

О механизме цветотерапии: воздействие различных цветов на психику и физическое состояние человека.

Каждый охотник желает знать где сидит фазан. □ Магия цвета.

*"Жди меня и я вернусь, только очень жди.
Жди, когда наводят грусть желтые дожди..."*

Признаться, я никогда не задумывалась, почему в этом стихотворении Константина Симонова, ставшем хрестоматийным, дожди — ... желтые? Почему из всей палитры красок поэт выбрал именно этот цвет? Мне кажется, я поняла это, когда ко мне зашла зареванная приятельница с обидой на возлюбленного, который подарил ей роскошный букет роз. Да что ж в этом плохого, никак не могла понять я. Так ведь розы — же-е-елтые, всхлипывала подруга. Ну, конечно, как я сразу не догадалась, ведь желтый цвет — цвет разлуки, измены. Точнее, перемены.

Смешно предполагать, что поэт, охваченный порывом вдохновения, вдруг принялся изучать символические значения цветов. Какой, мол, там оттенок символизирует разлуку? Нет, конечно! Он просто так почувствовал. Он просто это знал. И миллионы читателей чувствуют точно так же, потому нам и не режет слух это, согласитесь, все-таки странное определение дождей. Что означает тот или иной цвет?

В школе мы старательно переписывали эти толкования в альбомы рядом с романтическими стихами. Но получается, они никем не придуманы, а скорее... открыты? Ведь никем не выдумано, что красный, желтый, оранжевый цвета — "теплые", а синий, фиолетовый — "холодные". Мы просто так чувствуем. Поэтому нас не удивляет, что паруса у Грина — алые, птица у Метерлинка — синяя, кардинал, стоящий за спиной монарха — серый, а кровь у аристократов — голубая. Можно привести еще десятки примеров того, как различные образы, явления, события мы "окрашиваем" тем или иным цветом. Причем люди в разных странах, не сговариваясь, одни и те же явления "раскрашивают" одинаковыми красками. Я уж не говорю о наших физиологических реакциях! Во всем мире люди от гнева багровеют, от горя чернеют, а от зависти зеленеют. И никак не наоборот!

Руководитель лаборатории исследований резервов человеческой психики [Высшей школы социально-управленческого консалтинга](#)

—
[Светлана КУРАЛИНА](#)

, большой энтузиаст

[цветотерапии](#)

, может назвать ваше настроение желтым, мироощущение — фиолетовым, а период жизни — розовым. Она познакомила меня с исследованиями физиков и медиков о том, как и почему краски окружающего мира влияют на нас.

Наука объясняет то, что каждый ощущает на уровне интуитивном. Но, признаться, я пришла к Светлане не за тем, чтобы узнать значения цветов и "приложить" их к жизни. Не собираюсь советовать, какого цвета платье надевать или какие выбрать обои для дома. Речь пойдет о другом, о том, как научиться понимать логику цвета. В самом деле, почему мы — совершенно "нечаянно"! — выбираем ту или иную одежду, помещение, останавливаем взгляд на том или ином человеке?

Магия цвета — то, чем мы все пользуемся, хотим того или нет, одеваясь во что-то, покупая покрывала и занавески, выбирая обои и ковры... Мы видим цвета одежды окружающих нас людей, замечаем и тон губной помады, и оттенок камешков в сережках или бусах. И наше подсознание принимает все это во внимание, выдавая ответ: "нравится" — "не нравится".

Я могла бы рассказать вам, что "метаболизм клетки контролируется эмиссией фотонов", что "цвет является специфическим раздражителем глаза и при его воздействии на зрительный анализатор осуществляется фотостимуляция рецепторов сетчатки", что глаз "заводит биологические часы, заложенные в таламусе, гипоталамусе и эпифизе".

Но, не буду углубляться в теорию. Если вас интересует научная начинка, могу подсказать имена ученых, которые занимались проблемами восприятия человеком цвета. Это Питер Мандель, Фриц-Альберт Попп, доктор Вендель. Для тех, кто забыл школьный курс физики, напомню, что свет — это набор электромагнитных волн разной длины. А длина волны определяет ее цвет. Электромагнитные волны взаимодействуют с нашими энергетическими структурами — усиливают или подавляют их вибрации. Понятно, что волны разной длины (разные цвета!) по-разному влияют на те или иные органы человека, его психику. В специальной литературе можно найти таблицы, схемы и графики воздействия электромагнитных волн разной длины на микроорганизмы и

растения, на человека.

Действуя на радужку глаза, цвет возбуждает определенные рецепторы. Те, кто хоть однажды проходил диагностику по радужной оболочке глаза, знает, что по ней можно "прочитать" болезнь любого из органов. Оно и понятно, ведь "радужка" рефлекторно связана со всеми внутренними органами и, разумеется, с мозгом. Отсюда нетрудно догадаться, что тот или иной цвет, действуя на радужную оболочку глаза, тем самым рефлекторно воздействует и на жизнедеятельность органов нашего тела.

Немного о механизме цветотерапии. Здоровая клетка имеет "здоровую" вибрацию с определенной длиной волны. Когда клетка заболевает, ее вибрация изменяется. Думаю, не надо объяснять, что такое резонанс? Именно он и используется в цветотерапии — "облучение" клетки соответствующим цветом (то есть электромагнитной волной определенной длины) "навязывает" ей "здоровую" вибрацию.

Я позволила себе слегка углубиться в теорию, чтобы больше не возвращаться к ней. Цвет — это не только физика, но еще и психология, и поэзия. Знание и понимание "азбуки цвета", логики его влияния на нас обогащают и раскрашивают жизнь, делают ярче палитру наших чувств и отношений с людьми.

Розовый, треугольник на голубом фоне

Пристрастия к тем или иным цветам позволяют лучше понять, что нами движет, как мы мыслим, что лежит в подтексте тех или иных поступков — в подтексте, который люди сами порой даже не осознают.

Например, почему на всех континентах гомосексуалистов называют "голубыми", а лесбиянок — "розовыми"? Эти цвета "узаконены" и на гербе Международной ассоциации лесбиянок и геев, где розовый треугольник изображен на голубом фоне.

— Интересный вопрос, — рассмеялась Светлана Валерьевна. — Давайте порассуждаем. Красный — цвет мужской энергетики. В алхимии он символизирует "мужской принцип". Между прочим, в Древнем Египте богов и мужчин рисовали красной или красно-коричневой красками, в древних племенах мужчины всегда раскрашивали свое тело красным, кирпичным цветом. Они же охотники — им нужна

агрессивность, активность, сила. А красный — цвет раскаленного солнца и огня. Мужская психофизиология "работает в унисон" с вибрациями красного цвета. Красный — это гнев, ярость, секс, мощь.

Синий же, напротив, — цвет женской энергетики. По христианским канонам синий — цвет Царицы Небесной Девы Марии. Синий мы подсознательно ассоциируем с покоем и бесконечностью, он успокаивает и расслабляет. Это цвет пассивности. Женщина ведь призвана играть пассивную роль — она поддерживает огонь в очаге, воспитывает детей. И в диких племенах женщины, как правило, раскрашивали свое тело именно синими или желтыми красками. Кстати, танцовщиц в Древнем Египте рисовали в голубых прозрачных одеждах.

— Получается, если мужчина приобретает женские черты, значит он... "синеет"?

— Скорее "голубеет" — ведь он не становится женщиной в полном смысле этого слова, вы же сами сказали: "приобретает черты" женщины. А женщина, которая начинает приобретать мужские черты, напротив, немного "розовеет".

Эта версия Светланы Куралиной показалась мне очень убедительной. Мало того, случайно в какой-то медицинской книжке я наткнулась на удивительный факт. Оказывается, женская артериальная кровь действительно более голубая, чем мужская, поскольку в ней больше ионов меди. Используя спектрофотометрию, это можно даже увидеть. А в крови мужчин больше ионов железа. (Напомню, что медь имеет голубой цвет, а железо — красный.)

Правда, остается вопрос: почему для новорожденных мальчиков принято покупать голубые коляски и голубое "приданое", а для девочек — все розовенькое? Ведь, получается, надо делать наоборот? По версии Светланы Куралиной, здесь проявляется подсознательная терапия. Новорожденные мальчики обычно более "дерганые", активные, они тяжелее переживают роды, чем девочки. Женщины знают, что голубой цвет помогает уменьшить уровень тревожности мужчин. Под влиянием голубого снижаются частота пульса и кровяное давление, слегка замедляется дыхание. Логично предположить, что голубые одеяльца или коляска могут немного успокоить, умиротворить младенца.

В самом деле, зачем воздействовать красным на и без того активного человечка? Его активную, "красную" энергетику надо немного успокоить, гармонизировать синим. Девочки, психофизиология которых больше соответствует синему цвету, легче переносят сопутствующий рождению стресс. Новорожденные девочки обычно спокойнее мальчишек. Зачем же их еще больше "успокаивать" синим цветом распашонок? Напротив, энергия красного — активного — цвета им очень даже не помешает.

Как охладить чувства

По словам Куралиной, каждый человек имеет свой хромотип. Проще говоря, психофизиология каждого из нас соответствует определенному цвету. Оказывается, импульсивные холерики — это чаще всего "красные" люди. Сангвиники, как правило, желтые. Чувствительные меланхолики обычно "синие", а флегматики "зеленые". Так что, если ваш малыш — типичный меланхолик, и вы безрезультатно пытаетесь его как-то "расторموшить", то, быть может, не стоит одевать его во все синенькое? И стоит ли, напротив, расшалившегося мальчишку переодевать в комбинезончик ярко красного цвета?

Кстати, вы никогда не задумывались, почему сахар, как правило, выпускается в бело-голубых упаковках? Почему белому цвету мы в данном случае придаем голубоватый, а не розоватый оттенок? Почему бы не окрашивать коробки, например, в чайный цвет или цвет какого-либо варенья? В конце концов, мы ежедневно вспоминаем о сахаре именно за чаем!

Не претендую на исчерпывающий ответ, но мне показались любопытными некоторые совпадения... Древняя восточная медицина — аюрведа — делит продукты на "холодные" и "горячие". Пожуйте, например, жгучую перчину — и вам станет жарко, это "горячий" продукт. Выпейте в жару стакан сладкой воды — и вы поймете, почему аюрведа считает, что сахар обладает "холодными" свойствами. Так стоит ли тогда удивляться, что и его упаковки оформляются самым "холодным" из цветов — голубым? (Уверена, при этом никто не подозревает о том, какого мнения о свойствах сахара аюрведа!)

Попробуйте теперь догадаться, каким цветом надо сбивать высокую температуру при заболевании. Конечно же, охлаждать человека надо "холодными" красками — синей, голубой. А болезни, которые вызваны переохлаждением тела, можно лечить теплыми цветами — красным, желтым, оранжевым. Вот почему, оказывается, идея кататься на лыжах, я — "случайно"! — хватаю с полки именно красные варежки, которые совершенно не идут к моему лыжному костюму. Подруга обижается: "Тебе не нравятся

варежки, которые я тебе подарила? Почему ты их не носишь?" А, оказывается, в стареньких — красных — мне просто теплее, чем в синих.

Специалисты считают, что голубой цвет обладает болеутоляющими, антисептическими и даже антирвотными свойствами. Бабушка в деревне может посоветовать к опухшим от слез глазам приложить отвар из синих васильков. Об использовании синего цвета в лечебных целях можно услышать чаще всего, когда речь идет о необходимости уменьшения каких-то процессов — например, для замедления сердцебиения или снижения обильности менструаций у женщин, для лечения диареи или бессонницы. Что касается бессонницы, то, видимо, синий тут способен помочь потому, что он умиротворяет и снижает возбуждение. {mospagebreak}

Говорят, голубые одежды могут помочь при различных заболеваниях кожи, а фиолетовая посуда... уменьшит аппетит. В самом деле, не люблю есть на фиолетовых тарелках. Думаю, что и вы вряд ли найдете у себя дома много фиолетовой посуды. Логика магии цвета тут понятна: именно у холодных красок надо искать помощь при необходимости что-то "охладить" — температуру, нервное возбуждение или аппетит. Нельзя не вспомнить и о том, что проститутки одеваются отнюдь не в голубое, а в красное белье. Видимо, для того, чтобы не охлаждать, а разогревать чувства?

Как разогреть чувства.

Синий и голубой обычно вызывают ассоциации с интеллектом, с философским образом мыслей. Понятно, что у аристократов — "холодных", умеющих владеть своими чувствами, и кровь спокойного, холодного цвета — "голубая". А в жилах плебеев, которые не скрывают вулкан своих страстей, свои ярость и гнев, раздражение и возбуждение, конечно же, течет "красная" кровь, а не голубая водица! Возможно, теперь вы сами сможете выдвинуть немало версий по поводу тех или иных "цветных выражений". Мне хочется всего лишь подтолкнуть ваши воображение и фантазию.

О различиях между правым и левым полушариями головного мозга нам известно еще со школы. Упрощенно говоря, правое полушарие — это интуиция, творчество, иррациональность, а левое — логика, рациональные проявления ума. Считается, что у женщин более развито правое полушарие, у мужчин — левое. Теперь догадайтесь, к каким цветам склонно правое полушарие мозга? Конечно, к "женским", холодным — синему, фиолетовому, белому. А левое полушарие тяготеет более к "мужскому" — красному цвету. Не случайно в дамских романах томные девицы ждут рыцаря именно на белом (!) коне. А у мужчины-художника Петрова-Водкина мальчик купает коня красного(!).

Мало того, оказывается, полушария мозга психологически по-разному воспринимают время. Правое — "синее" полушарие мозга несколько недооценивает скорость течения времени, левое — "красное" — наоборот, переоценивает. Получается, синий цвет вроде как "медленный", а красный — "более быстрый". Логично предположить, что в окружении разных цветов мы по-разному воспринимаем скорость течения времени. Если сильно упростить, то можно сказать так: в окружении красного время бежит, а в окружении синего оно медленно бредет.

Значит, если стены закусочной покрасить в красный цвет, то она за день "пропустит" больше посетителей. Многие владельцы быстро знают это, однако они не понимают, почему так происходит, полагая, что в окружении красных стен у посетителей просто возбуждается нервная система и повышается аппетит. На самом деле среди красных стен людям кажется, что время бежит слишком быстро, что они опаздывают, что надо спешить-спешить-спешить... вслед за временем. Поэтому люди начинают быстрее жевать — они стремятся скорее проглотить пищу и бежать дальше по своим делам.

Правда, окрашивая стены в пурпур, владельцу закусочной надо подсчитать, стоит ли овчинка выделки, не придется ли в результате тратиться еще и на дополнительную охрану заведения: ведь этот цвет может увеличить подсознательную агрессию посетителей и количество... драк.

Понятно, что в престижном дорогом ресторане более выгодны оттенки синего, голубого цветов. Ведь это заведение предназначено для неспешного отдыха. Чем медленнее будет течь время, тем дольше посетители засидятся в ресторане, тем больше закажут еды...

О возбуждающем действии красного, наверное, знают все. Он усиливает беспокойство, волнение, нервное напряжение. Добавлю, что под воздействием этого цвета действительно учащается пульс, увеличиваются артериальное и внутриглазное давление, учащается дыхание. Думаю, вы теперь сами догадались, что именно этим цветом лечат меланхолию, апатию, депрессию, "упадок сил".

Светлана Куралина утверждает, что белье красного цвета очень полезно при различных женских заболеваниях — уменьшает боли и напряжение. Психолог обращает

особое внимание на то, что "чистый" красный цвет встречается не так уж и часто. Его нередко "подпускают" в черный, например. Мы порой и не замечаем, что очень стильное и соблазнительное черное белье на самом деле — не совсем черное. Если приглядеться, в таком черном "расплавлено" много пурпура, нередко под черный цвет "маскируется" темно-бордовый.

"Однажды я специально приглашала на свои семинары художника, который учил различать тона, оттенки цветов, — рассказывает Куралина. — Он показывал, как, например, из синего получить зеленый, а из желтого — синий. Профессионал высокого класса может назвать сразу несколько красок, при смешении которых получается тот или иной цвет". Это очень важное замечание для любительниц выискивать в дамских романах "символы" цветов. Не все так однозначно, как пишут в романах...

Конечно, нельзя отрицать того, что красный — это "животная страсть". Но вот багряно-красный будет символизировать уже гнев, а светло-малиновый — любовь. Как любил говорить один мой коллега, жизнь состоит из нюансов...

Специалисты утверждают, что красный цвет помогает выработыванию красных телец в печени при потере крови, способствует выведению ядов из организма. Считается, что красный цвет убивает вирусы, снижает воспаления в организме. Очень часто в специальной литературе можно встретить упоминание о том, что для каждого органа человека характерны вибрации разных цветов. На древних китайских рисунках, иллюстрирующих методы восточной медицины, наши внутренности — разноцветные. Как узнать цвет того или иного органа?

Эзотерики различают в человеке несколько энергетических центров, которые называют чакрами. Самая нижняя находится чуть выше промежности, верхняя — в районе "третьего глаза". Считается, что каждая чакра имеет свой цвет. Для того, чтобы определить его, достаточно вспомнить фразу, по которой мы в детстве учили цвета радуги — "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидят Фазаны (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый).

Распределите эту радугу по телу снизу вверх. Самая нижняя чакра — красная, верхняя — фиолетовая. Если у вас хорошее воображение, вы сможете таким образом "увидеть" или просто приблизительно "высчитать" цвет каждого внутреннего органа. При этом логично предположить, что самые "низшие" наши проявления, самые "грубые" чувства,

в том числе сексуальные, должны быть, окрашены в красный цвет. А самые "духовные", самые "возвышенные" — в фиолетовый.

Я сегодня не такой, как вчера!

Не стоит "диагностировать" характер, настроение или намерения человека только по цвету его одежды. Конечно, если женщина предпочитает платья или костюмы какого-то одного цвета, возможно, она подсознательно пытается добавить к своему характеру то, чего ей не хватает. Например, очень застенчивая натура может одеться в ярко-красный костюм, стремясь таким образом "зарядить" себя агрессивностью, напором.

Но чаще бывает по-другому: деятельные, энергичные люди любят красные, бордовые оттенки в одежде, поскольку они соответствуют их характеру. Если хочешь понять окружающих, надо, конечно, обращать внимание на то, как они одеваются. Но куда полезнее научиться использовать цвет для коррекции собственного настроения и поведения.

Вот, например, как это делает Светлана Куралина:

— Когда я развелась, я обрезала волосы и окрасилась в рыжий цвет. Есть такие цветные лаки, которые быстро смываются. Я попеременно красилась во все цвета радуги и великолепно себя ощущала. На собственном опыте убедилась, как полезно, протестуя против каких-то событий в своей жизни, не загонять протест вовнутрь, превращая его в болезни, а дать ему вырваться наружу хотя бы таким экстравагантным способом. Развелась — обрезаешь к черту старые чувства, выкидываешь вместе с волосами прошлые неудачи и становишься другой, для начала хотя бы внешне — перекрашиваешься. Повторюсь, я отлично себя ощущала!

Светлана советует не страдать по поводу скучных, безликих будней, а попытаться раскрасить их—в прямом смысле этого слова. И вы заметите, как жизнь вокруг вас начнет меняться. К вам вдруг начнут подходить коллеги с вопросами:

"А чего это ты нарядилась в такую красную юбку?", "И где это тебя так выкрасили? На тебя, такую рыжую, наверное, оглядываются на улице?" И начнется общение, которого

вам так не хватало. И, возможно, с вами вдруг заговорят люди, к которым вы стеснялись раньше подойти, не зная, о чем же с ними можно пообщаться. А начнете общаться — появятся новые знакомые, а с ними — и новая жизнь. Возможно, иной цвет волос или костюма поможет вам стать иным, более открытым для мира человеком?

Светлана Куралина каждый Новый год меняет цвет елочных украшений — старается, чтобы они соответствовали ее новому настроению, состоянию души.

— Несколько лет назад я никак не могла выбраться из определенных житейских проблем, которые мешали мне жить, — рассказывает Светлана. — Я искала пути их решения, стремилась изменить свою жизнь, мне хотелось новых мыслей, новых идей. И у меня дома появилось очень много вещей обожяемого мной желтого цвета. Почему я тогда предпочитала именно этот цвет, почему свое настроение называла желтым? Галя, а что вы мне ответите, если я вам скажу, что "Смена" — желтый журнал?

— Я, конечно, человек мирный и, надеюсь, воспитанный, но...

— Я имела в виду всего лишь то, что замечательное название вашего журнала зовет к смене, к переменам, призывает не держаться за устаревшие идеи, за стереотипы. Именно желтый цвет — символ перемен! Это цвет поиска, изменения привычного состояния, стремления к перемене мест, событий, образа жизни.

— Получается, человека, одетого в желтое, легко переубедить?

— У такого человека могут быть любые убеждения, не в этом суть, но он готов к переменам, он не будет консервативно, вопреки фактам и логике жизни стоять на своем. Тот, кто вешает дома желтые шторы на окна и покупает желтые покрывала на диван, кресла, подсознательно хочет подвинуть себя к каким-то переменам, хочет решиться на какой-то серьезный шаг, поворот в жизни. Желтый предпочитают люди, которые стремятся к независимости, к расширению горизонтов восприятия.

Получается, я напрасно чуть было не обиделась на Светлану, хотя, в принципе,

логично, что желтой называют бульварную прессу. Порой ведь перемена может восприниматься, как... измена. А измена — это ложь. Вот и получается, что желтый — цвет лживой прессы и обманутых мужей. Почему же желтый так... скомпрометирован? Есть версия, что это произошло в XII веке. На жертв инквизиции, которых посылали на костер, надевались именно желтые одежды. Говорят, в это время и Иуду стали рисовать в желтом одеянии. А мне, признаться, несколько обидно за такое толкование желтого — золотого, солнечного, медового! — цвета...

Оказывается, есть специальные психологические техники, которые помогают избавляться от нежелательных чувств, используя цветотерапию. Например, техника избавления от гнева — выкручивание красного полотенца. Надо взять такое полотенце, положить его на колени и представить, что это — ваши гнев, агрессия, ненависть, которые душат вас и не находят выхода. Так дайте же им выход — выкрутите полотенце со всей силой и яростью, на которые способны. Выкручивая его, представьте, как ваши гнев, агрессия "стекают" с него? Осталось еще несколько капель? Дожмите, выкрутите полотенце сильнее! Психолог утверждает, что таким образом гнев, от которого вы хотите избавиться, выйдет из вас.

Конечно, невозможно в одной статье рассказать о влиянии на нас всех цветов и интерпретировать их значение, но автор и не ставила перед собой такой задачи. Мне хотелось всего лишь показать вам еще одно направление для творчества. Напомнить, что мы живем в цветном мире.

Галина Калинина.

Журнал «Смена», март 2003 г .