

Fargevitaminer for alle

- Fordi farger og design kommuniserer med underbevisstheten vår, bør du finne ditt individuelle fargebehov og din egen innredningstype for å skape optimal trivsel, fremfor å følge skiftende trender, sier fargeforskeren Lene Bjerregaard, som har jobbet med å utvikle en helhetlig fargefilosofi de siste 25 årene.

Av ifi.no



Den danske arkitekten, fargeforsker, billed- og psykoterapeuten har kombinert alle sine profesjoner og erfaringer i utviklingen av det hun kaller helsebringende holistisk innredning.

Interiør i et helhetlig perspektiv

Holistisk innredning handler om samspillet mellom mennesker og de fysiske omgivelsene. Her kombineres psykologi, filosofi, naturvitenskap og arkitektfaglige redskaper på en måte som skal sikre optimalt velvære og trivsel.

- Her går filosofisk visdom og naturvitenskapen hånd i hånd. De er ikke motsetninger, men supplerer hverandre på best mulig måte, forteller opphavskvinnen for den nye og helhetlige måten å tenke interiør på.

- Boligen skal skape harmoni og psykisk velvære, fremfor å ha upersonlige trendfarger og smart møbeldesign. Hjemmet vårt avspeiler dels hvem vi er, men de fysiske omgivelsene har også innvirkning

på oss. Vi er i ferd med å bli mer bevisste på at farger og former i interiøret vårt påvirker oss, tror fargeforskeren.

Individuelle fargebehov

Måten vår å tenke innredning på har gjennomgått en enorm utvikling i takt med samfunnsutvikling og bedre økonomiske rammer. I begynnelsen av 1900-tallet handlet det om å dekke primærbehov på en hensiktsmessig måte. Det kunne handle om å få innlagt strøm, komfyr og et lite toalett. I dag handler det om langt mer - trender, forbilder, hva naboen har, interiørblogger osv. Bjerregaard mener at neste trinn i utviklingen handler om psykiske behov for harmoni og velvære.

- Tingene vi omgir oss med skal uttrykke vår personlighet, men det handler også om å få fargestimulans som dekker akkurat dine behov. Alle mennesker har et særlig behov for stimulering av bestemte farger. Det avhenger av alder, utvikling og personlighet. En farge som har en positiv innvirkning på én person, kan ha en negativ virkning på en annen, forklarer hun. Hvilken farge eller hvilke farger vi trenger hjemme, på skolen eller på arbeidsplassen vil variere fra person til person og ulike faser av livet. Gjennom å stille personlig vinklede spørsmål ut ifra objektive kriterier kan en holistisk fargerapeut/-coach finne ut hvilke farger man trenger mer av og hvorfor.

Harmoni mellom "indre" og "ytre" farger

Veggene er de største flatene i et rom, derfor har veggfargen stor innflytelse på humør og velvære. Farger på store flater kan fremkalle forskjellige stemninger, som vi registrerer bevisst eller ubevisst, f.eks. glede, stress, avslappethet eller tristhet.

- Farger påvirker oss via nervesystemet. Noen forskere mener det er like viktig å få allsidig fargestimulans, som det er å spise sunn og allsidig kost, forteller Bjerregaard. Derfor bør veggfarger tilpasses den bestemte aktivitet som foregår i et lokale.

- Generelt bruker jeg aktive farger til rom hvor folk skal arbeide eller være fysisk aktive, og beroligende farger til rom for avslapning. F.eks. kan man bruke blå i soverom, fordi blått senker blodtrykk og puls, og man faller lettere i søvn. Har man vanskelig for å komme opp om morgenen, vil gul derimot hjelpe med å gi energi til å stå opp, forteller Bjerregaard.

Nyansene skal selvfølgelig tilpasses møbler, tepper og annet inventar og ikke minst de mennesker som skal oppholde seg i lokalene. Er man en stille person, vil man som regel trives best med avdempede farger, mens en mer utadvendt type godt kan føle seg hjemme i litt sterkere kulører. Når det er harmoni mellom de "indre psykologiske farger" og de "ytre farger", skapes en dypere harmoni.

- Min holdning har alltid vært at farger og innredning må ha en psykologisk basis for å gi mennesker harmoni og trivsel! Omgivelser som er i samklang med de "indre verdier" gir størst harmoni. Dette gjelder både i private hjem og i offentlige miljøer, sier hun.

Fargebehov endres med alder

Par har ofte forskjellige fargebehov, fordi de er forskjellige som mennesker. Da gjelder det å bli enige om en felles målsetning for fargevalget.

- Vi skal hjelpe folk med å avklare hvilken stemning eller påvirkning som er målet. Barn har for eksempel

et annet behov for fargestimulans enn voksne. Så barneværelset eller barnehagen bør ha glade veggfarger, men de skal tilpasses den personlighet som barna har, opplyser hun.

Fargebehovene endres imidlertid med alderen og i takt med vår personlige utvikling. Når man har blitt lei en farge, er det fordi man har blitt fylt opp av den og trenger ny fargestimulering.

- Når vi utvikler nye sider ved personligheten, vil vi ubevisst tiltrekkes av noen farger som kan stimulere utviklingen av de aktuelle egenskapene. Som Goethe også påpekte, er alle farger forbundet med bestemte egenskaper, påpeker Bjerregaard.

Det er for øvrig viktig å være oppmerksom på at farger har et personlig og et allment universelt aspekt. I egen bolig kan man følge sine personlige fargebehov, men i offentlige miljøer som for eksempel skoler, sykehus og kontorer må man fargesette etter fargenes universelle signaler. Når en farge-coach skal veilede andre, er dette viktige skiller å være klar over. Man må kunne skille egne fargebehov fra kundens fargebehov - om det så er privatpersoner eller offentlige oppdrag.

En stol til meg - en annen til deg

- Forskjellige mennesketyper har forskjellige behov for møbeltyper og interiørstil. Når jeg innreder, tar jeg utgangspunkt i persepsjonspsykologien, som er viten om hvordan vi oppfatter omgivelsene. Hvor skal man plassere en sofa for at den skal være god og trygg å sitte i? Hvordan plasseres lys, planter og bilder slik at de understreker den stemningen som ønskes i rommet? Alle rom er forskjellige, derfor er ethvert lokale en ny utfordring, ifølge Bjerregaard, som også bruker "det gylne snitt" når hun gir råd om innredning.

- "Det gylne snitt" er et eksempel på et av universets prinsipper for harmoni. Det er forholdet 5:8. Malere har brukt dette igjennom århundrer når de har komponert bilder, men det kan også brukes når vi skal innrede en bolig eller arbeidsplass. En veggflate kan betraktes som et stort lerret, mener hun.

- Vakre omgivelser som er i samklang med egen personlighet, drømmer og visjoner gir størst velvære. Når vi ser kvalitet på det ytre materielle plan, vil det vekke en dyp og ofte ubevisst gjenklang i sjelen. Sånn er det også når vi lytter til musikk. Derfor er det viktig hva vi omgir oss med. Dette læres ikke ved arkitektskoler eller designskoler i dag, derfor har mange oppfordret meg til å lage en egen utdanning.

Til slutt handler holistisk innredning også om holdningen til kundene. Det er viktig å finne kundenes verdier og omsette dem til farger og interiør. Derfor må kunden inkluderes i prosessen fremfor å trekke et sett ferdige løsninger nedover hodet på ham eller henne, avslutter Bjerregaard.

Holistisk innredning

Holistisk innredning handler om samspillet mellom mennesker og de fysiske omgivelser. Måten å innrede på har likhetstrekk med Feng Shui, men til forskjell fra den orientalske retningen har holistisk innredning basis i europeisk filosofi og kultur og har en vitenskapelig dokumentasjon.

I praksis handler det om hvordan farger, lys, planter, blomster, bildemotiver og design har innflytelse på så forskjellige ting som konsentrasjon, innlæring, kreativitet, velvære, energi og immunforsvar. Holistiske innredningsmetoder kan brukes både i private hjem og offentlige miljøer.

Mer informasjon

www.lb-colourconsult.dk