

Глава 5. ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА ЧЕЛОВЕКА

Как мы уже выяснили, восприятие цвета - сложный процесс, обусловленный не только физическими, физиологическими, но и психологическими факторами. За долгий путь развития человеческого зрения, психологическое воздействие цвета совершенствовалось от элементарного цветоощущения до высокоразвитого чувства цвета современного человека.

В психологии под чувством цвета, в отличие от простого ощущения, понимается сложное, обогащенное восприятие цвета, когда возникают определённые образы, связанные с ними воспоминания, эмоции, психические состояния. То есть появляются ассоциации, связанные с цветом.

Эмоциональные ассоциации могут быть позитивными, негативными или нейтральными. Например, весёлые, грустные, безразличные.

Цвет может возбуждать кроме органов зрения и другие органы чувств - осязание, слух, вкус, обоняние. То есть цвет может вызвать такие физические ассоциации, как лёгкий, холодный, тихий, гладкий, отступающий, тяжёлый и т.д.

Проводился ряд экспериментов: нескольким испытуемым предлагалось перенести на определённое расстояние две группы ящиков, выкрашенных в жёлтый и коричневый цвет. После того как ящики были перенесены, участникам эксперимента задавался вопрос: «Какая группа ящиков тяжелее?» Из них 90 % ответили, что коричневая группа, хотя вес ящиков был абсолютно одинаков.

Возникающие при восприятии цветов ассоциации - **несобственные качества цвета**. **Собственные качества цвета** - это такие основные характеристики, как цветовой тон, светлота, насыщенность. Несобственные качества, отражающие тесную связь цвета с предметом, всегда были очень важны для всех видов искусств, так как благодаря им можно усиливать выразительность и эмоциональный настрой художественного произведения, пространства в интерьере и т.д.

Перед тем как просмотреть таблицу цветовых ассоциаций, которая была составлена на основе исследований специалистов в данном вопросе (Р. Арнхейм, Г. Цойгнер, Г. Фриллинг, К. Ауэр), а также ряда социальных опросов, проведенных автором, попробуйте, уважаемый читатель, поучаствовать лично в подобном опросе. Возьмите лист бумаги, напишите на нём через определённые интервалы все спектральные цвета плюс ахроматические. Против каждого цвета напишите сначала быстро, а потом спокойно обдумывая, «копаясь» в воспоминаниях вашей жизни вплоть до младенчества, ассоциативные слова, обозначающие предметы, явления или эмоции, связанные с каждым цветом

Конечно, сила и характер воздействия одного цвета на разных людей неодинакова. Они зависят от многих как объективных факторов (собственных качеств цвета, площади, фактурности цветной поверхности, местоположения в пространстве), так и субъективных (настроения, характера, восприимчивости человека).

Однако многочисленные исследования показывают, что одни и те же цвета и сочетания цветов вызывают у большинства людей близкие психофизиологические реакции. И многие из них объясняются объективными физическими и физиологическими закономерностями. Например, эффект «выступление и отступление» цветов уже объяснён в главе I как «явление стереоскопической полихромии».



Пространственные свойства цвета были замечены и использовались ещё художниками эпохи Возрождения, которые в своих работах

пользовались как линейной перспективой, так и воздушной, и цветовой. Передние планы на своих полотнах они изображали в тёплых коричневатых тонах, а дальние - в прохладных, высветленных, сине-зелёных, голубых тонах. Существует столь же научное объяснение результатам неоднократно проводимых экспериментов со слепыми людьми, на ощупь определяющими красный цвет по теплу, исходящему от цветных образцов. Если посмотреть на шкалу электромагнитных излучений Вселенной, то спектральное видимое излучение, вызывающее красный цвет, находится на границе с самым «горячим» по температуре инфракрасным излучением. Данное «соседство» объясняет, что эти излучения при поглощении поверхностью выделяют большее количество тепла по сравнению с холодным, например, синим цветом. Этим объясняется, между прочим, и парниковый эффект на Земле. Кроме физически объяснимых температурных различий красного и синего цвета, в основе их различий лежат также и вековые ассоциации с тёплыми и холодными предметами и явлениями окружающего человека природного мира. Например, красный цвет воспринимается как тёплый, потому что он ассоциируется с огнём. Синий же цвет воспринимается как холодный, потому что он ассоциируется с водой, льдом, небом и, естественно, вызывает у нас чувство прохлады и свежести.

Данные «природные» ассоциации легли в основу принятого в цветоведении разделения спектрального цветового круга на тёплую и холодную части. Когда мы сравниваем цвета, их температурные качества могут изменяться по нескольким причинам. Например, «берлинская лазурь» теплее «ультрамарина». Оптимально насыщенные чистые цвета будут холоднее соответствующих слабо насыщенных. Тёмные цвета будут казаться теплее, чем соответствующие им светлые. Явления последовательного контраста будут давать «температурные» оттенки. Например, чистый красный цвет на фиолетовом фоне будет казаться теплее того же красного на оранжевом фоне. Умение видеть относительные качества цветов - изменение их «температурности» - служит прекрасным подспорьем для создания цветовых гармоний

Таблица 5.1

Ассоциации, связанные со цветами

	Масса	Температура	Влажность	Объем	Расстояние	Звук	Ассоциации природные	Ассоциации чувственные
белый	легкий	прохладный		увеличивающий, ощущение простора	близкий	Тихий	Молоко, дневной свет	чистота, романтизм, благородство
желтый	легкий	теплый	сухой	слегка увеличивающий	приближающийся, выступающий, близкий	Звенящий	Солнце, свет, лимон, подсолнух, пустыня	оптимизм, удовлетворенность, возвышенность
оранжевый		теплый	сухой	увеличивающий	близкий	кричащий, громкий	Пламя, осень, апельсин	веселье, бодрость, удовольствие
красный	тяжелый	теплый	сухой	увеличивает в ширину	очень близкий	кричащий, громкий	Огонь, кровь, мак, вино	гнев, стыд, энергия, активность, любовь,
фиолетовый	тяжелый	холодный		уменьшает, делает изящнее	очень далекий	Тихий	Космос, сирень, фиалки	достоинство, загадочность
синий	тяжелый	холодный	влажный	уменьшает в ширину	далекий	тихий, спокойный	Вода, холод, море	Покой, стабильность, вера, печаль
зеленый		прохладный	влажный	нейтральный	нейтральное	Спокойный	Природа, весна, трава, дерево, болото	спокойствие, тоска, уверенность, надежда
голубой	легкий	прохладный	влажный	воздушный, неконкретный объем	удаляющийся, ощущение пространства	тихий, спокойный	Небо, прохлада, лед, воздух, электричество	Спокойствие, нежность, мечта, неустойчивость
коричневый	тяжелый	теплый	влажный	нейтральный	Близкий		земля, стволы деревьев	Основательность
черный	тяжелый	холодный	сухой	уменьшающий	далекий	резкий	вселенная, ночь, уголь, пучина	загадочность, гибель, независимость,
серый	легкий	прохладный	мокротватый	увеличивает	удаляющийся	Тихий	Пепел, пыль, серебро	грусть, пассивность, будничность

Рассмотрим психологическое и физиологическое влияние на человека основных цветов.

КРАСНЫЙ

Психология: Наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с неприятностями. Формирует лидера.

Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.

Орган, с которым ассоциируется: кровь, половые органы.

Физиология: т.к. у этого цвета самая большая длина волны, его влияние максимально, стимулирует нервную систему, высвобождает адреналин, повышает давление, улучшает кровообращение, повышает количество красных телец в крови, увеличивает сексуальность и сексуальное влечение.

Лечит заболевания: пониженное артериальное давление, анемия, плохое кровообращение, простуда, пневмония, насморк, астма.

Не рекомендуется: при повышенном кровяном давлении, кровотечениях, воспалительных процессах, плохо воздействует на полных людей и рыжеволосых.

Не применять вспыльчивым и склонным к агрессии людям.

Лучше применять красный цвет в сочетании с зеленым или голубым цветами, а при лечении красным цветом всегда заканчивать сеанс воздействием этих холодных цветов.



ЖЕЛТЫЙ

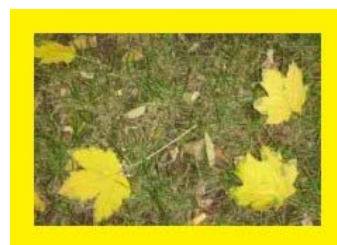
Психология: Приводит чувства в движение, освобождает от негатива, который подрывает уверенность в своих силах. Помогает легче воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Для детей: повышает познавательный интерес. Можно использовать для детских комнат, но в ограниченном количестве, иначе дети не смогут спокойно заснуть. Если вы хотите, чтобы ваши гости чувствовали себя непринужденно и веселились от души, украсьте гостинную желтыми предметами.

Помогает при негативных психических состояниях: творческий блок, депрессия, заниженная самооценка, пессимизм.

Орган, с которым ассоциируется: солнечное сплетение (связывает кишечник, печень и желчный пузырь).

Физиология: Тонизирующий цвет. Физиологически оптимальный. Хорошо лечит пищеварительную систему, обеспечивает ее работу. В основном воздействует на течение желчи, которая играет роль в поглощении и переваривании жиров. Улучшает память. В лечебной практике медитация желтого стимулирует интеллектуальные способности, восполняет минеральный недостаток, снижает кислотность в организме.

Лечит заболевания: нарушения пищеварения, диабет, кожные заболевания, истощение нервной системы, используется для исправления косоглазия.



Не рекомендуется: при тяжелых заболеваниях желудка, бессонице

ОРАНЖЕВЫЙ

Психология: Очищает от неприятных ощущений, помогает принять негативные события в жизни (например, разрыв отношений или потеря близкого человека), помогает простить другого человека, отпустить неразрешимую ситуацию. Если вы находитесь в тупике и боитесь перемен, которые откроют новые горизонты в жизни, обратитесь к оранжевому цвету.

Помогает при негативных психических состояниях: апатия, скука, тоска.

Орган, с которым ассоциируется: селезенка (связана с органами пищеварения и выделения).

Физиология: Находится между красным и желтым цветами спектра, поэтому обладает свойствами этих двух цветов. Наделяет энергией как красный и способствует мыслительному процессу, как желтый цвет. Так же как стакан апельсинового сока, тонизирует и заряжает энергией на весь день. Способствует пищеварению и усвоению полезных веществ в пище (например, усвоение витамина С). Укрепляет легочную ткань, обладает антиспазматическим свойством, улучшает кровообращение и цвет кожи.

Лечит заболевания: потеря аппетита, расстройство желудка, спазмы, астма, желчные камни.

Не рекомендуется: Если вы наслаждаетесь жизнью, не используйте оранжевый цвет. Переизбыток оранжевого цвета может привести к самодовольству и лени.



СИНИЙ

Психология цвета: развивает психические способности. Очищает мышление, освобождает от тревог и страхов, позволяет услышать внутренний голос и принять правильное решение (интуиция). С индиго проще переходить на более тонкие уровни сознания.

Помогает при негативных психических состояниях: одержимость, паранойя, истерия.

Орган, с которым ассоциируется: гипофиз, "третий глаз".

Физиология: Лечит глухоту, катаракту, кровотечения, бессонницу, лечит отеки, ожоги, облысение, ревматизм, головную боль, воспаление глаз. Является анестетиком. Помогает при ангинах, ревматизмах.

Не рекомендуется: склонным к сезонным депрессиям.

Предупреждение! Цветом пользоваться очень осторожно, так как он воздействует на эндокринную систему (выработку гормонов).



ЗЕЛЕНЫЙ

Психология: является промежуточным между черным и белым цветами, поэтому считается нейтральным цветом. В силу того, что зеленый объединяет нас с природой, он помогает нам быть ближе друг к другу. Когда вам недостает зеленого цвета, вы лишаетесь гармонии.



Помогает при негативных психических состояниях: неуравновешенность, злоба, грубость, скованность в эмоциях и чувствах.

Орган, с которым ассоциируется: сердце.

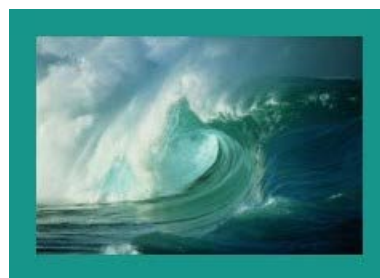
Физиология: физиологически оптимален. Уменьшает кровяное давление, расширяет капилляры, успокаивает и облегчает мигрень, повышает мышечную работоспособность на долгое время. Воздействует противоположно красному. Оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм, проявляет антисептические свойства.

Лечит заболевания: болезни сердца, бронхит и болезни легких, грипп, клаустрофобия, бессонница.

Не рекомендуется: в том случае, если вам надо быстро принимать решения, так как зеленый расслабляет.

БИРЮЗОВЫЙ

Психология: Содержит в себе два цвета: зеленый и голубой. Как первый гармонизирует, как второй создает ощущение чистоты. Если вы нервничаете в присутствии других людей, вам поможет бирюзовый цвет. Он благоприятен для лекторов, которым предстоит читать лекцию перед большой аудиторией. Бирюзовый поможет находить нужные слова и поддерживать контакт со слушателями.



Физиология: Как голубой цвет, бирюзовый обладает антисептическими свойствами, как зеленый гармонизирует.

Лечит заболевания: раны, ожоги, поддерживает иммунную систему в период простудных заболеваний и гриппа.

Не рекомендуется: тщеславным людям. Переизбыток бирюзового может вызвать смущение или хвастовство.

ГОЛУБОЙ

Психология цвета: Этот цвет связан с интеллектом и умением умиротворять с помощью слов. Честность и искренность также связаны с голубым цветом. С помощью голубого можно отрешиться от внешнего мира и, оставшись наедине со своими мыслями, созерцать и спокойно размышлять. При занятиях медитативными практиками полезно зажигать голубую свечу или голубую лампу. Способствует креативности.



Помогает при негативных психических состояниях: застенчивость, страх говорить, плохие отношения.

Орган, с которым ассоциируется: горло, щитовидная железа.

Физиология и цвет: при бессоннице поможет заснуть, так как действует расслабляюще. Имеет вяжущее и противовоспалительное действие. Голубой сужает и охлаждает, снимает мышечное напряжение, снижает аппетит.

Лечит заболевания: повышенное артериальное давление, лихорадка, ларингит, порезы, укусы насекомых, ожоги, ПМС, фригидность, мигрени, вызванные стрессами, детские болезни - болезненное прорезывание зубов, корь, свинка.

Переизбыток голубого может привести к манипулированию людьми, скандалам и разногласиям.

ФИОЛЕТОВЫЙ

Психология и цвет: Это цвет вдохновения, который свойственен целителям и творческим личностям. Он поможет научиться принимать все происходящее со спокойным сердцем, успокоить душу. Фиолетовый объединяет тело и мышление, материальные потребности с потребностями души. Из людей с преобладанием фиолетового цвета в ауре получают умелые целители, а если они занимаются творчеством, то их произведения отличаются естественностью и языком, который понятен каждому. Фиолетовый уравнивает два конца спектра, и также уравнивает мужскую и женскую энергии в человеческом организме.



Физиология и цвет:

Помогает при негативных психических состояниях: невроз, потеря веры, отчаяние, потеря самоуважения.

Орган, с которым ассоциируется: правое полушарие мозга, шишковидная железа.

Лечит физиологические заболевания: сотрясение мозга, эпилепсия, невралгия, рассеянный склероз.

Не рекомендуется: людям с тяжелыми психическими заболеваниями и страдающим алкоголизмом.

ПУРПУРНЫЙ

Повторяет свойства фиолетового цвета.

Психология и цвет: в психиатрии считается гипнотическим цветом.

Физиология и цвет: лечит фригидность. Является хорошим сосудорасширяющим средством.



МАНЖЕНТА

Психология: Сила этого цвета - в мощи красного и духовности фиолетового. Это цвет перемен. Если у вас появляется желание внести этот цвет в свою жизнь, значит, вы готовы изменить свой привычный образ жизни и начать что-то новое. Если вы хотите изменить что-то в обстановке вашей комнаты, то вам достаточно поставить цветок фуксии.

Этот цвет умиротворяет, помогает справиться с капризами, избавляет от агрессии и злости. Соотносится с интимными отношениями.

Помогает при негативных психических состояниях: ощущение внутренней опустошенности, невозможности найти цель дальнейшего существования.

Орган, с которым ассоциируется: почки, надпочечник, слизистые оболочки.

Физиология: насыщает энергией надпочечник и почки, помогает им очищать кровь от вредных веществ, действует как слабительное. Визуальная температура этого цвета близка к температуре человеческого тела - 37 градусов.



РОЗОВЫЙ

Снижает агрессию, расслабляет. Вызывает чувство комфорта, избавляет от навязчивых мыслей, помогает в кризисе. В комнате, окрашенной в розовый цвет, создается ощущение защищенности. Хорош для спальни.



ЧЕРНЫЙ

Это не цвет, потому что черный поглощает свет. Уравновешивает белый цвет (без тьмы нет света, инь и янь). Соотносится с бесконечностью, с женской жизненной силой. Но может мешать изменениям.

Психология черного цвета: Черный одаривает чувством собственного достоинства и власти, однако, может послужить преградой в отношениях между людьми. Его всегда лучше дополнять другими цветами. Черный с другими цветами может создавать сильные энергетические сочетания: например,

- красный-черный: физическая, сексуальная сила;
- розовый-черный: высокое социальное положение;
- желтый-черный: умственное превосходство.

Черный обладает и защитными свойствами. Когда мы чувствуем свою уязвимость и нам нужна защита или когда мы ощущаем потребность в одиночестве, мы прибегаем к помощи черного цвета.



БЕЛЫЙ

Это положительный цвет, содержащий в себе все цвета спектра. Белый цвет соотносится с духовностью. Психологи и целители часто прибегают к помощи белого цвета в работе с пациентами.

Белый заряжает энергией и очищает. Когда вы не уверены, какой цвет вам подходит для лечения или применения в повседневной жизни, обратитесь к белому цвету.

Белый, так же как и черный цвет, рекомендуется использовать в сочетаниях с другими цветами. Переизбыток белого цвета может привести к чувству превосходства или к ощущению собственной неполноценности.



СЕРЫЙ

Психология и цвет: является промежуточным между черным и белым цветами, поэтому считается нейтральным цветом.

Серый цвет не депрессивен, но и радости с ним мы тоже не испытываем. Серый - это цвет "серого вещества", то есть мозга. Это цвет интеллекта.

Физиология и цвет: расслабляет, помогает чувствовать себя спокойно. Способствует сну.



Не рекомендуется: нерешительным людям

КОРИЧНЕВЫЙ

Психология: Применяется, когда нужно на чем-то сосредоточиться и ощутить почву под ногами. Это цвет надежности, прочности, практичности и здравого смысла. Помогает не тратить время и силы зря в процессе достижения поставленной цели.

Ассоциируется с ностальгией и меланхолией. Но в жизни не бывает вечной весны. Поэтому эти чувства уравновешивают радость и веселье, делая последние более желанными.

