

Beskrivelserne af farver, krystaller og æteriske olier samt deres anvendelsesmuligheder er udformet til et projekt på Aalborg sygehus på Intensiv afsnit 103. Hensigten med projektet har været at indrette en sengestue så den optimerer velbefindende og livskvalitet hos såvel patienter, pårørende som personale.

Farveterapi

Anvendelsen af farver til fremme af velvære

Vi har beskrevet farver, krystaller, æteriske olier og nogle af deres anvendelsesmuligheder til inspiration og som eksemplificering af virkningsmulighederne. Det er således ikke udtømmende beskrevet. Vi har viet en særlig opmærksomhed til farverne og deres virkningsmuligheder, fordi dette har haft afgørende indflydelse på valg af farver på vægge, gardiner og dekoration.

Hvad er farver og hvordan kan de påvirke os.

Farver er – set ud fra en rent teknisk synsvinkel - elektromagnetiske energibølger, der via øjet går videre som elektriske impulser til kirtler i hjernen, som regulerer hormoner og andre biokemiske processer i kroppen.

Farver opstår ved brydning af lyset. Brydningerne, giver forskellige farver. Forestil dig en våd sommerdag, regnen er så småt ved at stilne, og solen bryder frem. Regnbuen viser sig nu på himlen, bestående af millioner af små vandpartikler, hvori lyset brydes og derved frembringer alle regnbuens farver. Det er akkurat, som at se gennem et prisme, hvor prismets facetter bryder lyset, og via denne brydning frembringer forskellige farver.

Farvers energi er af samme type som røntgenstråler og radiobølger.

Alt i naturen har hver sin form for elektromagnetisk svingningsfrekvens, både planter, dyr og mennesker. Ligesom svingningsfrekvensen/bølgelængden afgør, hvorvidt svingningerne danner energi, der bliver til radiobølger eller røntgenstråler, så er det også den enkelte farves svingningsfrekvens, der afgør, hvorvidt den bliver til rød eller blå farve. Rød har den langsomste svingningsfrekvens, mens violet har den hurtigste. Farver med lave frekvenser er dem, vi i daglig tale kalder varme farver, mens farver med høje frekvenser normalt kaldes kolde farver.

Hver enkelt farves specifikke svingningsfrekvens, påvirker os forskelligt. Alt efter hvilken energifrekvens en farve udsender, vil den påvirke os enten med livskraft og varme eller med kølighed og ro. Blinde mennesker kan således registrere forskellige farver via disses svingningsfrekvenser, fordi deres energi afgiver forskellig temperatur.

Farverne stiger i energifrekvens, jo højere oppe i regnbuen de optræder. Således er fx gul på trods af sin varme natur, højere i sin svingningsfrekvens end rød og orange.

Sådan bruges farver i vores hverdag

Rent praktisk benyttes farvernes egenskaber også til at sende specifikke signaler og aktivere bestemte emotionelle stemninger, både hos mennesker og dyr.

Den **grønne** farve benyttes f.eks. på eksamensborde for at skabe en tryk stemning for eksaminanden, fordi man ved, at grønt virker beroligende. Det gør den fordi den, via aktivering af bestemte kirtler i hjernen, igangsætter produktion af bestemte signalstoffer og hormoner. Front væggen i hestetransporter er som regel blå eller grønne for at berolige hesten under køreturen. Grøn omtales som "håbets farve". Forårets komme annonceres af de grønne blades udspring på buske og træer. Og håbet vækkes i os. Alt får nyt liv, jorden er vågnet af sin vintersøvn, snart står sommeren, de dejlige lyse nætter og sommer ferien for døren. Grøn er også en nærende og livskabende farve. Vi kalder det f.eks. at have "grønne fingre", når det lykkes at få noget til at gro. Grøn er nok den farve i hele farvespektret, der oftest associeres med positive virkninger. Samtidig skal nævnes, at grøn også associeres med ubehagelige oplevelser. Vi bruger f.eks. betegnelsen at noget er "giftiggrønt", når der er noget, vi ikke kan lide. Grøn er forbundet med bitterstoffer i planter og grøntsager og f.eks. sure grønne æbler. I mellem- menneskelige relationer taler vi om, at man bliver "grøn af misundelse", hvilket signalerer, at vi ikke under et andet menneske, dets succes. Vi bruger udtrykket at være "mavesur", når nogen er ubehagelige, hvilket relaterer direkte til den grønne galdesaft i galdeblæren.

Gul kan vække glædesfølelser og virke energigivende via bl.a. aktivering af endorfinproduktionen. Gul kan således virke fremmende på indlæring og koncentration. Gul kan også virke astringerende, tænk f.eks. på citroner der "snerper" munden sammen, når vi bider i dem. Det giver en slags umiddelbar "chokvækkelse" af vore sanser. Efterfølges den sammensnerpende smags giver af noget sødt, virker dette ekstra sødt! I mellem menneskelige relationer taler vi om at "tage det sure med det søde". Hvilket udtrykker, at vi som mennesker også skal evne at overkomme vanskelige ting og at det er godt, at livet udfordrer os, for netop via disse udfordringer får vi mulighed for at udvikle os. Gul associeres også med ubehagsoplevelser og bruges f.eks. som signalfarve til at vække folks opmærksomhed, fordi hjernen opfatter gult som bl.a. forbundet med fare og at noget kan være giftigt. Derfor er faretrekanter, som f.eks. skal signalere mineområder og giftige kemikalier, oftest påført gul farve. Også i naturen bruges farverne til skræk og advarsel. Bier og hvepse er f.eks. gule og sortstribede, ligesom mange giftedderkopper har den gule farve på ryggen.

Rød påvirker adrenalinproduktionen og associeres bl.a. med energi, fysisk styrke, virilitet og seksualitet. Læber der er malet røde, signalerer f.eks. sensualitet. Vores blod er rødt og varmt. Den røde farve associeres med kærlighed og med det bankende røde hjerte, der svulmer af forelskelse. Vi giver røde roser til den elskede for netop at signalere, at vi elsker hende eller ham. Samtidig er den røde farve i hjernen også associeret med aggression, ophidselse og mulig fare. Via farvens

påvirkning af kirtlerne aktiveres bl.a. adrenalinproduktionen. I tyrefægtning bruger man f.eks. helt bevidst et rødt klæde til at tirre tyren med. Fuldt stop signaler ved vejkryds, ved tog overskæringer og advarselstrekanter er røde, hvilket præcist er beregnet på at få os til at stoppe op, for nu kommer der noget, vi skal være ekstra opmærksomme på. Hvis vi overser det røde signal, udsætter vi os selv og andre for livsfare!

For et par år siden kunne man i Børsen læse at; " Blåt forhøjer elregningen". Artiklen beskrev hvorledes mennesker, der indrettede sig med blå farver, let følte kulde og derfor havde en tendens til at skrue op for varmen – med deraf højere varmeregning. **Blå** farver svinger i hurtige frekvenser og afgiver en kølig energi, derfor føles et rum malet i blåt mere koldt end et rum malet i en varm farve som f.eks. rød. Den blå farve virker dæmpende og beroligende og via dette evner den at fremme kommunikationen mellem mennesker, da parterne der taler med hinanden slapper af, oplever at der er "ingen fare på færde" og emotionelt er prægede af veltilpashed og ro. Vi bruger udtryk som "fredens blå farve". Havet er blå, når himlens farve reflekteres deri på en solskinsdag. Af instinktive årsager forbinder vi i høj grad det blå hav med tryghed, beroligelse, at "alt er som det skal være". I vores fostertilstand skvulper vi rundt i "urhavet", det varme, rolige fostervand i moders mave. Det er bl.a. derfor, vi instinktivt og på et dybere psykologisk plan associerer det blå hav med noget, der er beroligende, behageligt og trygt. Samtidig forbindes blå også med kølighed, da vand jo kan være koldt og endog isnende koldt. Vi bruger udtrykket at føle os "frosset ude", når vi ikke føler os som en del af et fællesskab. Et andet menneske kan være så meget i ro at det næsten forekommer os køligt og følelsesfjernt.

I USA anvendte man tidligere indenfor Rugby bevidst farverne til at manipulere med. Hjemmeholdets trænings-/opvarmningslokale var malet i rødt, mens modstandernes var malet i blå. Hjemmeholdet fik pumpet adrenalinen op, mens modstanderne, der jo befandt sig i et blå rum, blev dæmpet ned og beroligede af farven. Det var en meget bevidst måde at dæmpe modstandernes energi og aktivitet på. Som konsekvens blev det i en periode forbudt at male træningslokaler i rødt.

De ovenstående eksempler på farvers påvirkning af os, er især valgt på grund af deres genkendelighed og er således ikke en udtømmende beskrivelse.

Det vil altid være det enkelte menneskes individuelle oplevelse af farven, i den specifikke situation, der afgør, hvorledes farven perciperes og hvordan der handles på forståelsen af farven i den givne situation.

Farve terapi er ikke et nyt fænomen

Farveterapi blev brugt allerede for 4000 år siden af egypterne. I templerne var der områder, hvor værelserne var malet i forskellige farver og vinduerne vendte mod syd. Man sad i disse rum og lod sig belyse af sollyset som reflekteredes fra de farvede vægge og opnåede dermed en ønsket terapeutisk effekt.

I nyere tid har videnskabsmænd som Wolfgang Goethe, Niels Finsen og Rudolf Steiner beskæftiget sig med farvers helbredende påvirkning. Niels Finsen fik således Nobelprisen i 1903 for sin opdagelse af sollysets og det ultraviolettes lys' evne til at helbrede hudsygdomme. Helt alment anvender man i dag også belysning med dyblå farve til at helbrede gulsot hos spædbørn. Endelig kan nævnes, at man i nogle

fængsler i USA har indrettet et rum med en klar, stærk pink farve til beroligelse af meget voldelige fanger. Når en stærkt aggressiv fange anbringes i det lyserøde rum, kan der allerede efter 3 sekunder måles afspænding og svækkelse af musklerne. Dette virker hurtigere end beroligende medicin. Efter ca. 15 min. er de rolige og til at komme i kontakt med.

Hvorfor vi har valgt at male med den turkise farve?

Turkis er en blanding af den kølige, afbalancerende blå og den nærende, livskabende grønne farve.

Den turkise farve leder tankerne hen på turkisblåt hav og hvide sandstrande, en klar himmel, man kan næsten fornemme den kølige brise og duften af hav. Farven giver associationer til afslapning, restituering og livskvalitet.

Da turkis er en blanding af blå og grøn, er virkningen også en kombination af de to farver:

Den grønne farves evne til at berolige ,nære, være livskabende og vække håb og den blå farves evne til at dæmpe uro, afbalancere, skabe følelser af tryghed og fremme kommunikation.

Den turkise farve hjælper os med at skabe helhed mellem det vi føler og evnen til at give udtryk for det, at føle helhed og balance. Turkis stimulerer immunsystemet, hvilket fremmer helbredelsen. Patienten der er indlagt har brug for at fastholde håb, at blive mindet om livets grokraft, at blive beroliget og næret. Samtidig er der så meget, der kan vække bekymring og angst, når man er indlagt på et sygehus, fordi man er syg. Derfor er der også brug for at få dæmpet følelser af uro, at få hjælp til at finde balancen igen, at føle tryghed og at kommunikation mellem patient og personale forløber så optimalt som muligt. Farverne i sig selv kan ikke skabe dette, lige så lidt som god kommunikation alene kan gøre det. Men det hjælper! Alt hvad der kan gøres organisatorisk, administrativt, farve- og indretningsmæssigt, kommunikationsmæssigt, psykisk, plejemæssigt lægefagligt etc. for at fremme velbefindende vil bidrage konstruktivt til helbredelse og livskvalitet for patienterne.

Turkis farve som led i indretningen

Som indretning af en hospitalsstue har vi valgt den turkise farve for at give en følelse af større kontakt til verden udenfor, til naturen og de stærke kræfter som spiller her, som en direkte kontrast til en situation som hospitalsindlagt.

Den turkise farve associerer til harmoni, ro, velvære, tryghed, er livgivende og forfriskende og stimulerer krop og sind til hurtigere at restituere sig selv.

Kilder

" Det selvhelbredende menneske". Susanne Ehdin. Aschehoug

"Kend dig selv på farverne ". Jette Holm & Martine Andersen. Millenium Press

"Aura- Soma, Healing Through Color, Plant and Crystal Energy ". Irene Darlichow and Mike Booth. Hay House