

COLORTERAPIA Y UN CASO DE SINESTESIA

*La esencia del hombre, su ser interior, esta relacionado con el color.
Libro tibetano de los muertos*

Laura Gómez Rodríguez, Tamara González
García y Daya Mesa Cortés.

Todas hicimos todas las partes del estudio.

COLORTERAPIA Y UN CASO DE SINESTESIA

Laura Gómez Rodríguez, Tamara González y Daya Mesa Cortés

Universidad de Granada, España

Este estudio trata de concretar partiendo de las ideas de la colorterapia las emociones que producen los distintos colores, al igual que se intenta buscar algún tipo de relación entre un caso de sinestesia y las reglas de la colorterapia. Para la comprobación de las hipótesis se realizó un test y se pasó a una muestra de personas. Todo ello nos ha llevado a concluir a partir de nuestros datos que en este caso no se cumplen los presupuestos de la colorterapia.

Introducción

La cromoterapia (también conocida como Biofotónica, Fototerapia o Polarización Inducida por Estimulación Lumínica) consiste en utilizar el color para tratar ciertas enfermedades. Estas enfermedades pueden ser tanto físicas como emocionales. Se suele usar dentro de la medicina natural. Se la considera una terapia suave, sin efectos secundarios y que no perjudica la salud. Puede ser aplicada a cualquier edad.

Se lleva a cabo a través de los colores en los que se divide el espectro de la luz solar. Cada color emite unas vibraciones, las cuáles llegan de distinta manera a cada persona y producen efectos diferentes. Estos colores pueden calmar, inspirar, excitar, equilibrar o alterar nuestras percepciones, por ello se consideran instrumentos terapéuticos.

El color se ha utilizado en todas las civilizaciones a lo largo de la historia tanto en las religiones, en el medio ambiente y en la salud. Por ejemplo en las antiguas civilizaciones de Mesopotamia se usaban hierbas, regímenes alimentarios, masajes y colores como tratamiento de las enfermedades. En Egipto los sacerdotes utilizaban piedras preciosas como lentes que filtraban la luz solar como método de curación ya que se consideraba que el sol era el dador de la salud y prolongador de vida. En la cultura tibetana existe la creencia de que el color está relacionado con la esencia del hombre, tal como se menciona en El libro tibetano de los muertos. Los chinos fueron los primeros que usaron el color de forma terapéutica. En la época imperial se colocaban a personas epilépticas sobre alfombras de color para reducir la violencia de los ataques, las personas con problemas de intestinos eran tratadas con el color amarillo, también se

usaba el color de la piel de los pacientes para el diagnóstico de su enfermedad. Los indígenas de la América precolombina usaban el color para curar a sus heridos y combatir enfermedades.

En las enseñanzas de los médicos egipcios y griegos, incluido Hipócrates, el padre de la medicina occidental; se usaban como remedios ungüentos y bálsamos de distintos colores, y trataban a las personas en salas pintadas con tonos curativos. En el S.IX, el médico Avicena recopiló las enseñanzas de Hipócrates, escribiendo sobre las propiedades del color en el tratamiento de las enfermedades.

En el S.XVIII, científicos y filósofos se interesaron por el mundo material insistiendo en la parte práctica de las teorías científicas, como por ejemplo Newton. Este científico explico en su obra “Óptica” que la luz del sol es una mezcla heterogénea de rayos diferentes.

La cromoterapia resurgió a finales del S.XIX, a pesar del escepticismo reinante. Babbitt publicó “Principios de la luz y los colores”. En esta obra se explicaba la aplicación de las vibraciones de los colores en la medicina. También en esta época el doctor Courmelles publicó la obra “Cromoterapia”. Otra aportación importante fue el “Test del color” de Lüscher, basada en la teoría de que los colores estimulan diferentes partes del sistema nervioso autónomo, el metabolismo y las secreciones glandulares.

A partir del S.XX volvió a usarse la cromoterapia con fines terapéuticos.

Actualmente la cromoterapia tiene una gran variedad de usos de la luz y el color.

Fundamentos de la cromoterapia

Tradicionalmente se ha pensado que los colores presentes en la naturaleza son un regalo de ésta para nuestra vista. Pero recientes investigaciones sobre física, bioquímica y psicología de los colores han revelado que el órgano de la visión no es el único sistema que percibe variaciones luminosas-cromáticas. Estos estudios han demostrado que debe existir otro aparato receptor situado en la piel.

La psicología experimental atribuye a los distintos colores las siguientes propiedades:

-Blanco: síntesis de todos los colores; en el sentido positivo es perfección y paz interior y en sentido negativo, soledad.

-Amarillo: significa luz; en positivo es constancia y nobleza y en negativo significa superficial y avaricioso.

-Naranja: el punto de equilibrio entre la libido y el espíritu; en sentido positivo significa vitalidad y confianza en uno mismo; en el sentido negativo está relacionado con el orgullo y la vanidad.

-Escarlata (púrpura, carmesí): es el maestro espiritual; en positivo refleja sabiduría y altruismo y en negativo depresión.

-Rojo: impulsa la descarga de adrenalina de ahí su conexión con la agresividad y la sexualidad; en positivo significa energía, amor, pasión, y en negativo, agresividad y testarudez.

-Verde: es la armonía y la estabilidad a medio camino entre el rojo y el púrpura; en positivo está relacionado con tolerante, estabilidad; y en negativo con angustia y ansiedad.

-Azul: espíritu de la verdad y del orden superior de la inteligencia; en positivo es fiel y reflexivo, y en negativo, débil y deshonesto.

-Violeta (añil, índigo, morado): tiene fuerza y poder, revela lo desconocido, en positivo significa optimista y humilde, en negativo es exagerado y nostálgico.

-Gris: puente entre el negro y el blanco, donde se encuentran la inocencia y el desconocimiento; en positivo es sano y auténtico y en negativo, depresión e indiferencia.

-Negro: negación de todos los colores, conectado con conceptos filosóficos e ideales; en positivo significa sensación de control e idealismo; en negativo, pesimismo y reprimido.

Un caso de sinestesia

La sinestesia es una experiencia perceptiva asociada con otra de otra modalidad sensorial o cognitiva. Hay distintos tipos de sinestesia, la más común es la visual, seguida de la auditiva, aunque hay otras menos comunes como la emocional y la táctil.

El caso de sinestesia en el que nos hemos basado es el de G.W. En él el significado de los colores es el siguiente:

-Negativos: marrón, gris y negro

-Positivos: amarillo, rosa, naranja, verde, violeta y rojo

-Neutral: blanco

Método

Muestra

El experimento se compuso de una muestra de 20 sujetos a los que después de la exposición a cada uno de los cinco colores se les paso un test. Los sujetos fueron elegidos al azar sin seguir ningún tipo de criterio de edad ni sexo a pesar de encontrarse todos dentro de la población universitaria. Los sujetos realizaron el experimento voluntariamente y sin remuneración económica.

Materiales

Para la realización del experimento se utilizaron 5 cartulinas de tamaño A-4 de color violeta, verde, blanco, rojo y negro. También se hizo uso de un test creado por nosotras.

Procedimiento

Los sujetos estaban sentados y eran rodeados por la cartulina alrededor de la cabeza, procurando que su campo visual estuviera ocupado solo por el color de la cartulina. Después de 1 minuto de exposición de la cartulina se pasaba a los sujetos un test para medir su nivel emocional y nivel de activación, así como señalar el tipo de emociones que el color les provocaba. Después se procedía a la exposición del resto de colores. El orden de exposición de las cartulinas varió para evitar sesgos.

El criterio para elegir estos cinco colores fue para establecer una relación con el caso de sinestesia.

Resultados y discusión

Tabla 1¹

	Rojo	Verde	Negro	Violeta	Blanco
Nivel de activación	6,7	5,95	4,85	6,2	5,45
Nivel emocional	6,5	7,05	4,1	5,95	7,55
Pasión	6,5	3,7	2,65	4,5	2,85
Paz interior	3,15	7,05	3,6	5,6	7,2
Control	4,45	5,75	4,4	5,45	6,2
Dinamismo	6,6	5,1	3	5,85	4,55
Seguridad	4,95	6,1	4,6	5,45	6,35
Estabilidad	3,55	6,9	4,7	5,45	7
Desanimo	2,2	1,3	4,6	2,6	2,2
Sensación de soledad	1,6	1,85	4,8	2,15	4,45
Armonía	4	7,25	3	5,8	6,6
Pesimismo	2	0,9	4,7	1,6	2,05

Se partió de la idea de comprobar dos hipótesis: aparición de determinadas emociones ante la exposición a un color en relación con los principios de la colorterapia y existencia de una relación entre un caso de sinestesia y los principios de la colorterapia. Tras el análisis de los resultados se ha obtenido que la hipótesis sobre el hecho de que un color provoca una emoción determinada según los principios de la colorterapia en general no se confirma. Los colores que más se acercan a los presupuestos de la colorterapia son verde y rojo, sin embargo, hay otros colores que provocan la misma emoción, por lo que la colorterapia no parece ser muy efectiva, según estos resultados.

En relación con la primera hipótesis, estos son los resultados que predeciría la colorterapia y lo que se obtuvo con el análisis de resultados:

Rojo: según la colorterapia este color provocaría pasión y dinamismo. Sin embargo, según el análisis ninguno de estos es claramente significativo. Por otro lado este color

¹ Se toman como resultados representativos aquellos superiores a 7 e inferiores a 3.

no produce las emociones contrarias a las señaladas como características (sensación de soledad, pesimismo y desanimo)

Verde: según la colorterapia este color provocaría armonía y estabilidad. Según el análisis el verde produciría armonía y aunque la estabilidad no representa un resultado significativo esta cerca de serlo. También parece que provocaría paz interior. Al igual que en el caso del rojo tampoco provoca sensación de soledad, pesimismo y desanimo.

Negro: provocaría pesimismo y control, según la colorterapia. Ninguno de ellos es significativo en el análisis. No produciría tampoco pasión, dinamismo ni armonía.

Violeta: dos emociones características de este color según la colorterapia serían desanimo y seguridad. En el caso de la sensación de desanimo, según nuestros resultados ocurriría lo contrario. Tampoco se produciría sensación de soledad ni pesimismo.

Blanco: las emociones características serían sensación de soledad y paz interior según la colorterapia pero en el análisis solo aparecería la sensación de paz interior. Por otro lado no provocaría desanimo, pesimismo ni pasión.

Comprobando la segunda hipótesis y a partir de un caso de sinestesia se partió de la idea de que el violeta, rojo y verde son colores que corresponderían a una emoción positiva, el negro a una negativa y el blanco sería un color neutral.

En otros casos de sinestesia el verde también aparecería como un color negativo. Por otro lado, según la colorterapia el violeta y el negro provocarían una emoción negativa y el verde, rojo y blanco una emoción positiva.

La única relación entre este caso de sinestesia y el análisis de los resultados sería que el verde generaría una emoción positiva. El verde es el único color que produce un resultado claramente significativo en cuanto al nivel de emoción. El rojo y el violeta no muestran resultados significativos. En el caso del negro, no se aprecian emociones negativas. En el caso del blanco, del que se esperaría una emoción neutral según el caso de sinestesia, se aprecia una emoción positiva como sería de esperar en relación con la colorterapia.

En cuanto al nivel de activación todos los colores provocan cierto nivel.

Referencias bibliográficas

Universidad de Zaragoza (2003, 6edición) Postgrado de medicina naturista. Zaragoza, España: Sancho, A. Lozano, P. y de la Ossa, E. Recuperado el 3 de junio de 2007 de http://www.unizar.es/med_naturista/Trabajos/Cromoterapia.pdf

Verner-Bonds, L. (2000) *Colour Healing*. Barcelona: Parramón

Ward, J. (2004). Emotionally mediated synaesthesia. *Cognitive neuropsychology*, 21 (7), 761-772. <http://www.tandf.co.uk/journals/pp/02643294.html>

Web de psicología y medicina <http://www.cepvi.com/medicina/cromoterapia.shtml>

Anexo I

Test

Por favor rellena este cuestionario:

Tras ver el siguiente color:

-Señala tu nivel de activación (de 0 a 10):

Baja Activación					Alta Activación					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

-Señala tu nivel de emoción (de 0 a 10):

Emoción Negativa					Emoción Positiva					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

-Señala el grado en el que sientes estas emociones en este momento (de 0 a 10):

Pasión ☐

Paz interior ☐

Sensación de control ☐

Dinamismo ☐

Seguridad ☐

Estabilidad ☐

Desánimo ☐

Sensación de soledad ☐

Armonía ☐

Pesimismo ☐

Anexo II

Poster: Colortherapy and a synaesthesia case

As a result of colortherapy directives:

From Verner-Bonds, L. (2000) *Colour Healing*.
Barcelona: Parramón

White: Is the synthesis of all the colours. It means perfection, sensation of loneliness and interior peace.

Violet: It is a melancholy and depressive colour but it also means security and wisdom.

Red: It is the warmest colour. It makes people dynamic and stimulated. It means passion and love.

Green: It is the colour of the nature in spring. It means hope and harmony.

Black: It is the absence of colour. Black means sadness, hatred and autonomy.

From a synaesthesia case:

From Ward, J. (2004). Emotionally mediated synaesthesia. *Cognitive neuropsychology*, 21 (7), 761-772.
<http://www.tandf.co.uk/journals/pp/02643294.html>

In most of the cases violet and red are positive colours and green can be positive or negative.

White: neutral emotions.

Violet: positive emotions.

Red: positive emotions.

Green: positive emotions.

Black: negative emotions.

Can we find a relation? We have tried to discover with our test. These are our results:

	Red	Green	Black	Violet	White
Activation level	6,7	5,95	4,85	6,2	5,45
Emotion level	6,5	7,05	4,1	5,95	7,55
Passion	6,5	3,7	2,65	4,5	2,85
Interior peace	3,15	7,05	3,6	5,6	7,2
Control	4,45	5,75	4,4	5,45	6,2
Dynamism	6,6	5,1	3	5,85	4,55
Security	4,95	6,1	4,6	5,45	6,35
Stability	3,55	6,9	4,7	5,45	7
Lifeless	2,2	1,3	4,6	2,6	2,2
Loneliness sensation	1,6	1,85	4,8	2,15	4,45
Harmony	4	7,25	3	5,8	6,6
Pessimism	2	0,9	4,7	1,6	2,05

The results in green means the colour produce that emotion and the results in red means the colour never generate that emotion.

Based on our results, only green and red show the colorthrapy directives. Instead of this, other colours show similar results. This means that colorthrapy is not very effective because other colours make people feel the same emotion. We are going to specify now:

Red: The characteristics that owns to this colour according to colorthrapy are passion and dynamism. However, our results show red neither produces any emotion of this nor produce opposite emotions (low levels of loneliness sensation, pessimism and lifeless)

Green: The characteristics that owns to this colour according to colorthrapy are harmony and stability. Harmony is significant but not stability. By one hand, other emotion that is significant is interior peace. But in the other hand lifeless, loneliness sensation and pessimism are low (the same as red)

Black: The characteristics that owns to this colour according to colorthrapy are pessimism and control but none of them are significant. Black do not produce passion, harmony and dynamism.

Violet: The characteristics that owns to this colour according to colorthrapy are lifeless and security but lifeless is not produced by this colour in our results. Loneliness sensation and pessimism are also low results.

White: The characteristics that owns to this colour according to colorthrapy are loneliness sensation and interior peace but this do not appear in our results. Neither appear lifeless, pessimism nor passion.

While colorthrapy says that violet and black produce a negative emotion, and green, red and white produce a positive emotion; this synaesthesia case, tell us violet, red and green are positive, black is negative and white is neutral. However, these are the results for our case. In other cases, green can be positive or negative.

The relation between this synaesthesia case and our results is that green generate a positive emotion. Green is the only colour that produces a really positive emotion. Red and violet do not show a significant result though red produce an emotion higher than violet. In the case of black, we can not see a negative emotion in people. In the case of white, while for our synaesthesia case it produces a neutral emotion, for colorthrapy it produces a positive emotion. In our results, white generates a high level of positive emotion.

In the matter to activation level, we could see that all the colours produce some activation level.

Anexo III

Correos electrónicos

- dayamesa@hotmail.com
- laurago_85@hotmail.com
- littlegirl85_ww@hotmail.com