

Stanisław POPEK

**Psychofizjologiczny wpływ barw na zachowanie się człowieka.
Postawy teoretyczne**

Psychophysiological Effect of Colours on Man's Behaviour

WSTĘP

Kolor, a także zjawiska barwne (ujmowane w rozumieniu psychofizjologicznym) stanowią dla człowieka podstawowy środek wyrazu (ekspresji osobowości). Środek ów ulegał i ulega stałej przemienności: od symbolicznej linii w okresie paleolitu do tworzenia zjawisk barwnych imitujących przestrzenność; czyli światło i cień w erze nowożytnej. W ciągu wieków każdy nowy styl, a nawet kierunek w sztuce posługiwał się barwą nieco inaczej, tak jak gdyby zmieniało się „widzenie” barwne człowieka. Bo też kolor nie tylko pomaga w percepcji rzeczywistości wizualnej, ale dla wielu ludzi stanowi „środek-język” symbolicznego wyrażania swojego stosunku do tego świata. Owo wyrażenie za pomocą koloru i zjawisk barwnych ma na ogół, w przypadku działań spontanicznych i heurystycznych, wymiar indywidualny. Tym niemniej, tak jak jest to z wieloma różnicami indywidualnymi osobowości, wyrażanie ludzkie przez kolor, a także jego percepcja – wykazują wiele jakości wspólnych, przybierających w owym wyrażaniu i percepcji wartości zbliżone. Owa wspólnota symboliki kolorystycznej w przypadku projekcji pozwala określić znaczenie informacyjne koloru w badaniach psychologicznych.

Pierwszy system oddziaływania i znaczenia barwy w funkcjonowaniu człowieka opracował J. W. Goethe (1749–1832), niemiecki poeta i podróżnik, który w dziele *Nauka o barwach* (1810) pisał, że światło – barwa – emocje tworzą łańcuch przyczyn i skutków. Barwy określał jako „dzieła, światła, radość i smutek” (J. W. Goethe 1926). Jego zdaniem barwy powstają z kontrastu: jasność – ciemność.

Barwa żółta i niebieska były dla niego barwami pierwotnymi, pierwszymi, które powstały z kontrastu: jasność – ciemność [...] W miarę oddalania pryzmatu od oglądanego przedmiotu obrzeże żółte rozszerzało się i rozdzielało na barwę żółtą i czerwoną, niebieski brzeg wskazywał rozszczepienie na niebieską i fioletową. Barwa czerwona wydawała mu się dlatego stopniowaniem barwy żółtej, fioletowa – stopniowaniem niebieskiej [...] barwa zachodzącego słońca przechodziła z żółtej w czerwoną. Te dwie barwy określił jako słoneczne, ciepłe, czynne [...] Barwy niebieską i fioletową nazwał zimnymi, biernymi, nocnymi. Barwa zielona – według jego zdania – powstaje ze zwykłej mieszaniny barw dopełniających: żółtej i niebieskiej (za: G. Zeugner 1965, s. 14).

Wspominam o tym podziale, gdyż wszystkie następne teorie opierały się na wyodrębnionych przez J. W. Goethego założeniach (porównaj: A. Zaucznica 1959, W. Starkiewicz 1968, K. Homolacs 1960, G. Zeugner 1965, R. Arnheim 1978, M. Rzepińska 1966, 1976, 1979 i inni). Poznano i opracowano mechanizm widzenia barwnego, zasady łączenia barw i ich zastosowanie praktyczne, czyli to, o czym niemal każdy artysta malarz wiedział z własnego doświadczenia.

UJĘCIE ZWIĄZKU BARW Z PSYCHIKĄ CZŁOWIEKA W ŚWIETLE TEORII ASOCJACJI

Obserwacja procesu percepcji, a w tym głównie oddziaływanie barw na psychikę człowieka oraz wyrażanie w dziełach określonych stanów psychicznych przez twórców naprowadziło obserwatorów, a następnie psychologów na ślady symbolicznego znaczenia kolorów i zjawisk barwnych w przekazywaniu treści psychicznych. Jednym z mechanizmów psychicznych, wyjaśniających wytwarzanie się symbolicznych znaczeń koloru jest zjawisko asocjacji. Powstaje ono przez kojarzenie dwu niezależnych od siebie jakości, odbieranych niekiedy przez różne zmysły, tak iż powstaje wspólna treść. Na przykład barwa czerwona może się kojarzyć z krwią, raną, barwa żółta z ciepłem, a jej jasna odmiana (żółcień cytrynowa) z kwaśnym sokiem cytryny i innych owoców lub z kwasnością jako smakiem w ogóle.

Pełniejsze wyjaśnienie związku między barwami a emocjami podjęła M. A. Rickers-Ovsiankina (1960). Upatruje ona źródła tego związku w „fizjonomicznym” charakterze barw, ich swoistej postaci i zdolności wzbudzania określonych skojarzeń emocjonalnych.

Związek ten nie polega na wzbudzeniu przez barwę samą w sobie czystych emocji, ponieważ nie ma ona aż takiej siły ekspresji. Barwy obrazują jedynie pewne stany emocjonalne. Podobnie, jeśli są używane w znaczeniu symbolicznym, nie reprezentują bezpośrednio afektów, ale wydarzenia czy zjawiska o silnym ładunku emocjonalnym, takie jak śmierć, męczeństwo itp. (W. Zagórska 1991, s. 21).

Wyższy poziom reaktywności na fizjologiczne oddziaływanie wykazują osoby, u których istnieje słabsza granica między *ego* i światem zewnętrznym (*weak outside boundary*). Jednostka, której *ego* silnie reaguje na otoczenie

zewnętrzne, będzie reagowała na barwy obecne w tym otoczeniu. W miarę zmniejszania się bariery między jej *ego* a światem zewnętrznym, będzie reagowała już na barwę samą w sobie. *Ego* takiej osoby jest zarazem w mniejszym niż przeciętnie stopniu zdolne do adekwatnej kontroli popędów afektywnych pochodzenia wewnętrznego. Podobne poglądy podziela Z. Piotrowski (1957), który uważa, „[...] że obojętność na barwy odpowiada obojętności uczuciowej wobec otoczenia społecznego, a intensywne reagowanie na barwy – intensywnemu wiązaniu się uczuciowemu z tymże otoczeniem. Prawdopodobnie tę zalicza on do podstawowych zasad, na których opiera się metoda Rorschacha. Sposób, w jaki osoba badana traktuje przedstawione jej plamy atramentowe, jak reaguje na ich poszczególne, komponenty odpowiada sposobowi, w jaki traktuje swoje otoczenie społeczne, jak reaguje na rzeczywistość zewnętrzną” (W. Zagórska 1991, s. 21).

ZWIĄZEK BARWY Z POBUDLIWOŚCIĄ AFEKTYWNĄ CZŁOWIEKA

Fizykalne teorie barw okazały się jednostronne i niewystarczające do zrozumienia tego, w jaki sposób zjawiska barwne oddziałują na człowieka. Dlatego podjęto próby wyjaśnienia tej kwestii opierając się na teoriach o charakterze fizjologiczno-psychologicznym. Ich nasilenie wiązało się z faktem uznania wartości projekcyjnej barwy i wprężenia koloru do diagnostyki psychologicznej. Próbę wyjaśnienia związku między zjawiskami barwnymi a emocjonalnością zawiera teoria E. G. Schachtela (1943). W ujęciu tym traktuje się barwę i emocje (afekty emocjonalne) jako istniejące paralelnie, przeto związek między nimi uznaje się za oczywisty na podstawie ich wspólnych właściwości. E. G. Schachtel wyróżnił trzy istotne właściwości, które są wspólne dla barwy i afektu:

- bierność ze strony doświadczającego ich przedmiotu;
- bezpośredni charakter związku między podmiotem a przedmiotem;
- natychmiastowość pojawienia się tego związku.

Oddziaływanie barw na sferę emocjonalną człowieka jest pierwotne – tak jak widzieli proces percepcji świata przedstawiciele psychologii postaci. Jest to proces spostrzegania „bezpośrednio i od razu jeszcze przed spostrzeżeniem kształtu” (H. Anders 1970, s. 2). Toteż odbiór zjawisk barwnych wyprzedza percepcję intelektualną, aktywizując bezpośrednio sferę emocjonalną. Jak wynika z zależności wymienionych przez E. G. Schachtela, w pierwszym przypadku to barwa jest aktywna, wnosi bowiem ze sobą dynamizm. Dlatego człowiek postrzegając barwę nie musi skupiać na niej uwagi, jest ona bowiem dostatecznie aktywna, aby nas zniewolić poznawczo. Działa wówczas proces uwagi mimowolnej. Jest to więc relacja związku receptywnego o kierunku przedmiot – podmiot. W przypadku innych elementów formy wytworu plastycz-

nego, gdzie aktywny poznawczo musi być człowiek, jest to relacja odwrotna: podmiot – przedmiot (W. Zagórska 1991, s. 19).

Zgodnie z prezentowaną koncepcją siła związku między barwą a emocjami tkwi w gotowości reagowania afektywnego organizmu jednostki na bodźce barwne. Gotowość tę E. G. Schachtel nazywa za H. Rorschachem „pobudliwość-ścią afektu”, czyli że jest to gotowość reaktywności na bodźce barwne.

ENERGETYCZNO-DYNAMICZNE ODDZIAŁYWANIA BARW NA STRUKTURĘ PSYCHOFIZJOLOGICZNĄ ORGANIZMU CZŁOWIEKA

Coraz liczniejsza grupa badaczy zainteresowanych związkiem zjawisk barwnych z organizmem człowieka przyjmuje stanowisko holistyczne, wkraczające w obręb sprzężenia zwrotnego światła i barwy z funkcjami fizjologicznymi i psychicznymi organizmu. Chodzi tu o wykrycie zależności stanu psychofizjologicznego organizmu, jego zdrowia fizycznego i psychicznego od barwnego środowiska wizualnego, wpływu zjawisk barwnych na sferę emocjonalną, i odwrotnie – poziomu wrażliwości emocjonalno-poznawczej jako zdolności w reagowaniu i interpretacji symbolicznej barwy. Zjawiska barwne są z jednej strony przedmiotem (bądź siłą sprawczą) przeżyć emocjonalnych (stanów afektywnych i nastrojów) i treścią percepcji poznawczej, a z drugiej – środkiem, instrumentem, a nawet językiem wypowiedzi człowieka. W tym znaczeniu wypowiedź człowieka za pomocą tworzenia bądź doboru „zjawisk barwnych”, staje się z jednej strony projekcją, z drugiej zaś terapią.

W tym obszarze mieści się w jakimś stopniu teoria R. Heissa, współtwórcy Testu Barwnych Piramid (TBP). Zgodnie z modelem teoretycznym R. Heissa „reakcja jednostki na barwę jest przede wszystkim wynikiem oddziaływania na nią trzech podstawowych komponentów barwnego bodźca:

- potencjału pobudzenia (*excitation potential*),
- wartości aktywizującej (*aronsal value*),
- treści afektywnej (*affective content*)”.

Potencjał pobudzenia podniety barwnej może być silny lub słaby, natomiast jej wartość aktywizująca – wysoka (powoduje wówczas reakcję nieoczekiwaną, ale szybko gasnącą) lub niska (trwałą i utrzymującą się dłużej). Treść afektywna może wywoływać stany nastroju od podniecenia do przygnębienia. Każdą z barw, zdaniem R. Heissa, „można umieścić na odpowiednim jej poziomie w obrębie wspomnianych wymiarów” (G. Kwiatkowska 1994, s. 9-10).

Zależnie od długości fal, każda z barw zajmuje nieco inną pozycję w pobudzeniu i aktywizacji psychiki; inną barwy czerwone, inną biel i czerń itp. W terminach pobudzenia i treści afektywnej R. Heiss próbuje klasyfikować również tzw. zachowania emocjonalne, tj. afekty i nastroje jako formy przeżycia uczuciowego. K. W. Schaie i R. Heiss (1964), tworząc Test Barwnych Piramid,

podeszli paralelnie do właściwości barw i reakcji emocjonalnych na bodźce barwne, proponując analogiczny układ do komponentów struktury emocjonalnej.

Związek między komponentami emocjonalnymi a oddziaływaniem zjawisk barwnych nie ma charakteru statycznego. Struktura ta jest, ich zdaniem, dynamicznym, całościowym systemem emocjonalnym (*total emotional system*) reagującym w określony sposób na bodźce wewnętrzne (somatyczne) oraz na pobudzenie zewnętrzne. Związek ten zmienia się w wyniku rozwoju jednostki i jej indywidualnych doświadczeń.

Uszkodzenie systemu emocjonalnego może prowadzić do utrwalania się określonego stanu nastroju, który w konsekwencji staje się sztywny i nieadekwatny. Może również dojść do takiego zachwiania równowagi homeostatycznej, która prowadzi do niekontrolowanego wzrostu potencjału pobudzenia. Pojawiają się wtedy wahania nastroju, które nie są już związane z treścią emocjonalną (G. Kwiatkowska 1994, s. 10).

Jednocześnie K. W. Schaie i R. Heiss potwierdzili wnioski innych badaczy, że wymiary barwy: jasna – ciemna mogą być reprezentatywne dla stanów nastroju: optymizmu i radości – i stanów przygnębienia, tzw. „ciemnego nastroju”. Obrazuje to kontrast walorowo-temperaturowy, np.: „różowy optymizm” – „czarna rozpacz”. Mechanizmem takich sytuacji emocjonalnych jest prosta zależność: różnice w ilości i jakości promieniowania energii świetlnej (barwnej), długości fal świetlnych, dających w efekcie pochłaniania i odbicia wrażenie określonej barwy. Jasnym (walorowo) bodźcom przypisywany jest nastrój lekkości, nieograniczoności, ciemnym – przygnębienia, ograniczenia.

Barwy achromatyczne reprezentują jak gdyby biegunowość nastroju, w obrębie których poszczególne jakości emocji i afektu oraz związane z nimi formy reakcji odpowiadają określonym odcieniom barw chromatycznych. Reprezentują one – według R. Heissa – w porządku widmowym, od barwy czerwonej do purpurowej, pełną gamę ekspresji emocjonalnej: od niekontrolowanego, nagłego i uzewnętrznionego wyładowania impulsu (czerwień), poprzez spokój, stałość i równowagę (zielen), aż do uwewnętrznionego, znacznego niepokoju (purpura) (G. Kwiatkowska 1994, s. 11).

Trzeba tu jednak dodać, że pojedynczy kolor działa zupełnie inaczej niż relacja barwna (zjawisko relatywizmu barwnego). Dlatego innym mechanizmem wyjaśniania zależności barw i emocji jest synestezja. „Dowodzono, że w dwóch równo ogrzanych pomieszczeniach niebieskie oddziałuje chłodniej, czerwone – cieplej” (G. Zeugner 1965, s. 119). Główne związki psychiczne występują tutaj w szczególności między emocjami a barwami. Zauważono, że barwy wywołują i podtrzymują stany emocjonalne. Barwy ciepłe (żółta, pomarańczowa) stwarzają złudzenie przyjemności, natomiast zestawy jaskrawej czerwieni przy czerni rodzą poczucie (nastój) niepokoju. Zatem to głównie zjawiska barwne powodują określone stany emocjonalne, wpływając pośrednio na zachowanie się ludzi.

G. Zeugner podaje, że przy dopełniających parach barw: pomarańczowej

i niebieskozielonej można stwierdzić następujące efekty zachowania (G. Zeugner 1965, s. 122).

Tab. 1. Efekty zachowania przy dopełniających się parach barw: pomarańczowej i niebieskozielonej (za: G. Zeugner 1965, s. 122)

Effects of behaviour with complementing pairs of colours: orange and blue-green (quoted after Zeugner 1965, p. 122)

Efekty	Pomarańczowa	Niebieskozielona
Fizyczny	bierny	czynny
Optyczny	jasny	ciemny
Emocjonalny	zbliżający się ciepły luźny suchy głośny czynny pobudzający	oddalający się zimny gęsty wilgotny cichy bierny uspokajający

G. Zeugner twierdzi, iż dotychczasowe doświadczenia pozwalają na ustalenie względnie stałych efektów emocjonalnych niektórych barw. Barwy żółta i pomarańczowa działają pogodnie, natomiast niebieska i czarna działają ponuro. W znaczeniu psychofizjologicznym barwa czerwona podnieca i przyspiesza tętno, niebieska zaś tłumi i zmniejsza tętno (G. Zeugner 1965, s. 124-125).

Z. Pikulski (1992) pisał:

Od dość dawna wiadomo, że kolory wywierają wpływ na procesy fizjologiczne w organizmie ludzkim. Na ogół przyjmuje się, iż kolory zimne, a więc niebieski czy zielony, działają uspokajająco, natomiast ciepłe, jak czerwony czy żółty ekscytująco. Ale rzecz nie wygląda tak prosto, jeśli człowiek przez dłuższy czas wystawiony jest na działanie jakiegoś koloru. Naukowcy francuscy – głównie kardiolodzy, ale również przedstawiciele innych dyscyplin – przeprowadzili całą serię eksperymentów, których wyniki były dość zaskakujące. Wprawdzie okazało się, że owszem, czerwień zwiększa częstotliwość uderzeń serca, ale tylko przez pewien czas, później następuje proces wręcz odwrotny. Natomiast kolor niebieski, który z początku działa uspokajająco, na dłuższą metę raczej przyspiesza bicie serca.

Nie podważone zostały podczas tych eksperymentów jedynie wartości relaksowe zieleni. Ta barwa zawsze i niezmiennie działa kojąco na nerwy, a zatem i na cały organizm (Z. Pikulski 1992).

Być może, że działa tu prawo adaptacji lub zmęczenie powodujące zmianę reakcji na wstępne bodźce. Trzeba jednak dodać, że generalnie przyjmuje się właściwości pobudzające czerwieni i barw pokrewnych na system nerwowy, przyspieszanie oddychania, tętna i reakcje mięśniowe. Błękit działa hamująco na system nerwowy, zwalnia oddychanie i tętno oraz łagodzi uczucie bólu (S. L. Rubinstein 1959, W. Wolf 1956). Na podobnych przekonaniach opierał się W. Trendelenburg (1943), gdy pisał:

Barwy: czerwona, żółta, pomarańczowa są barwami działania zewnętrznego, bodźca działającego na zewnątrz. Przeciwnie, grupa barw: niebieska, fioletowa, zielona oznacza bierne działanie wewnętrzne i bodźce zwrócone do wewnątrz.

Z tych powodów można mówić o zróżnicowanym oddziaływaniu barw na temperament człowieka.

Należy sądzić, że oddziaływanie barw na psychikę człowieka wpływało i wpływa na symbolikę i znaczenie jakościowe barw w konkretnym kręgu kulturowym. Z tych powodów barwa spełnia od niepamiętnych czasów rolę

Tab. 2. Oddziaływanie wybranych barw na temperament (za: G. Zeugner 1965, s. 127)
Effect of the selected colours on the temper (quoted after Zeugner 1965, p. 127)

Wpływ na:	Działanie zewnętrzne (skierowane na zewnątrz) barw: żółta-czerwona	Działanie wewnętrzne (skierowane do wewnątrz) barw: niebieska-zielona
Choleryka	lekkomyślne, podniecające	przytłumiające
Sangwinka	świadome, podnoszące siłę woli	równoważące
Flegmatyka	umysłowo podniecające, pobudzające do czynu	usypiające
Melancholika	ułatwiający kontakty, skłaniające do udzielania się w życiu	zamykające w sobie

Tab. 3. Oddziaływanie wybranych barw na określony stan woli i emocjonalny człowieka (za: G. Zeugner 1965, s. 128)
Effect of the selected colours on the definite volitional-emotional state of the man (quoted after Zeugner 1965, p. 128)

Wpływ na:	Działanie zewnętrzne (skierowane na zewnątrz) barw: żółta-czerwona	Działanie wewnętrzne (skierowane do wewnątrz) barw: niebieska-zielona
Silnego	sprzyja samopoczuciu, porywa	hamuje, powściąga
Słabego	wzmacnia siłę woli, umacnia	daje cierpliwość
Wesołego	pobudza rozrzutność, swawolę	powściąga, skupia
Smutnego	sprawia ulgę, rozluźnia	sprzyja rozmyślaniu, daje cierpliwość
Przegranego	pobudza do hazardu i lekkomyślności	pobudza do ostrożności
Poważnego	pobudza do roztropności, do wytrwałości	skupia, powstrzymuje
Cichego	zachęca	skłania do rezygnacji, do zamknięcia się w sobie
Hałaśliwego	podnieca	hamuje, uspokaja

informacyjno-regulacyjną. Jest symbolem zdarzeń, stanów, a głównie – jako podstawowy element znaku, godła, herbu – staje się także symbolem identyfikacji, przynależności, a zatem jest wyrazem określonych wartości społecznego zachowania się ludzi. Barwy od niepamiętnych czasów pobudzają do walki, jednoczą, powodują tak głęboką identyfikację z symbolem, np. sztandarem pułkowym, że ludzie poświęcają zdrowie, a nawet życie. Barwy stają się symbolem dostojeństwa, pychy, żaloby, nienawiści. Trzeba jednak pamiętać o zmiennych wartościach tych samych barw w innych kręgach kulturowych, np. symbol czerni w krajach Europy Zachodniej i Środkowej to zło, żaloba, smutek, ciemne noce, a w krajach byłego Związku Radzieckiego (część azjatycka) podobne znaczenie symboliczne pełni biel.

Jak pisze R. Gross (1981) symbolika kolorów opiera się nie tylko na prostych związkach barwy z elementami natury (czarna – noc, strach, żaloba, itp.), ale dużą rolę pełni tu dziedzictwo kulturowe. W konkretnych sytuacjach znaczący wpływ na odbiór symbolicznych wartości koloru mają różnice indywidualne w rozwoju percepcji i różnice indywidualne w rozwoju osobowości, od których zależy ocena wartości i siła oddziaływania koloru. Stąd też w mowie potocznej barwy służą do wyrazistego określania wielu wartości:

- barwa czarna – powaga, żaloba (czarna owca, czarny kot, czarny diabeł, czarny dzień),
- barwa czerwona – krzyczy, pali, świeci, ognista, krwista,
- barwa zielona – odpoczynek, ufność (pojechał na zieloną trawkę, ma zielono w głowie),
- barwa niebieska – tęsknota, ulotność (niebieski ptak).

Znane są także wyniki badań nad wpływem barwy otoczenia i światła na wydajność pracy w zakładzie przemysłowym, a także na proces hospitalizacji dzieci w szpitalach (Z. Podnieśński 1975). Wpływ ten jest istotny. Daje zauważalne efekty pozytywne i negatywne w zachowaniu się ludzi.

Na zakończenie niniejszych rozważań wypada zamieścić syntetyczne zestawienie oddziaływania barw na człowieka, opracowane przez G. Zeugnera (1965, s. 132).

ŚWIATŁO I BARWA JAKO PODSTAWOWA ENERGIA ŻYCIA

A. Wilson i L. Bek w książce *Jesteś kolorem. Joga. Aura. Energie* (Warszawa 1993) przybliżają czytelnikom najszerszą ze współcześnie znanych koncepcję zależności barwy i organizmu ludzkiego. Wychodzą one z założenia, że „światło jest jedną z podstawowych energii życia”. We wstępie piszą:

— Każda powierzchnia na świecie – obojętne czy jest to powierzchnia kamienia, rośliny, zwierzęcia czy ciała ludzkiego – reaguje na światło. Jeśli wystawimy metal na działanie słońca, po pewnym czasie

Tab. 4. Oddziaływania poszczególnych barw
Effect of individual colours

Barwa	Działa optycznie	Działa syntetycznie	Działa przez swoją wartość aktywną	Asocjuje z	Oznacza symbolicznie	Działa jako światło
Żółta	jasno, zbliżająco, jednorodnie, rozpraszająco	ciepło, lekko, luźno, sucho	nastraja rzezczowo, pozostawia kontaktów, ożywia	światłem	słońce, wyniosłość, zażyłość, zawiść, wyeliminowanie	pociągająco, ciepło
Pomarańczowa	jasno, zbliżająco, rozpraszająco, pierwszoplanowo	ciepło, luźno, sucho	nastraja wesoło, emocjonalnie, czynnie	zarem słotca	słońce, radość, bogactwo, władzę, przepych, pompe	bardzo ciepło
Czerwona	jasno, silnie zbliżająco, jednorodnie, promieniująco	ciepło, ciężko	podniecająco, wzmacniająco, podburzająco, alarmująco	ogniem, krwią, dojrzalność	miłość, dumę, władzę, walkę, rewolucję, namiętność, złość	niebezpiecznie, groźnie
Purpurowa	zaciemniająco jednorodnie	ciężko	biernie, pośrednicząco	dojrzałością	godność, władzę, okazalność, wiek	niesamowicie
Fioletowa	ponuro, oddalająco, złożono	ciężko, mocno, chłodno	biernie, wzbudza zdziwienie	światłem mieszanym	godność, wyniosłość, skromność, pokorę, miłość, uroczystość	nierrealnie
Niebieska	ciemno, oddalająco, jednorodnie	zimno, ciężko, mocno, gęsto, wilgotno	biernie, usypiająco, koncentrująco	głębią morza	łasknotę, wiarę, wierność, nieskończoność, urodzajność	odrętwiająco
Niebiesko-zielona	ciemno, oddalająco, złożono	zimno, ciężko, gęsto, wilgotno	powstrzymująco, uspokajająco	lodem	bliisko ziemi, łasknotę, zimno	lodowato, szklisto
Zielona	oddalająco, jednorodnie	chłodno	uspokajająco, pośrednicząco	świeżością	spokój, pokój, miłość, nadzieję, przytulność	niesamowicie
Zielono-żółta	jasno, złożono	chłodno	ożywczo, orzeźwiająco, dając ulgę	delikatnością	optymizm, nadzieję, początek	dobroczynnie
Biała	jasno, nakładająco, jednorodnie	lekko, luźno	obojętnie	schłodnością, higieną	czystość, niewinność, niepokalaność, nietykliwość, wieczność, żalobę	-
Czarna	ciemno, gęsto	mocno, ciężko	obojętnie	-	śmierć, żalobę, reakcję	-
Szara	nieokreślenie	-	obojętnie	-	ubóstwo, nędzę	-
Czerwonobrunatna	ciemno	ciepło, mocno, gęsto	zbliżająco	-	-	-
Żółtobrunatna	jasno, pierwszoplanowo	lekko, luźno	zbliżająco	-	-	-

zmatowieje. Niektóre metale tracą połysk szybciej, inne wolniej. Nawet złoto, nazywane metalem szlachetnym, gdyż nie matowieje, pod wpływem światła ściemnieje mniej lub więcej zależnie od wysokości próby.

Skóra każdej żywej istoty pochłania światło. Reagują na nie nawet organizmy o bardzo prymitywnym systemie nerwowym. Bez światła życie nie mogłoby istnieć. Wiedział już o tym człowiek pierwotny, dlatego oddawał słońcu boską cześć (A. Wilson, L. Bek 1993, s. 10).

Amerykański psychofizjolog John N. Otto, czołowy badacz natury światła, odkrył, że oko pełni dwie funkcje. Po pierwsze jest organem widzenia dzięki temu, że światło oddziałuje na nerw wzrokowy. Po drugie światło wnikając do oka, pada na specyficzną warstwę komórek siatkówki, a tam wzbudza impulsy elektryczne, które następnie są przesyłane do mózgu, z czego część dociera do podwzgórza, tworzącego rozmiarów piłeczki golfowej, umiejscowionego u nasady mózgu. Z badań wynika, że podwzgórze pełni funkcję w regulowaniu podstawowych procesów zachodzących w organizmie przez sterowanie przysadką mózgową. Przysadka mózgową, nazywana „dyrygentem orkiestry hormonalnej”, wydziela do krwi bardzo ważne hormony. Podwzgórze zaś informuje przysadkę, jak ma sterować gruczołami nadnerczy, tarczycy i płciowymi. W ten sposób światło jako energia wpływa na stymulację lub zahamowanie wielu procesów organizmu. Tak jak pisał Goethe, światło w wędrówce od ciemności do jasności przemierza całe widmo barw. Kolor jest właściwością, jakiej nabiera światło współlistniejące z mrokiem. Jest rozszczepieniem światła na fale o rozmaitej częstotliwości, te zaś – padając na powierzchnie – są pochłaniane bądź odbijane, dając w ten sposób przeróżne zjawiska barwne. Powierzchnię pochłaniającą falę świetlną, bez odbicia, odbieramy jako czarną, odbijającą całkowicie jako białą, kolor czerwony postrzegamy wówczas, gdy światło obdarzone najdłuższą falą i najniższą częstotliwością pada na powierzchnię odbijającą wszystkie inne fale, o innych parametrach. Fiolet, posiadający falę najkrótszą, wibruje z najwyższą częstotliwością, itp.

Brytyjski badacz natury światła T. Gimbel doszedł do wniosku, że gęstość czerwieni ogranicza jej ruchliwość, w związku z czym częstotliwość drgań maleje i te niskie częstotliwości dają wrażenie ciepła (a nawet gorąca), w przypadku pomarańczy – ogrzewania, a żółcie są ledwo letnie. Zielen jest neutralna, błękit „otwiera” i daje poczucie przestrzeni i powietrza, natomiast fiolet chłodzi.

Przeprowadzony niedawno w Narodowym Instytucie Zdrowia w Waszyngtonie eksperyment wykazał, że pod wpływem błękitnego światła struktura molekularna ameby ulega rozluźnieniu, zacieśnia się natomiast pod wpływem działania światła czerwonego (A. Wilson, L. Bek 1993, s. 11). L. Blair w książce *Rhythms of Vision (Rytmy widzenia)* twierdzi, że barwy u jednostek silnie reaktywnych wywołują specyficzne doznania (dotyczy to np. niektórych osób niewidomych): czerwony parzy, pomarańczowy ogrzewa itp., tak jak to stwierdzili inni badacze, że rozmaite kolory mogą rękę (palce u rąk) parzyć, kłuć, gryźć, uderzać, naciskać na nią, szczypać czy wreszcie dmuchać i chłodzić.

Postrzegane przez nas kolory stanowią zaledwie nieznaczną część tak zwanego widma elektromagnetycznego. „Spośród energii o różnych długościach fal emitowanych przez słońce i pozostałe źródła tylko nieznaczną część, odbijając się od materii i współdziałając z nią, staje się dostępna ludzkim zmysłom” (L. Blair, za A. Wilson, L. Bek 1993, s. 12). Poniżej czerwieni i powyżej fioletu istnieją całe pasma energii, których oko ludzkie nie odbiera, a które na nas oddziałuje.

W rzeczywistości widzimy o wiele mniej niż niektóre owady, ale nawet w takiej sytuacji w życiu potocznym, bez świadomości oddziaływania zjawisk barwnych i pojedynczych kolorów, mówimy: „robi mi się czerwono przed oczyma”, „mam różowy humor”, wspominamy „złote chwile”, ktoś ma „zielono w głowie”, ktoś jest „niebieskim ptakiem”.

Trudno się zatem dziwić, że wbrew potocznej wiedzy psychologicznej w ostatnim pięćdziesięcioleciu przeprowadzono wiele obserwacji i eksperymentów nad funkcjami barw w życiu człowieka. R. M. Gerard w r. 1932 stwierdził eksperymentalnie, iż czerwień działała na więźniów pobudzająco, a błękit uspokajająco. T. Gimbel poszedł w swoich badaniach jeszcze dalej, stwierdził, iż barwy wpływają nie tylko na stan emocjonalny (afekty, nastroje), ale także na stan fizyczny organizmu. Dzięki temu udało się zastosować zjawisko relatywizmu barwnego w leczeniu szpitalnym (kolory ścian i innych elementów wystroju wnętrza). Podnosił się ogólny stan samopoczucia pacjentów. Niebieski zakres widma (fiolet, błękit, turkus) leczy astmę, napięcie psychiczne i bezsenność, czerwień i pomarańcz wpływają na ustąpienie ospałości i braku energii życia. A. Schauss, dyrektor Instytutu Badań Biospołecznych w Tacomie, stwierdził eksperymentalnie, że zachowania agresywne, wrogie i lękowe ustępują po wyeksponowaniu pewnego odcienia różu. Ten sam kolor testowany jest w geriatric, terapii młodzieżowej i rodzinnej, więziennictwie i biznesie. Wspomniane tu zasady stosowane są w organizacji wnętrz w zakładach wychowawczych i szkołach. Są to jednak próby bardzo sporadyczne.

J. Otto dowodzi, że niedobór światła naturalnego i coraz szersze stosowanie sztucznego oświetlenia prowadzi do zaburzeń fizycznych i umysłowych. Od niepamiętnych czasów obserwujemy zachowanie się (rozwój) roślin bez dostępu światła słonecznego lub rozwój roślin w środowisku światła sztucznego. Coraz częściej zaczynamy dostrzegać fakt wpływu światła i barw na życie organizmów żywych, na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Światło i zjawiska barwne – to jedna z podstawowych energii życia. Z jednej strony niewłaściwe środowisko barwne wpływa na patologię życia psychofizycznego, z drugiej – zachowanie równowagi i harmonia barwna może sprzyjać regeneracji zaburzeń fizycznych i psychicznych (za: A. Wilson, L. Bek 1993).

Docierająca do nas energia pochodzi nie tylko ze słońca, ale również z całego Kosmosu. W jaki sposób pobieramy energię niezbędną nam do życia? Gdzie

w naszym organizmie są owe odbiorniki energii, a gdzie odbierana energia jest przetwarzana?

F. Waters w pracy *The Book of the Hopi* pisze, iż według wierzeń Indian Hopi, uważających się za najstarszych mieszkańców kontynentu północnoamerykańskiego, zarówno ciało ludzkie, jak i ciało Ziemi powstały w ten sam sposób. I jedno i drugie posiada swoją oś – kręgosłup sterujący równowagą ruchów, a wokół tej osi leży kilka wibrujących ośrodków energetycznych. Pierwszy z tych ośrodków umieszcza się na głowie, gdzie u noworodka znajduje się niedomknięte ciemiączko – „otwarte wrota”, przez które dziecko otrzymuje życie i kontaktuje się ze Stwórcą. Z chwilą nadejścia okresu „czerwonego światła” ciemiączko twardnieje i wrota zamykają się aż do chwili śmierci. Drugim ośrodkiem jest mózg, dzięki czemu człowiek myśli samodzielnie. Trzeci umieszczony jest w okolicach gardła, łączy usta, nos i pozwala na pobieranie powietrza i zasilanie narządów głosu. Czwarty ośrodek to serce, pulsujące energią życia. Piąty to układ słoneczny pod pępkiem. Jest to tron Stwórcy, stąd bowiem kieruje on wszystkimi naszymi poczynaniami.

F. Waters zwraca uwagę na fakt, iż podobne poglądy wyznają mistycy Indii i Tybetu. Dodają oni jednak dwa ośrodki: centrum związane z nadnerczami i wydalaniem substancji nieprzyswajalnych oraz ośrodek położony u podstaw kręgosłupa – ośrodek korzenia – mający związek ze spletem krzyżowym i funkcjami reprodukcyjnymi.

W świetle filozofii Wschodu – koncepcji Joga – każdy człowiek posiada własne „ciało eteryczne”, złożone z energii niewidzialnej dla człowieka, które reaguje na zaburzenia i równowagę w organizmie. Owa energia układa się według kolistych torów zwanych czakrami (czakra – koło, czakram – centrum kolistie uplecione z delikatnych włókien energii, które zasilają układ psychofizyczny organizmu; za A. Wilson, L. Bek). Istotą owej energii jest to, że każdy czakram emituje własny kolor bądź przewagę danego koloru (zjawiska barwne).

Przeciążony czakram gromadzi zanieczyszczenia, co prowadzi do hamowania jego aktywności. Energie przestają wówczas krążyć prawidłowo, czakram zaczyna funkcjonować wadliwie i mamy do czynienia z patologią fizyczną bądź psychiczną. Dobre samopoczucie psychofizyczne zależy więc od właściwego przyswajania i rozprowadzania energii, wówczas istnieje stan doskonałej harmonii ciała, umysłu, emocji i ducha. To czakramy wychwytyują energię świetlną słońca. Kiedy światło pada na jakąkolwiek rzecz na ziemi, zostaje odbite w postaci koloru, czyli że zostają te kolory, których fale nie zostały odbite bądź pochłonięte. Podobnie dzieje się, „gdy światło pada na nasze ciało eteryczne – zostaje wtedy odbita wiązka kolorów obejmująca zakres widma tęczy. To są właśnie kolory naszych czakramów. Barwa jest równoznaczna z energią” (A. Wilson, L. Bek 1993, s. 20).

Barwa jest energią w postaci wibracji. Każdy z siedmiu kolorów widma słonecznego wibruje z inną częstotliwością, wywierając wpływ na ciało, stan

umysłu i emocje. Oto charakterystyka właściwości kolorów i ich związek z funkcjonowaniem organizmu człowieka.

Czerwień

Jest energią ciepłą, pobudza nas do aktywności, jest źródłem mocy i energii seksualnej. Jest też symbolicznym kolorem miłości, odwagi i namiętności, pobudliwości temperamentalnej, niekiedy jest cechą charakterystyczną despotyzmu, agresji i tyranii, skłonności do maniackalnego szaleństwa (jaskrawy odcień czerwieni).

Pomarańcz

Jest energią ciepłą, pobudza bądź hamuje obszar trawienny, gruczoły nadnerczy, nadmiar powoduje złe funkcjonowanie soków trawiennych, owrzodzenia. Pobudza do aktywności fizycznej, pośpiechu i dużego tempa, charakteryzuje smakoszy i tzw. typy trawienne. Oranż jest też kolorem aktywizującym do ochraniań i opiekuńczości. Ludzie „pomarańczowi” relaksują się poprzez aktywność aż do zupełnego wyczerpania.

Żółty-Żółcień

Jest ośrodkiem splotu słonecznego, lekko ciepły, reguluje obiektywizm i intelektualne podejście do życia (lewa półkula mózgu). Pobudza wątrobę i trzustkę. U schizofreników świetlisty i jasny splot słoneczny wskazuje na nadmierne naładowanie energią. Równowaga żółci daje trzeźwe podejście do życia, ale też niekiedy powoduje lekceważenie ciała na rzecz intelektu. Ludzie z przewagą tego koloru mają zainteresowania artystyczne (klasyczna bądź wyrafinowana muzyka, rozmaite style i gatunki plastyki). Czerwień, pomarańcz i żółcień należą do przewagi dolnych czakramów, jeżeli promieniują w górne partie ciała, ludzie wówczas są ruchliwi i towarzyscy.

Zieleń

Jest naturalnym kolorem ośrodka serca, zdradza nasz stosunek do ludzi, przyrody, stąd odzwierciedla nasze życie emocjonalne. W sferze fizycznej – odbija funkcjonowanie serca i otaczających je narządów. Jest to ośrodek niezmiernie wrażliwy, dlatego też wszelkie nadużycia stymulujące pracę serca i układu krążenia (alkoholizm, narkomania, nikotynizm, nadmierne dawki leków, kawy), a także nadmierna emocjonalność – pozostawiają ślady w funkcjonowaniu serca. Ludzie „zieloni” promieniują miłością i pragną miłości. Mają dobry kontakt z przyrodą, bo „natura kocha kochanków”, lubią dzieci, zwierzęta i czyste środowisko. Przy zrównoważeniu emocjonalnym są tolerancyjni, przy zachwianiu równowagi przejawiają właściwości przeciwne.

Błękit

Jest ośrodkiem okolic gardła, strun głosowych i tchawicy. W aspekcie

fizycznym czakram gardła uzewnętrznić może zaburzenia w tym obszarze (tarczyca), co rzutuje na funkcjonowanie całego organizmu i energetyzowanie całego ciała. Ludzie „jasnoniebiescy” są pełni rezerwy, wyciszeni emocjonalnie, drobiazgowi i pedantyczni w stosunku do otoczenia, konsekwentni w dążeniach, skromni, schludni, przy zaburzeniach tej sfery czakramu – nieporządni.

Indygo

Daje wewnętrzne uspokojenie, chłód, a także zdolność przechwytywania energii kosmicznej. Ludzie ci mają moc uzdrowicielską (lekarze z powołania), kapłańską (księża). Są opanowani i łagodni, mają uzdolnienia empatyczne (bywają opiekunami społecznymi, pracują w więzieniach). Dzięki przechwytywaniu energii z kosmosu mają właściwości parapsychofizyczne i wykorzystują tę właściwość w kontaktach z innymi, wykazują skłonności do jogi, gdyż mają świadomość braków energetycznych we własnym ciele. Przemawia do nich sztuka sakralna (muzyka), a zwłaszcza symboliczne malarstwo.

Fiolet

Jest ośrodkiem czakramu wrażliwości (czakram ciemieniowy) i siły związków ze Stwórcą. Jest kolorem wrażliwości na piękno, sztukę i religię. Powoduje potrzebę ekspresji, jest zatem kolorem twórców – artystów. Ludzie „fioletowi” wymagają podziwu i miłości, są oryginalni. Często prowadzą tzw. cygański tryb życia. Fiolet jest mieszaniną błękitu i czerwieni. Jeżeli zatem dominuje czerwień, przewagę w owej wrażliwości bierze erotyzm i seksualizm, gdy przeważa błękit, wrażliwość rozwija cechy twórców wizjonerów (np. artystów rzeźbiarzy).

Większość ludzi cierpi jednak na brak równowagi. Nie stanowimy idealnej tęczy barw, lecz zazwyczaj zdominowani jesteśmy przez jeden konkretny kolor. Dzieje się tak dlatego, że aktywizujemy nadmiernie jakiś jeden ośrodek, który staje się z czasem przeciążony energetycznie, a wówczas dany kolor „świeci jasno i zbyt intensywnie”. Przeładowany energetycznie ośrodek (centrum) zaczyna dominować nad innymi ośrodkami, uszkadzając czakramy, co prowadzi do zaburzeń i patologii. Tym samym następuje osłabienie innych ośrodków. Na przykład może to być splot słoneczny (wówczas myśli zaczynają się nam płatać), występuje tu jednak zjawisko sprzężenia zwrotnego: umysł obciążony ponad miarę troskami uszkadza układ splotu słonecznego, na czym, z powodu bliskiego położenia, cierpi również układ trawienny.

To na co reaguje serce, zależy od różnic indywidualnych – co porusza jednych, dla innych jest całkowicie obojętne. W przypadku nadmiernych napięć psychicznych serce niestrudzenie notuje z dokładnością komputera każdą naszą emocję i błyskawicznie reaguje na płaszczyźnie fizycznej. Podnosi się poziom adrenaliny, co jest skutkiem zagrożenia bądź dłuższego stresu, a to z kolei prowadzi do uszkodzenia nadnerczy. Tak właśnie działa zasada naczyń połączo-

nych, wzajemnego oddziaływania ośrodków energii i funkcjonowania fizycznego i psychicznego organizmu.

Im lepszy dopływ energii do danego czakramu, tym ciaśniej splecione są energie w czakramach sąsiednich i tym doskonalsza staje się nasza energetyczna osłona. Nasze czakramy przypominają planety unoszące się na Drodze Mlecznej. Odpowiednikiem Drogi Mlecznej w naszym ciele są rozproszone w nim drobne ośrodki energetyczne. Kiedy wszystkie nasze centra świecą jasno, czujemy się znakomicie, gdy natomiast w jakimś miejscu powstanie tama dla energii – w postaci guza bądź skupiska bakterii – wówczas część energii obumiera, co objawia się osłabieniem czakramu (A. Wilson, L. Bek 1993, s. 23).

Kiedy dany ośrodek zostanie dostatecznie naładowany odpowiednim dla niego kolorem, wówczas wnikanie do niego innych kolorów ma charakter podrzędny i przejściowy, gdy natomiast w sposób przewlekły wniknie „obcy kolor” do danego ośrodka, wówczas zachodzi zjawisko stopniowej patologii. Ale trzeba pamiętać, że kształt aury jest wypadkową objętości i ciśnienia energii płynących w górę i w dół w samym organizmie, a także wokół ciała. Dlatego aura zewnętrzna jednego człowieka działa na psychikę innego (ulegania nastrojom emocjonalnym, pasji śmiechu bez znajomości przyczyny to najprostsze objawy takiego oddziaływania). Aura człowieka wpływa na energię eteryczną otoczenia, dlatego źle czujemy się w towarzystwie osoby wewnętrznie wzburzonej, której umysł jest niespokojny. Aura człowieka udziela się także wewnątrz (ścianom, roślinom, książkom). W pokoju, w którym dwie osoby niedawno się posprzeczały, „zapach kłótni” nadal unosi się w eterze, chociaż zwaśnionych stron już w pomieszczeniu nie ma.

Omawiana teoria nie jest fantastyczną hipotezą, lecz skonkretyzowaną w działaniach praktycznych. Wychodzą one z założenia, iż barwa aury zależy od uczuć i emocji.

Wszyscy podświadomie zdajemy sobie sprawę albo odczuwamy proces choroby, kiedy zbyt wiele energii uchodzi z naszego ciała. Brakuje nam kolorów, a czakramy są osłabione. Jednym z najlepszych sposobów utrzymania ciała w zdrowiu są ćwiczenia fizyczne. Dzięki ruchowi czakramy zostają pobudzone do działania. Nasze ciało stale zwalcza choroby, jeśli jednak przepływające przezeń energie zostaną wzmocnione drogą ćwiczeń, ma ono szansę poznać odmienny stan – radosny stan braku walki. Na tym m.in. polega wartość jogi (A. Wilson, L. Bek 1993, s. 23).

Oczyszczanie czakramów i ćwiczenia energetyzujące są omówione w wielu opracowaniach psychologicznych dotyczących kręgu kultury Dalekiego Wschodu i Ameryki Północnej. Praktyczne aspekty oddziaływania barw na psychikę, a także badania empiryczne z tego zakresu, wykraczają jednak poza cele tego opracowania.

ZAKOŃCZENIE

Wpływ barw na zachowanie człowieka stanowi przedmiot badań psychologicznych od czasów psychologii postaci. Tymczasem twórcy sztuk plastycznych od okresu sumeryjskiego (4 tys. lat p.n.e.) mieli świadomość oddziaływania barw na ludzi i wykorzystywali tę właściwość jako symboliczną energię do regulacji zachowania w miejscach kultu religijnego, w zbiorowej i indywidualnej magii, a nawet w polityce.

Zjawiska barwne są nośnikami specyficznej energii, dzięki czemu możemy mówić o zjawisku projekcji w procesie kreacji, a także o arteterapii w procesie percepcji.

Starożytne cywilizacje Egiptu, Grecji, Chin, Tybetu, podobnie jak kultury Indian amerykańskich, cechował głęboki kontakt z ludzkim ciałem. Jego elementem była intuicyjna wiedza o oddziaływaniu kolorów. I tak na przykład starożytni Egipcjanie wnosili sanktuaria lecznicze, w których posługiwano się światłem i barwą, budowali także specjalne komnaty wypełnione błękitem, fioletem i różem. Panująca w nich subtelna gama kolorów miała ułatwić łagodne zestrojenie energetyczne.

W średniowiecznej Europie również niezwykle wysoko ceniono symboliczną wymowę kolorów. Symbolika kolorystyczna leży u podstaw większości religii świata. Barwy szat obrzędowych nie służą atrakcyjnemu wyglądowi, lecz energetycznemu zestrojeniu z boskim duchem Wszechświata. Tradycja posługiwania się symboliką kolorystyczną w szatach liturgicznych w Kościele datuje się od Średniowiecza. Dla przykładu – obrzędowa purpura stanowi połączenie ciepła czerwieni i chłodu błękitu, które stwarza efekt harmonii i równowagi (A. Wilson, L. Bek 1993, s. 12).

Jak wynika z owych wywodów, barwy stanowiły podstawowy środek wyrazu i oddziaływania na psychikę człowieka zarówno w sztuce czystej, jak i stosowanej. Twórca był świadomy możliwości i znaczenia koloru jako środka wypowiedzi i oddziaływania na innych. Chodzi teraz o to, aby świadomość taką ukształtować wśród psychologów.

BIBLIOGRAFIA

- Anders H., *Problem koloru w malarstwie*, Warszawa 1970.
 Arnheim R., *Sztuka i percepcja wzrokowa. Psychologia twórczego oka*, Wydawnictwo Artystyczne, Warszawa 1978.
 Goethe J. W., *Farbenlehre*, Inselverlang, Leipzig 1926.
 Gross R., *Warum die Liebe rot ist. Farbsymbolik im Wandel der Jahrtausende*, Econ Verlag, Düsseldorf-Wien, 1991.
 Homolacs K., *Kolorystyka malarska*, Arkady, Warszawa 1960.
 Kwiatkowska G. E., *Arteterapia*, UMCS, Lublin 1991.
 Pikulski Z., *W jakim kolorze*, „Kurier Lubelski”, 10-12 IV 1992.
 Piotrowski Z., *Perceptanalysis*, New York 1957.
 Podnieszniński Z., *Próba określenia wpływu barw na zmęczenie*, UMCS, Lublin 1978 (praca doktorska – maszynopis).

- Rubinstein S. L., *Grundlagen der allgemeinen Psychologie*, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1959.
- Rzepińska M., *Przygody koloru w malarstwie XX wieku*, „Studia Estetyczne”, t. 13, 1976.
- Rzepińska M., *Studia z teorii i historii koloru*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1966.
- Rzepińska M., *Historia koloru w dziejach malarstwa europejskiego*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1979.
- Starkiewicz W., *Fizjologiczne podstawy wrażeń wzrokowych ze szczególnym uwzględnieniem jasności i barw*, Szczecińskie Towarzystwo Naukowe 1968, nr 14.
- Schachtel E. G., *On color and affect contributions to understanding of Rorschach's test*, „Psychiatry” 4, 1943.
- Trendelenburg W., *Der Gesichtssinn*, Springer – Verlag, Berlin 1943.
- Wilson A., Bek L., *Jesteś kolorem. Joga. Aura. Energia*, Warszawa 1993.
- Wolf W., *Farbhygiene, eine neue Therapiehilfe* [in:] „Psychiatrie, Neurologie und medizinische Psychologie”, Heft 1, 156, Hirzel, Leipzig.
- Zausznica A., *Nauka o barwie*, PWN, Warszawa 1959.
- Zeugner G., *Barwa i człowiek*, Warszawa 1965.

SUMMARY

The paper is devoted to the relation between colours and the man's psyche, and especially, to the phenomena of projection and expression in the light of the association theory, Gestalt's psychology, physiological theory (affective excitability) and energetic-dynamic theory. The effect of colours on the man's psyche has been used since the ancient times; by the Summerian people, Egyptians, Chinese people and Greek, Romans and then by the creators of the Mediaeval art of Europe, Renaissance, baroque and the art of the 20th c. Psychology only begins to see the elements of this knowledge which has been used by the artists as long as since 4,000 B.C.

The psychologists are however concerned with the following questions: what are the mechanisms of the effect of colours on psyche and what is the essence of the energy of the effect of light and colour from the cosmic space on the man's psyche and his physical and psychical health? The paper sheds light on different points of view on this curious and complex problem.

