

## I 4 sentimenti del Sé

(Max Luscher, *I Colori della Psicologia Regolativa*, CD, Color-test Verlag, Luzern, 2002)

	<i>Stato d'animo</i>	<i>Obiettivo</i>	<i>Eccesso</i>	<i>Carenza</i>
<b>Soddisfazione affettiva</b> (contento)	Calma, appartenenza, contentezza, tranquillità, fiducia, quiete, legame, armonia, distensione, amore profondità, appagamento	Contentezza (durata)	Viziarsi = Desiderio di calma	Scontentezza = Insoddisfazione, irrequitezza
<b>Rispetto di sé</b> (serio)	Autostima, tensione, tenacia, stabilità, potere, orgoglio, difesa prestigio, perseveranza, controllo, limitazione	Sicurezza (momento preciso)	Sovrastima di sé = Autoritarismo	Paura di non valere = Timore, evitamento
<b>Fiducia in se stesso</b> (vivace)	Eccitazione, attività, vivacità, forza della volontà, competizione, successo, energia, aggressività, erotismo, impulsività, motivazione,	Conquista (presente)	Autoammirazione = Brama	Autocommiserazione = Esaurimento
<b>Libertà interiore</b> (sereno)	Dilatazione, liberazione, scioglimento, apertura, leggerezza, sollievo, ampiezza, dispersione, serenità, speranza, spontaneità	Libertà (futuro)	Fuga da sé = Evasività	Autocoercizione = Preoccupazione

## I tipi psicologici

	<i>Sentimento di fondo</i>	<i>Atteggiamento prevalente</i>
Costante	Calmo e Stabile	Contentezza e Autostima
Variabile	Attivo e Aperto	Fiducia in se stesso e Libertà interiore
Ricettivo	Calmo e Aperto	Contentezza e Libertà interiore
Direttivo	Attivo e Stabile	Fiducia in se stesso e Autostima
Integrativo	Calmo e Attivo	Contentezza e Fiducia in se stesso
Separativo	Aperto e Stabile	Libertà interiore e Autostima

Vedi anche:

Max Luscher, *La legge dell'armonia in noi*, Armando Editore, Roma, 1994

Nevio Del Longo, *Manuale Luscher*, Editrice Cisspat, Padova, 2002

dott. Roberto Baruzzo – psicologo psicoterapeuta

[www.studiobaruzzo.it](http://www.studiobaruzzo.it)