

# Skap balanse med fargevalg

Farger har stor påvirkning på vårt humør og hvordan vi har det i livet. Ved hjelp av bevisste fargevalg, kan interiøret understreke våre gode egenskaper, løfte egenskaper vi vil forsterke, og stimulere de aktiviteter vi ønsker å utføre i rommet.

Av Chera Westman/ifi.no



– Farger er det som forandrer et miljø aller mest. Men det er ikke alltid den fargen vi liker best som er den vi trenger mest, sier Tove Steinbo.

Tove Steinbo, har i mer enn 20 år har drevet med fargerådgivning og kurs basert på fargepsykologi og -symbolikk. Hennes teorier er tuftet blant annet på Goethes fargelære fra 1810.

Han var den første i moderne tid som sa at farger er mer enn et fysisk fenomen, og hevdet at fargene påvirker oss på et dypt underbevisst nivå. Steinbo mener at ulike mennesketyper reagerer ulikt på farger, og at det derfor er viktig å være bevisst på sine fargevalg:

– Når lyset faller på et objekt, oppfatter vårt øye signaler som sendes til hjernen. Hjernen videregir så signalene til kjertler i kroppen som blant annet produserer hormoner som styrer alt fra vår seksualitet, vårt sovemønster til vår forbrenning, for å nevne noe.

## Syv mennesketyper

– Vi kan komme til et punkt der vi også får for mye farger. Vi trenger balanse og bør ikke bruke like sterke farger overalt.

Tove Steinbo tar utgangspunkt i syv mennesketyper – røde, oransje, gule, grønne, blå, indigo og fiolette – ut fra deres egenskaper, evner, handlings- og følelsesmønstre. Alle individer er ulike, og har egenskaper fra flere fargegrupper.

– Røde og oransje mennesker er fysiske og aktive, mens gule og blå er mentale personer. Ved å velge farger bevisst, kan vi styrke våre gode egenskaper og holde oss i balanse.

## Sammensatt familie

Da rødt er en aktiv farge som gir energi, er det oftest best for et rødt menneske å unngå mer rødt, mens et stille og rolig grønt menneske kan trenge rødt for å få opp dampen.

– En familie består antagelig av flere ulike mennesketyper. Ved valg av farge til en stue må vi lytte til hele familien. Et felles oppholdsrom skal ikke bli helt håpløst for noen, sier hun.

## Søk enighet

I et familieråd kan man forsøke å kartlegge familiens ulike mennesketyper, og prøve å finne farger som alle kan leve med.

– Innred gjerne med ulike avdelinger – til avslapping, lesing, lek, spising eller arbeid, sier hun og anbefaler å velge nøytrale farger, slik som en lys kremfarge til de store flatene i stuen, og sterkere farger ut fra bevisste fargevalg på puter, sofaen, gardiner eller et tapet med mønster.

– For sterke farger på store veggflater kan bli slitsomt, mens hvitt gjør et romt sterilt og får sterke farger til virke grelle, avslutter hun.

### Eksempler på mennesketyper og fargenes påvirkning

#### RØD:

Rød personlighet: Handlekraftig, temperamentsfull, og energisk.

Kan bli: Stresset, sint, og aggressiv

Bra fargevalg: Den rolige grønne eller blå fargen kan roe ned

#### ORANSJE:

Oransje personlighet: Sosial, entusiastisk, og humoristisk

Kan bli: Rastløs, nytelsessyk og uøkonomisk

Bra fargevalg: Rødt eller blått gjøre kan godt

#### GUL:

Gul personlighet: Klartenkt, analytisk, og kunnskapsrik

Kan bli: Skeptisk, byråkratisk, og kontrollerende

Bra fargevalg: De kreative fargene fiolett og oransje vil være riktige valg

#### GRØNN:

Grønn personlighet: Rolig, omsorgsfull og romantisk

Kan bli: Tiltaksløs, ubesluttsom og engstelig

Bra fargevalg: Den fysiske og energiske røde fargen kan være rett valg

#### BLÅ:

Blå personlighet: Målrettet, konservativ, rolig

Kan bli: Herskesyk, føleleskall og sarkastisk

Bra fargevalg: Det trengs påfyll av de følelsesdominerte fargene oransje og grønt

#### INDIGO:

Indigo personlighet: Intuitiv, sensitiv og filosofisk

Kan bli: Angstfylt, distré og depressiv

Bra fargevalg: Livsgledens farge oransje kan gjøre godt

#### VIOLETT:

Fiolett personlighet: Inspirerende, kreativ og karismatisk

Kan bli: Fanatisk, ustrukturert og destruktiv

Bra fargevalg: De mentale fargene gult og blått kan rette opp ubalansen