mier*“; „*utvára obraz a dojem sna*“; „*Viem sa do nej zasnívať, úplne do nej spadnúť.*“), skôr **melancholickej** („*Uvádza do melanchólie, clivoty, spomienok, minulosti. Cítila som taký smútok, že sa mi chcelo plakať. Prehľbuje duševnú citlivosť*“). Navodzuje **pocity oddanosti, spočínutia, v ktorom sa myseľ uvoľní a cítenie prehľbuje** („*Skôr sa mi spája s intuíciou ako s bdelym vedomím.*“; „*oddaná, odovzdaná, obetujúca*“). Modrá nálada je veľmi **intímna a introvertná**, rozprestiera sa vo vnútornom priestore osobného prežívania, kde poskytuje **ochranu a bezpečie** („*Zaobľuje ma duševne, dáva pocit bezpečia*“; „*nálada introvertná, uzavretá, stiahnutá vo vnútri*“; „*dá sa v nej ukryť, utiecť do nej, je ukludňujúca, vlúdna, prijímajúca, ochraňujúca, pasívna, uspávajúca*“). Zároveň je však vnímaná aj ako **chladná a vzdialená**, v bezbrehom priestore **samoty** („*Tichá, chladná. Otvára široký priestor, v ktorom sa strácam.*“; „*je pohlcujúca, nekonečná, hlboká, bez dna.*“; „*Zmierenie. Spokojnosť zo samoty*“). Je s ňu spájaná nevinnosť, neha, citlivosť, splynutie. Sľubuje **nádej**, vyvoláva **pocity dôvery** („*Sľubuje niečo, akoby nás ťahá do seba a dáva prísľub, že v nej niečo môžeme hľadať a nájdeme.*“).

Nálada modrej prináša upokojenie a zahĺbenie, je skôr pasívna, zasnená, clivá, osamelá, rozcítaná.

2. SITUÁCIÁCIE, V KTORÝCH JE FARBA ŽIADANÁ

Viacerí respondenti uvádzajú, že na farbu by mali **náladu kedykoľvek**, pretože na nich nepôsobí rušivým dojmom (na rozdiel od žltej a červenej, pri ktorých zmieňovali potrebu iba pri špecifickom naladení a v menšom množstve). Farba je preferovaná v situáciách, ktoré si vyžadujú **samotu a vnútornú kontempláciu** („*Na prechádzku k rieke, kam sa vydám sama, aby som si utriedila pocity, myšlienky, to, čo som zažila.*“; „*Do kostola, keď chcem oľutovať hriechy.*“; „*na zvnútornenie*“; „*Keď sa potrebujem skoncentrovať na samú seba, počúvať svoje vnútro, stiahnuť sa do seba a uzavrieť pred svetom.*“; „*Hlavne počas pokojných dní, kedy by som túžila byť sama so sebou.*“), či pri potrebe **utíšenia a upokojenia** („*Keď chcem zažiť ticho a klud*“; „*na stlmenie bujarej nálady*“; „*Keď sa potrebujem uvoľniť, ukludniť*“), na **oddýchnutie a načerpanie nových síl** („*Po náročnom týždni v práci, keď sa človek rozdáva okoliu, potrebuje sa dostať späť k svojmu prežívaniu.*“; „*Dopriala by som si ju vždy, keď potrebujem uvoľniť myseľ a vyprázdniť dušu od škodlivých emócií, aby bola schopná čerpať novú energiu - ako vyprázdnenie čaše, ale súčasne pocit naplnenia.*“; „*do spálne*“; „*Pri uvoľnení, oddýchnutí si od vonkajšieho diania.*“; „*V stresovom období, pretože mi dá pokoj a rozvahu.*“), pri **tvorivej a umeleckej činnosti** vyžadujúcej fantáziu, keďže umožňuje načrieť do studnice inšpirácie v prehĺbenom citovom prežívaní („*pri tvorbe vyžadujúcej rozjímanie, fantáziu, precítenie nálady, symboliky obrazov - napr. maľba, poézia.*“; „*Pri rozjímaní či akejkoľvek tvorivej činnosti – posunie ma do vnútornej hĺbky, a tak mám možnosť zhmotniť vlastné vízie.*“). Podľa niektorých je vhodnou farbou **pri prežívaní citu lásky** („*Na rande. Môj muž by iste rád pri sebe cítil ženu, ktorá mu poskytne bezpodmienečné prijatie, otvorenú náruč.*“; „*v stave zaľúbenosti*“), potrebe **zmierenia** („*Keď by som išla do nepriateľského prostredia a chcela nastoliť mier.*“).

3. SITUÁCIE, V KTORÝCH FARBA NIE JE VHODNÁ

Pokiaľ modrú farbu respondenti vyhľadávajú, keď chcú byť sami so sebou a v pokoji, budú sa jej pokiaľ možno vyhýbať práve v opačnej situácii – za okolností, ktoré

vyžadujú **aktívne nasadenie, energický prejav, riešenie problému a extrovertné zameranie** („Ked' sa potrebujem sprítomniť pre riešenie nejakej náročnej úlohy, ktorá vyžaduje bdelosť, silu a obrátenie von, do sveta.“; „Ked' potrebujem byť aktívna, praktická, duchapritomná, energická.“; „Keby som sa chcela viac prejaviť navonok ako osobnosť a ísť za svojim cieľom.“; „Ked' spoznám vlastný cieľ a chcem ho čo najskôr naplniť.“), keď by je potrebné **praktické uvažovanie** („v situáciách, keď by som potrebovala uzemniť alebo striezviť svoj pohľad na svet, by som ju nevyhľadávala.“).

Nie je podľa nich vhodná ani vtedy, keď je **nutné aktivizovať vôľu a myslenie** („Ked' vôľa a myslenie potrebujú posilnenie, pretože modrá ich utlmuje.“; „Pri aktívnych duševných činnostiach, myslení, obrátení sa k vonkajšiemu svetu.“; „Ak by som sa potreboval poriadne sústrediť a vyvíjať sústredenú myšlienkovú prácu.“). Takisto v **smutnej nálade** jej účinok prehlbuje depresiu („v smútku a depresii“), alebo pri **spoločenskej nálade** („Pri nejakej spoločenskej chvíli, keď by som rada bola s ľuďmi, rozprávala sa s nimi a zabávala.“).

4. ATMOSFÉRA V SKUPINE

Maľovanie s modrou farbou sa do atmosféry v skupine podľa respondentov prenieslo v podobe **snivej, pokojnej, melancholickej nálady** („zostávali sme dlhší čas v tichu, zmizli výbuchy smiechu.“; „Pokojná, zasnívané dojmy, lahodiaca atmosféra.“; „Bola pokojná. Myslím, že všetci sme boli spokojní a spočínutí.“), niektorými vnímaná ako pasívna („V skupine vládla hĺbavá nálada. Človek mal pocit, akoby plávať po nebi bolo dostačujúcim. Po dlhších snahách sme podľahli pasivite.“). Napriek tomu, že panovalo **sústredené pohrúženie s obmedzenou komunikáciou**, niektorí napriek slabšiemu kontaktu navonok vnímali **vnútorné prepojenie** („Všetci boli veľmi pohrúžení do maľby, nechali sa farbou unášať a viesť. Preto sa nám najlepšie maľovalo –dovolili sme farbe, aby nám ukázala nejaký obraz, oddali sa jej a upustili od toho, čo s ňou sami chceme vykonať. Každý bol sám, ale veľmi citlivý. Tam, kdesi v modrej dialke, sa mohol stretnúť s ďalším modrým maliarom a z jeho očí vyčítať nebo.“; „Mystické spojenie“; „Mala som pocit, že plávame v mori každý na svojej vlnke a pritom spolu sa kníšeme.“; „Chladná, ale zároveň spolucítiaca, aj napriek individuálnemu ponoreniu v modrom som mala pocit, že jeden druhého vníma – v určitej sfére nastolila akúsi vnímavú jednotu.“).

Akési porozumenie.“). Nálada podporovala tvorivosť („Bola inšpiratívna atmosféra – dnes vznikali najkrajšie obrazy, mali hĺbku a výrazný pocit, dojem.“).

5. FARBA AKO BYTOSŤ

Spoločnou črtou „modrej bytosti“ je, že nie je nikým vnímaná ako pozemská, ale skôr **rozprávková, duchovná alebo nebeská** (anjel - „*Baculaté dieťa – šantivé, priam anjeli, vlastne asi by to bol anjel – strážca a ochranca, ktorý by pohliadal smutné duše“*; „*Bol by to anjel s rozťahnutými krídlami, oblečený v belasom rúchu, s dlhými zlatými vlasmi a ochrannou prijímajúcou náručou sľubujúcou ochranu a bezpečie.“*; „*Vyzerala by ako malý anjeli. Dlhé blond vlasy, modré očka. Odbrojujúci úsmev a zraniteľná nežnosť.“*) , alebo ako predstaviteľka určitého **duševného rozpoloženia** (melanchólia - „*Bytosť, ktorá by bola stelesnením melanchólie. Sedí s podopretou hlavou, so zrakom upretým kdesi v diaľke, s neprítomným pohľadom obráteným dovnútra, kde prežíva svoj snový svet bielych oblakov pomaly plynúcich po modrom nebi.“*). Najčastejšie sa spája s postavou **anjela alebo materskej postavy** („*matka, ktorá objíma svoje dieťa.“*; „*Odovzdaná, oddaná ako žena – matka.“*; „*V pozemskej podobe si ju viem predstaviť ako dobrú učiteľku v materskej škôlke. Ochraňovala by všetky detičky, učila by ich maľovať, spievala by im uspávanky a varila medové sničky v rozprávkach.“*). Spoločné sú aspekty ochrany, poskytnutia útočiska, potechy, objatia („*Bola by plná, plastická, poddajná, hladila, chránila a hojila by dušu.“*). Je vnímaná ako zosobnenie určitých vnútorných ideálov, **nadosobných hodnôt** (mier, múdrosť, spravodlivosť, láska, ochrana – „*Starý vládca, vážený, múdry, rozvážny, ktorého krajina žije v mieri so svojimi susedmi.“*; „*Bola by múdra a spravodlivá, plná láskavosti a nehy skrytej v samote“*; „*Bola by nebeskou ružou, zjednotiteľkou, ochrankyňou. Pod jej vládou by panoval mier a jednota. Nebeská labutia kráľovná.“*).

6. OBRAZY SPÁJANÉ S FARBOU PRI MAĽOVANÍ

Najčastejšie sa vynárajúcimi obrazmi bolo nebo, planéta Zem, labuť, symboly viery („*nebeský plášť Márie; anjel; anjelské krídlo; kostol; nadpozemský, nebeský svet*), obrazy spájané s vodou („*more; oceán; morská víla; podmorský svet; slza; očistný živel*

vody“), imaginácie vyjadrujúce priestor („*rozťahnuté krídla vtáka plachtiaceho na modrom nebi*“; „*širošira obloha*“), ďalšími ojedinelými, ale výstižnými imagináciami boli: inovät' na zamrznutých oknách, nezábudka, perinka, „*špirála v'ahujúca do hlbín, do vnútorného sveta citu bohatého na inšpiráciu*“.

6.3.3 Účinky maľovania modrou

V „modrý deň“ respondenti pracovali v najväčšom ponorení do práce. Pokiaľ pri červenej vládla pracovná horúčka a zápal, plytvalo sa farbou i výkresmi, do modrého obrazu sa dokázali pohrúžiť na dlhší čas a nechcelo sa im prejsť k ďalšiemu („*keď som už začala maľovať na jeden výkres, aj keď už bol celý pomalovaný, stále sa mi nechcelo skončiť s ním a zobrať si druhý. Vedela by som naň maľovať aj tri hodiny.*“; „*V jednotlivých výkresoch som zostala aj dlhší čas, úplné stotožnenie sa a splynutie s modrou. Z tmavej sa mi nechcelo vystúpiť, to, že som ju mala zanechať, ma doslova bolelo.*“). Chvat predchádzajúceho dňa sa plynulo prelial do uvoľnenia, čo sa prejavuje aj na prístupe k maľbe („*maľujem pomaly, nenáhľivo*“), aj na telesných pohyboch („*Zmäkčuje ma, pohyby sa menia na pokojnejšie, ladnejšie, klzajúce, sekaná gestikulácia sa zaoblňuje.*“). (Len pre zaujímavosť - jeden respondent uvádza účinok modrej na seba takto: „*Stalo sa mi, že pri prenášaní výkresu mi doska spadla na zem, že som narazil do niekoľkých vecí, vôbec som ich nevidel. Akoby ma modrá vtiahla k sebe tak, že som prestal vnímať fyzický svet.*“)

Zaznamenali sme výrazné uvoľnenie tvorivosti (čo súvisí aj s tým, že v tretí deň maľby respondenti dobre poznali svoju úlohu a zvykli si na techniku maľby). Pri opisoch svojich zážitkov sa vyjadrujú veľmi precítene, poeticky, používajú mnoho metafor, silne zapájajú obrazotvornosť.

6.3.4 Zhrnutie

Pôsobenie modrej farby, na rozdiel od žltej, ktorá podľa našich záverov pôsobí stimulujúco na myslenie, a od červenej, ktorá podnecuje vôľovú aktivitu, účinok modrej

sa najvýraznejšie prejavuje ako prehĺbenie cítenia a vnímavosti. Kým predchádzajúce dve farby navodzujú aktivitu, modrá uvádza do uvoľnenia a pokoja, v ktorom sa vonkajšia aktivita zastavuje, vnímanie sa obracia dovnútra a otvára sa širokému okruhu vnútorných zážitkov. Tieto závery sú v zhode so zisteniami iných autorov uvedených v teoretickej časti práce (Lüscher, Bartko, Goethe, Jung, Hulke).

7. Výskumné zistenia

Naša práca mala za úlohu skúmať afektívny obsah jednotlivých odtieňov troch základných farieb prostredníctvom metódy maľby. Nešlo pritom o hodnotenie výtvarnej umeleckej stránky tvorby, ale o dosiahnutie hlbokého zážitku z vnímania farebných podnetov. Aplikovaná metóda nám v súlade s našimi očakávaniami umožnila vytvorenie takých výskumných podmienok, v ktorých vnem farby vystupuje do popredia a vnímanie tvaru nie je natoľko signifikantné. Zároveň poskytla možnosť v pomerne krátkom časovom intervale získať bohatý materiál pre analýzu vďaka intenzívnemu zážitku farby. Vzhľadom na to, že sme vo výpovediach respondentov zaznamenali významnú zhodu vo vnímaní afektívneho pôsobenia farby (čo je možné usúdiť na základe vyhodnotených výsledkov), považujeme použitú metódu za vhodnú na skúmanie objektívneho psychologického účinku farebných podnetov. Zážitok z farby bol minimálne poznačený minulou skúsenosťou respondentov, ktorí opisovali podobné dojmy a nálady bez ohľadu na momentálne emocionálne rozpoloženie alebo postoj, ktorý k farbe zaujímajú. Aplikovaná výskumná metóda bola podľa našich zistení efektívna pri zisťovaní výskumných otázok. Jej účinky sme zisťovali v rozhovore uskutočnenom tri dni po ukončení štúdie. Z výsledkov rozhovoru sme vybrali tie, na ktorých sa zhodli viacerí respondenti (na ilustráciu uvádzame reprezentatívne výroky)

- **Prehĺbenie vzťahu k farbe, zvýšenie vnímavosti k farbe** („*Všimla som si, že si farby viac všímam vo vonkajšom svete, že mi už nie sú také ľahostajné.*“; „*Viem farbu prežiť úplne inak ako predtým, mám pocit, že po tom víkende ma zastaví a zrazu – milión dojmov, ja sa do nej ponorím a ona začne rozprávať...*“; „*Nadviazala som s farbami vzťah, ktorý som predtým nemala. Povedali mi svoje*

- tajomstvo a to mi zostalo nastálo.“; „Začala som vyhľadávať čisté tóny“; „Absolútne som nečakal, že sa takto posuniem vo vnímaní farieb.“).
- **Zvýšenie schopnosti rozlišovať jednotlivé odtiene farieb**, voči ktorým predtým neboli vnímaví („Hlavne rozlišujem kvalitu odtieňov.“)
 - **Aktivácia a prehĺbenie afektívneho života – citlivosti k sebe i k okoliu** („Mňa tie tri dni veľmi vtiahli do prežívania, všetky prežitky boli veľmi zintenzívnené...“; „Celý ten seminár ma strašne zasiahol, akoby vo mne s tými farbami niečo ožilo. Vyplavili sa rôzne témy.“; „Začala som si viac všímať okolie, akoby som ho vnímala cez tie farby. No zároveň som bola smutná zo seba, z toho, že niektoré veci by som chcela, aby boli inak, ako sú.“)
 - **Zvýšenie empatie, utuženie vzťahov** („Ja som mala po tom víkende pocit, že som veľmi intenzívne spojená s tými ľuďmi, s ktorými som tam bola a že viac dokážem tých ľudí preniknúť, citovo ich prežiť. Že do nich viacej vidím ako inokedy.“; „Zdalo sa mi, že som sa k ostatným viac priblížila v spoločnom prežívaní.“)
 - **Zvýšenie umeleckej tvorivosti, umeleckého prežívania** („Do dnešného dňa trvali návaly tvorivosti - veľmi som sa upla na hudbu, veľa som počúvala, veľa som si tancovala v izbe a hrala som, proste potrebovala som byť stále v pohybe, niečo tvoriť.“; „Prvá vec, čo sa mi žiadalo bolo, že som zobral flauty a začal som hrať. A ešte aj v pondelok.“; „Po návrate som mala chuť tancovať.“)
 - **Terapeutické pôsobenie** („Po tom seminári som sa cítila naozaj taká naplnená, vyrovnaná... nič som nepotrebovala riešiť, mala som prečistenú myseľ. Veľmi príjemný pocit to bol. Ako keby som mohla znova niekam vykročiť s takým niečím pevnejším vo vnútri.“)
 - **Väčšie zohľadňovanie farby pri obliekaní podľa nálady, aktuálnej potreby** („Ešte v pondelok ráno som sa zobudila do modrej nálady a cítila som, že som príliš citlivá, že si musím dať žltú. Tak som sa obliekla do žltej.“; „Obliekam sa v súlade s tým, ako sa v ten deň chcem cítiť.“)
 - **Získanie skúsenosti, že farbu možno poznávať primárne cítením** („Ja som hlavový typ a väčšinu vecí beriem cez myslenie, no teraz som mal pocit, že som získal také veci, ktoré sa myslením jednoducho nedajú získať.“; „Ten zážitok nie je uchopiteľný slovami.“).

- **Poznanie objektívneho významu farby** („Doteraz, keď niekto povedal: žltá farba, to je taká vlastnosť, taký tón, taký zvuk, také zviera, taká rastlina, tak mi to tak pripadalo, že dobre no, niekto to tak pospájal, náhodne a teraz sa to tak traduje. Teraz akoby som však reálne pochopil, že vlastne: Táto farba je táto duševná sila. Táto farba je táto povahová vlastnosť. A sám som to zažil. A bolo to pre mňa úplne šokujúce. Že tam skutočne je nejaká objektívna vec za tou farbou a keď s tým človek pracuje dostatočne intenzívne, tak sa to zrazu môže naozaj spojiť. A tým pádom, keď som pracoval s tou farbou, tak to, čo je tá žltá farba vo mne, to som lepšie spoznal. To, čo vlastne tvorí vo mne tú žltú farbu.“).

Domnievame sa, že použitá metóda je vhodná na štúdium afektívneho obsahu farby a pri jej podrobnejšom rozpracovaní predpokladáme jej možné použitie ako terapeutickkej pomocnej metódy (žltá pri depresii, potrebe nadviazať vzťah k okoliu, rozvíjaní komunikácie, potrebe zvýšenie sebareflexie a pod. – vid' výsledky pri jednotlivých farebných odtieňoch). Takisto by bolo vhodné bližšie preskúmať možnosti a efekty jej aplikácie v programoch pre zvýšenie tvorivosti (nielen vo výtvarnom umeleckom prejave), pre prehĺbenie empatie a emotivity, pri potrebe facilitácie vnímania farebných podnetov a rozšírenia citlivosti voči jednotlivým farebným odtieňom.

Diskusia

V empirickej časti práce prinášame poznatky, ktoré boli zistené v priebehu pomerne krátkeho času na malej vzorke osôb. Pre zovšeobecnenie našich záverov by bolo potrebné uskutočniť rozsiahlejší výskum a hlbšiu analýzu. Napriek tomu sa domnievame, že naša štúdia bola vyhovujúca pre získanie orientačných odpovedí na výskumné otázky. Vzhľadom k tomu, že nám nešlo o kvantitu, ale o kvalitu získaného materiálu, bol počet účastníkov štúdie primeraný a veľkosť skupiny umožňovala sústredenú prácu. Pokiaľ by sme mali opätovne uskutočniť alebo rozšíriť výskum tohoto typu, previedli by sme určité zmeny. Týkali by sa presného určenia používaného farebného odtieňa, aby mohol byť výskum replikovaný. Zaujímavý by bol pokus o vytvorenie modelu afektivity vychádzajúci zo sledovania analógie medzi farbami na farebnom kruhu a ich afektívnym obsahom. To by však vyžadovalo experiment, v ktorom by sa skúmali prechody medzi

jednotlivými farbami čo najkontinuálnejšie, keďže z výsledkov nášho výskumu vyplýva, že pre výraznú zmenu pocitu postačuje aj malý posun vo farebnom odtieni (vid' rozdielne výsledky medzi pôsobením jednotlivých odtieňov v rámci tej istej farby – jasnočervená a karmínová, žltá a zlatožltá). Otázky v dotazníku by sa v ďalšom výskume dali špecifikovať podľa bližšie určeného výskumného záujmu.

Záver

Téma psychologického pôsobenia farieb je nesmierne zaujímavá a obširná; jej rozvíjaniu by sa dalo zasvätiť niekoľko rokov práce a bádateľského úsilia. Poskytuje bohatú inšpiráciu pri hľadaní postupov, ktoré by umožnili obohatiť túto oblasť o ďalšie poznatky. Rozsah teoretickej časti nám umožnil zaostriť pozornosť iba na niektoré aspekty súvisiace s témou. Rozhodli sme sa priblížiť tie, ktoré považujeme za podstatné z hľadiska psychológie – základné charakteristiky a delenia farieb podľa rôznych princípov, otázky farebného vnímania, výskumné prúdy v oblasti psychológie farieb a využitie farby ako prostriedku diagnostiky v jednotlivých diagnostických metódach. Zároveň sme sa venovali témam majúcim užší vzťah k predmetu nášho záujmu – sú to hlavne kapitoly o subjektívnom a objektívnom význame farieb a o interpretácii jednotlivých farieb svetelného spektra.

V empirickej časti zisťujeme, nakoľko je metóda celodennej maľby s jedným farebným odtieňom prínosná pri poznávaní psychologického pôsobenia farby a podávame výsledky štúdie.

V našej práci sme sa usilovali zaujať k danej problematike tvorivý prístup a ukázať nové možnosti použitia výskumných metód. Domnievame sa, že porozumieť farbe je možné jedine pokiaľ sa naučíme v sebe rozvíjať zdravé cítenie očistené od subjektívnych prímiesí (osobné postoje na základe skúseností, momentálne rozporenie, kultúrne a spoločenské vplyvy a pod.). Súčasnej vede vládne myslenie a my plne uznávame jeho oprávnenie. Človeku bolo dané ako nástroj poznávania, no existujú skutočnosti, ktoré logike ostávajú skryté. Sme presvedčení, že dospieť k celistvému poznaniu skutočností života možno jedine ak sa schopnosť logického myslenia harmonicky dopĺňa s nazeraním cez cit, empaticky sa vnárajúci do podstaty vecí.

Zoznam bibliografických odkazov

ATKINSON, R.L. et al. 2003. *Psychologie*. Vyd.2. Praha : Portál, 2003. 752s. ISBN 80-7178-640-3.

BALEKA, J. 1999. *Modř barva mezi barvami*. Vyd.1. Praha : ACADEMIA, ISBN 80-200-0718-0.

BALEKA, J. 1997. *Výtvarné umění*. Vyd.1. Praha : ACADEMIA, 1997. 429s. ISBN 80-200-0609-5.

BARTKO, O. 2002. *Farba a jej použitie*. Vyd.1. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2002. 93s. ISBN 67-322-80.

BERGER, O. 1986. *Meranie svetla a farieb*. Bratislava : Edičné stredisko SVŠT, Slovenská vysoká škola technická v Bratislave, Elektrotechnická fakulta, 1986. 143 s. Edičné číslo 3267.

BROŽKOVÁ, I. 1980. *Barva a obraz*. Praha : Horizont, 1980. 36s. ISBN 40-056-80.

FARRANT, P.A. 1997. *Color In Nature. A visual & scientific exploration*. Blandford, 1997. 202s. ISBN 0-7137-2351-3.

- GRAHAM, H. 1998. *Discover Color Therapy*. Berkeley, CA : Ulysses Press 1998. 123s.
ISBN: 1-56795-093-9
- GOETHE, J.W. 2004. *Smyslově – morální účinek barev*. Hranice : Fabula, 2004. 111s.
ISBN 80-86600-13-0.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. Vyd.1. Praha: Portál, 2000.
774 s. ISBN: 80-7178-303-X.
- HEGENBARTOVÁ, M. 2004. *Význam a interpretácia farieb v psychológii so zameraním na niektoré projektívne metódy*. Diplomová práca, Univerzita Karlova v Prahe. 2004.
- HULKE, W.M. 2005. *Praktická kniha o barvách*. Vyd.1. Olomouc : Fontána, 2005. 175s.
ISBN 80-7336-236-8.
- JUNG, C.G. 1999. *Výbor z díla, svazek V*. Vyd. 1. Brno : Nakladatelství Tomáše Janečka, 1999. 315 s. ISBN: 80-85880-19-9
- KRAAZ VON ROHR, I. 1998. *Terapia farbami stručne a prakticky*. Vyd.1. Bratislava : EVOS, 1998. 156s. ISBN 80-88881-08-8.
- LÜSCHER, M. 1995. *Lüscherova klinická diagnostika. Príručka*. .
Bratislava : Psychodiagnostika a.s., 1994. 109s.

- LÜSCHER, M. 1992. *Test voľby farieb k hodnoteniu osobnosti*. Bratislava : Psychodiagnostika, 1992. 145 s.
- MAZANOVÁ, E. 2001. *Psychologické pôsobenie farieb v reklame*. Diplomová práca, Bratislava : Filozofická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave, Katedra psychológie, 2001.
- NAKONEČNÝ, M. 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. Vyd.2. Praha : Academia, 1997. 437 s. ISBN 80-200-0625-7.
- POGÁDY, J., NOCIAR, A., MEČÍŘ, J., JANOTOVÁ, D., 1993. *Detská kresba v diagnostike a v liečbe*, vyd.1. Trenčín : SAP Slovak Academic Press 1993. 196s. ISBN 80-85665-07-7.
- SCHAIK, K.W., HEISS, R. 1993. *Farebný pyramídový test (FPT)*. Bratislava : Psychodiagnostika, spol. s r.o. 1993. 137s.
- SCHILLINGOVI, I. a G. 1999. *Symbolická reč barev*. Olomouc : Dobra a Fontána 1999. 239s. ISBN: 80-86179-30-3.
- ŠICKOVÁ – FABRICI, J. 2002. *Základy arteterapie*. Vyd.1. Praha : Portál 2002. 167s. ISBN: 80-7178-616-0.

STEINER, R. 2005. *Tajemství barev*. Vyd.1. Hranice : Fabula 2005 239s.
ISBN 80-86600-25-4.

SVOBODA, M. 1999. *Psychologická diagnostika dospělých*. Vyd. 1. Praha : Portál 1999.
342 s. ISBN: 80-7178-327-7

VIK, M. 1995. *Základy měření barevnosti I*. Díl, Liberec : skriptum TU, 1995.

Články a štúdie

DAN, J.: *Co o nás prozrazují barvy*. Psychologie dnes, 4. ročník, 10. číslo, december 1994, str. 16 – 17.

EYSENCK, H.J.: *A critical and experimental study of colour preferences*. American Journal of Psychology 54, 1941, str. 385 – 394.

CHALUPA, B.: *Mentální chronometrie a valence při poznávání jmen barev*.
Československá psychologie, číslo 3, ročník XLVIII 2004, str. 235-232, Academia,
ISSN 0009-062-X.

JAROŠ, M., MARCELLIOVÁ, V., NEVRLKA, K.: *Výzkum preference a volby barev u normální populace*. Československá psychologie 12, 1968, str. 487 – 489.

PICCO, R.D., DZINDOLET, M.T.: *Examining the Lüscher Color Test. Perceptual and Motor Skills*, vol. 79, 1994, str. 1555 – 8.

SUCHÝ, A.: *Slyším barvy, vidím hlasy*. Psychologie dnes 2/2003 str.16-17.

ŠVANCARA, J.: *Genetické determinanty emocionální hodnoty barev*. Československá

psychologie 11. 1967, str. 541 – 547.

VALDEZ, P., MEHRABIAN, A.: *Effects of Color on Emotions*. Journal of Experimental psychology: General. Vol. 123, Issue 4, 1994, str. 394 – 409

WILSON, G.D.: *Arousal properties of red versus green*. Perceptual and motor skills, 1966, 23, str. 947 - 949

VEVERKOVÁ, L.: *Prožívání barev a jejich preference*. Československá psychologie 1. 2002, str. 44 - 54

III. OBRAZOVÁ ČASŤ

1. Žltý deň







2. Červený deň





3. Modrý deň





