

Новикова Наталья Алексеевна

Natal'ya Novikova

кандидат педагогических наук

член Московской Ассоциации Аналитических Психологов,

Арт-терапевтической ассоциации

PhD (of Pedagogical Sciences)

Member of the Moscow Association of Analytical Psychologists,

Art Therapy Association

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ВОСПРИЯТИЯ ЦВЕТА. АССОЦИАТИВНО-ПРОЕКТИВНЫЕ ОТКРЫТКИ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОЛОРИТ»

Phenomenology of color perception. Associative-projective postcards «Emotional color»

Ключевые слова: слова и словосочетания: ассоциативно-проективные открытки, эмоциональный колорит, активное воображение, психологические проекции, ядро комплекса, трансформация чувств и ощущений, феноменология цветовосприятие, сознание, подсознание, бессознательное.

Keywords: associative-Projective Cards; colors of emotions; imagination; psychological projections; complex core; the feelings and perceptions transformation; phenomenology; color perception; consciousness; subconscious mind; the unconscious.

Аннотация. В статье рассматривается и анализируется феномен цветовосприятия, который наблюдается при применении метода активного воображения с использованием Ассоциативно-проективных открыток «Эмоциональный колорит». Суть которого, заключается в следующем - изменение цветовой гаммы воображаемого образа-проекции (АПО «Эмоциональный колорит») меняет эмоционально-чувственное отношение к нему, а также стимулирует появление телесной реакции. В результате смена цветовой гаммы проекции разрушает нейронные связи и активирует процесс формирования новых нейронных конструкций, что приводит к трансформации чувств и ощущений, связанных с проекцией прошлого опыта.

Abstract. The article considers and analyzes the phenomenon of color perception, which is observed when using the method of active imagination using Associative-projective postcards "Emotional color". The essence of which is as follows-a change in the color scheme of an imaginary image-projection (APO "Emotional color") changes the emotional-sensory attitude to it, and also stimulates the appearance of a bodily reaction. As a result, changing the color scheme of the projection destroys neural connections and activates the process of forming new neural structures, which leads to the transformation of feelings and sensations associated with the projection of past experiences.

Ассоциативно-проективные открытки «Эмоциональный колорит» возникли в результате длительного эксперимента по созданию многочисленных абстрактных композиций, в результате и был случайно обнаружен феномен. Суть которого, заключается в следующем - изменение цветовой гаммы воображаемого образа-проекции меняет эмоционально-чувственное отношение к нему, а также стимулирует появление телесной реакции.

Это связано с тем, что наш внутренний мир способен создавать воображаемые проекции, в которых отражается эмоционально-чувственный опыт,

зафиксированный в психологическом комплексе, состоящем из прожитых чувств и ощущений зафиксированных в форме памяти образов жизненного опыта. Так, если в реальной жизни происходит какое-то событие, напоминающие пережитый травматический опыт, то наша психика реагирует из этой точки прошлого и нагружает реальность искажениями, которые и формируют проекцию.

Важно отметить, что мир человеческой души можно уловить через эмоциональное восприятие слова, цвета, звука, телесных ощущений. Вероятно, поэтому произведения искусства дают особое поле для человеческого воображения и позволяют выявить проекции. Образы, чувства, мысли, ощущения – это молекулярная система наших комплексов, которые могут быть вытеснены в подсознание и создавать неосознанные проекции. Эмоциональные переживания и мыслительные конструкции комплекса формируют нейронные связи и закрепляют прожитый опыт как единственно возможный вариант восприятия окружающего мира.

Учитывая особенности восприятия, следует сказать, что абстрактные цветовые композиции, при использовании техник медитативного погружения и активного воображения, также способны вызывать ассоциации, связанные с эмоциональными переживаниями. Формы и линии абстрактного рисунка способствуют появлению образов проекций обладающих, ядром комплекса. Цветовой колорит абстракции отражает эмоционально-чувственные переживания, наполняющие проекцию.

Что же происходит, если контурный рисунок образа остается, а цвет резко меняется? Наблюдается конфликт, разрушающий ядро комплекса - изменение цветовой гаммы образа проекции разрушает структуру комплекса. Образ личной истории остается прежним, а чувство по отношению к нему изменяется. В результате мышление переживает когнитивный диссонанс, тело реагирует соматически. Изменение чувств разрушает проекции и приводит к изменению отношения к реальной жизни. То есть, при замене цветового колорита чувственного восприятия воображаемой проекции, происходит чувственный коллапс. Смена цветовой гаммы проекции разрушает нейронные связи и активизирует процесс формирования новых нейронных конструкций, что приводит к трансформации чувств и ощущений, связанных с проекцией личного опыта.

Многочисленные исследования в современной медицине, в том числе методами оптогенетики [9], показывают, что цвет, в виде световых волн, качественно влияет на психофизиологическое состояние живых существ. Ученые наблюдают прямые воздействия различных световых волн на нейроны, которые реагируют по-разному – то блокируют, то генерируют потенциалы действия человека. Физиологи наблюдают воздействие цветового окружения на тело человека и фиксируют физические изменения: меняются показания работы сердечно-сосудистой системы, состав крови, мышечный тонус, скорость заживления тканей. При восприятии различных цветовых гармоний, человек может чувствовать как возбуждение, так и успокоение.

Вопросами психологического воздействия цвета на человека задавались многие великие умы разных времён. Доктор культурологии, профессор Санкт-

Петербургского государственного института психологии и социальной работы Н. В. Серов в монографии «Цвет культуры: психология, культура, физиология» пишет: «Цвет — это и платоновская идея; и аристотелевское затемнение света; и демокритовские цветовые формы; и ньютоновская длина волны; и шиллеровское чувство прекрасного; и гётевское цветовосприятие; и кантовская оппозиция; и вундтовская окраска эмоций; и шпенглеровские образы культур» [6]. Такой спектр исследований раскрывает сложную структуру восприятия и глубину воздействия цвета на человека.

И.В. Гёте, изучая природу цвета с учетом психологических и физиологических аспектов восприятия, предложил систему, описывающую воздействие различных цветовых впечатлений на психику человека. В своей работе «Труд о природе цвета» он описал явление «цветовой индукции», которая окрашивает восприятие мерой контрастов и мерой рефлексов. Также он поэтизировал цветовосприятие, называя его «дыханием» психики, в котором «вдох чередуется с выдохом», то есть человек «вдыхает цвета» окружающего мира, а «выдыхает цветовые гаммы», окрашенные вдохновением внутреннего мира, выраженные в чувствах [1].

Как показывают исследования, в том числе и автора данной статьи, занятия живописью гармонизирует психологическое состояние, вызывает чувство умиротворения, а также может помочь человеку освободиться от переполняющих его эмоций. Созерцание цветовых гармоний живописных полотен развивает эмоциональный интеллект. Обращаясь к живописным полотнам, можно наблюдать, как меняются цветовые колориты картин в зависимости от эпохи и культурных архетипов времени. Например, экспрессионисты при помощи цвета выражали свой духовный опыт. Как утверждал художник-абстракционист В. В. Кандинский, «...цвет обладает присущей ему духовно-выразительной ценностью, что позволяет передавать высшие эмоциональные переживания, не прибегая при этом к изображению реальных предметов» [4].

Абстрактные композиции обладают эмоционально-чувственной выразительностью, которая позволяет зрителю проецировать свои переживания. В результате зритель, «вдыхая цветовые гаммы» (по И. В. Гёте) абстрактной живописи, приобщается к «духовному опыту» и на уровне подсознания перерабатывает свой эмоционально-чувственный опыт. Цветовые гармонии становятся выразительными в том случае, когда в них проявлены архетипические энергии, выраженные чувствами эйфории, гнева, умиротворения, тревоги, восторга и т. д.

Прикасаясь к искусству, мы можем наблюдать, как оно сохраняет в эпохальных стилях отпечатки эмоционально чувственных переживаний культурного бессознательного, пронизанного архетипами времени. Художественное произведение, как объект внешней реальности, может быть воспринят и переработан психикой зрителя в его внутреннем мире. Это связано с тем, что цветовой колорит картины обладает архетипической энергией и активизирует чувственное восприятие. Образы, чувства, мысли, ощущения, вызванные художественным произведением, могут отзываться в душе, если во

внутреннем мире появляется проекция, в основе которой лежит ядро комплекса. Основатель метода «активного воображения» К. Г. Юнг писал: «можно начать ассоциировать хоть с пуговицы и все равно прийти к комплексам» [7].

Рассматриваемые ассоциативно-проективные открытки, создаваемые в процессе эксперимента, содержат различные цветочные контурные рисунки, которые вызывают самые разные ассоциации. Работа с ними позволяет выявлять психологические комплексы. Ассоциации, вызванные абстрактной цветочной композицией, раскрывают энергию комплекса. Изменения цветочного колорита рисунка обнаруживают аффекты внутреннего конфликта и способствуют эмоциональной трансформации комплекса. Важно отметить, что драматургия активного воображения разыгрывается во внутреннем мире и затрагивает ментальную сферу жизни человека. В результате работы с ассоциациями происходит погружение в глубинные слои психики.

Возвращаясь к цветочному восприятию, следует представить некоторые наблюдения. Когда мы закрываем глаза, то можем видеть различные движущиеся пятна, контуры, линии, точки, окрашенные различными оттенками цвета, очень напоминающие абстрактные картинки. Это видение с закрытыми глазами зависит от того, что мы видели перед тем как закрыть глаза, от того насколько темно или светло во внешнем пространстве, а также от эмоционального состояния. Такое видение, обусловлено энергией внутреннего света, позволяющего видеть цвет.

Рассмотрим дихотомию, то есть двойственность восприятия цвета. Если некоторое время смотреть на красный квадрат и потом закрыть глаза - то, как известно, можно увидеть внутренним зрением зеленый квадрат. Это явление было названо И. Иттенем «последовательным контрастом» [4]. Дополнительные цвета: красный и зеленый; оранжевый и синий; фиолетовый и желтый – обладают свойством изменять восприятие. Внешний мир презентует красный цвет, а внутренний мир отражает зеленый, что создаёт напряжение как у разных полюсов в магните. Феномен «последовательного контраста» позволяет обнаружить внутренний мир и его противоположную реальность, напоминающую негатив и позитив фотографии.

В процессе разработки цветочных композиций для ассоциативно-проективных открыток (АПО) «Эмоциональный колорит» исследователю было важно найти способ изменения эмоционально-чувственного состояния при помощи замены одной цветочной гаммы на другую. В результате появился набор абстрактных композиций, которые стали сенсорными стимулами для активизации воображения. За основу мной были взяты абстрактные цветочные пятна различных фактур, передающих разные эмоциональные состояния - тревоги, страха, гнева, печали, радости, умиротворения и т. д. Таким образом, один и тот же рисунок был изменен по цвету 7 раз и в результате получился большой выбор открыток абстрактных композиций. Эти изображения представляют собой поля цветочных гамм для проекций и ассоциаций.

АПО «Эмоциональный колорит» можно сравнивать с «пятнами Роршаха» [5], но это различные инструменты. Пятна Роршаха акцентированы на формах, контур пятен удерживает внимание, а цвет пятна воспринимается как

характеристика объекта воображения, они хороши для тестирования. Открытки АПО «Эмоциональный колорит» полностью заполнены цветом, в результате воображение разворачивается в цветовом поле абстрактной композиции, что позволяет не только спроецировать ощущения и чувства, но и создать мизансцену события связанного с переживаниями. Подобные приемы работы активизируют воображение и развивают эмоциональный интеллект.

Обращаясь к практическому опыту, необходимо отметить, что прием активного воображения с опорой на ассоциативно-проективные открытки позволяет быстро спроецировать на абстрактную картинку воображаемое пространство, погрузиться в него и разыграть мизансцену с воображаемыми объектами. При изменении цветовой гаммы проекции возникает чувство сопротивления, как будто содержание воображаемого сюжета стало чужим – чуждым собственным чувствам, принципам, пониманию. Появляется осознание того, что смена цветового колорита рисунка приводит к появлению теневых (негативных) чувств и смыслов. В результате ригидное мировосприятие дестабилизируется, паттерны поведения подвергаются сомнению. И как показывает опыт, при изменении цветовой гаммы чувств возникает конфликт, который активизирует трансцендентную функцию и ведет к трансформации глубинных ментальных процессов.

Юнг рассматривал трансцендентную функцию как наиболее значимый фактор в психологическом процессе. Он подчеркивал, что она появляется в результате конфликта между противоположностями [7]. Различные цветовые колориты одного и того же воображаемого сюжета создают конфликт чувств. В этом конфликте происходит встреча с собственной тенью, в которой обнажаются негативные чувства. Против них психика выстраивает защиты, блокирует их и делает неосознанными. Наша задача – научиться осознавать негативные чувства, иначе тело начинает болеть, а поведенческие реакции становятся импульсивными и непонятными для других.

На протяжении всей жизни человека психологические процессы изменяются, в контексте роста тела происходит адаптация человека к реальности в новом теле (младенчество, детство, отрочество, юность, зрелость, старость). Трансформационный процесс усложняется тем, что просто послушать объяснение или почитать литературу и понять, как это происходит не возможно, важно прожить свой внутренний конфликт и разобраться с чувствами. Например, понять, что такое влюбленность, можно только прочувствовав это состояние самому. Хотя этому чувству посвящено много стихов, музыки, фильмов, собственный опыт остается незаменимым. Трансцендентная функция психики – важнейший инструмент для формирования эмоционального интеллекта и развития личности.

Для анализа цветового воздействия ассоциативно-проективных открыток «Эмоциональный колорит» в контексте феноменологии цветовосприятия обратимся к работе Н.В. Серова «Цвет культуры: психология, культура, физиология», в которой он исследует цветовосприятие [5]. В его работе выстраивается система взаимосвязей между мозговой деятельностью, психическими процессами, физиологией. Автор обосновал свою системно-

функциональную модель личности и назвал её «интеллектом». Ученый определяет интеллект как «взаимообусловленную систему таких функций, как социальность сознания, эстетика подсознания и природа бессознания».

Также стоит отметить крупнейшего исследователя цвета в изобразительном искусстве XX века, И. Иттена, который в своей работе «Искусство цвета» выделяет три аспекта воздействия художественного произведения на зрителя: импрессиивно-чувственное (оптическое), экспрессивно-одухотворенное (психическое) и конструктивно-символическое (интеллектуальное), что дополнит модель интеллекта личности взглядом художника [4]. Мы будем сравнивать три аспекта воздействия изображения на зрителя с проявлениями функций интеллекта (Н. В. Серова): восприятия природно-биологической (зона бессознательного); психологической (зона подсознания); социальной (зона сознания).

Для этого необходимо проанализировать работу каждой функции интеллекта в процессах восприятия абстрактной композиции и исследовать феномен цветовосприятия при изменении цветовой гаммы проекции. К биологической функции интеллекта можно отнести инстинкты, генетические особенности восприятия, ощущения. Как пишет об этом Н.В. Серов, её обычно связывают со стволовыми отделами мозга. Это уровень бессознательного.

Когда человек выбирает из множества абстрактных композиций одну или две открытки, созвучные с событиями в его жизни и передающими его ощущения, то выбор происходит неосознанно, так как абстракция очень не определённа. Восприятие опирается на цветовой колорит, а также на ритм линий и динамику пятен. Цветовые композиции могут переживаться инстинктивно, например, как ощущение жары от красно-оранжевого или холода от сине-голубого колорита.

Оптическое воздействие цвета влияет на лимбическую систему и пробуждает импрессиивно-чувственное восприятие. Биологическая функция интеллекта преобразует цветовые пятна абстрактной композиции в общий колорит и активизирует природно-генетическое кодирование информации, в которой сфокусирована энергия проекции. Например, красно-черная цветовая гамма абстрактных композиций часто бывает заряжена чувствами агрессии, гнева, ярости. Но, как показывает опыт, энергия проекции бывает нагружена различными чувствами.

Анализируя психологическую функцию интеллекта, стоит отметить, что она многофункциональна, и как пишет Н.В. Серов, «... её связывают с подкорковыми отделами мозга или правым полушарием. Она функционирует в области подсознания, которому подвластны частично осознаваемые функции, такие как образно-логические операции, а также воображение при эстетическом восприятии культурной обусловленности» [6].

Психологической функции интеллекта подвластно активное воображение, которое разворачивает творческий потенциал художников. «Экспрессивно-одухотворенные переживания» (И. Иттен), которые испытывает зритель от картин художников, пробуждают глубинные душевные переживания и формируют проекцию, внутри которой кроется ядро комплекса. Психологическая функция способна оперировать образами и логикой, что позволяет совершить переход из

подсознания в сознание. Из этого следует, что именно психологическая функция, при помощи активного воображения, позволяет сформировать проекцию вытесненного в подсознание опыта и удерживать образно-логическую структуру данной проекции.

Ассоциативно-проективные открытки являются удобным полем для проекции, они обладают выразительностью: цветовой гаммой, фактурой, ритмом, выверенной композицией, все это поддерживает эстетику и этику проекции. Прием медитативного погружения в цветное абстрактное пространство разворачивает образные, заряженные энергией эмоционально-чувственных переживаний, что позволяет приблизиться к ядру комплекса. Активное воображение позволяет создать образы, опираясь на линии и формы абстрактного рисунка, а также разыгрывать драматургию пережитых событий из прошлого опыта.

Проекции вызывают много чувств, одухотворённых цветовым восприятием, а изменение цвета образа проекции открывает портал в подсознание, что в итоге позволяет встретиться с «духом тьмы» - вытесненным комплексом. Примечательно, что трансформация происходит на поле чувственного восприятия, потому что сюжет проекции не изменен, меняется только цвет. В результате чувства приходят в смятение, и начинается трансформация. Эстетические изменения колорита абстрактной композиции изменяют этическую составляющую картинки, в результате активизируется социальная функция, задача которой состоит в определении смыслов, ценностей, социальной значимости и символизации проекции.

Социальная функция помогает принять конструктивно-символическое содержание проекций, вызванных абстрактной живописью. Н. В. Серов связывает социальную функцию интеллекта с корой головного мозга и левым полушарием и определяет её как обеспечивающую сознание в форме формально-логических операций при рациональном понимании. Социальная функция интеллекта проявляется в восприятии цвета как символа, как знака в философии и культуре. Изменение цвета проявляется в изменении культурного смысла и значения проекции. Социальная функция позволяет создать символику проекции и отделять реальность от воображения.

Данная попытка проанализировать феноменологию цветовосприятия, не охватывает всей сложности феномена. Подводя итоги, можно сказать, что цветовосприятие включает все функции работы психики: бессознательного, обусловленного неосознанными ощущениями; подсознания, способствующего проявлению воображения; сознания, выраженного в формах символов и знаков. Феноменологией цветовосприятия можно назвать способность воздействовать на глубокие слои подсознания и соприкоснуться с бессознательным. Цветовосприятие влияет на чувства и воздействует на физиологию. В совокупности все три функции воздействуют на эмоциональный интеллект личности.

Ассоциативно-проективные открытки (АПО) «Эмоциональный колорит» — это инструмент для психологов и педагогов, который может быть использован в сферах формирования и развития личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гёте, И.В. Учение о цвете. Теория познания. Из наследия мировой философской мысли // Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2012.
2. Дорофеева, Э.Т. Сдвиг цветовой чувствительности как индикатор эмоциональных состояний // Психологические заболевания. Л., 1970. С. 319-327.
3. Холл Джеймс. Словарь сюжетов и символов в искусстве. // Перевод А. Майкапара. М., Крон-Пресс, 1997. С. 237
4. Иттен Иоханнес. Искусство Цвета. М., 2004. С. 16 -25.
5. Рауш де Траубенберг Н.К. Тест Роршаха: Практическое руководство. // Когито-Центр., 2005. С. 20.
6. Серов, Н.В. Монография «Цвет культуры: психология, культура, физиология» // Речь ISBN., 2004 С. 672
7. Юнг Карл Густав. Трансцендентная функция // Юнг К.Г. Куншахт, июль 1958/сентябрь 1959 гг. 1985. С. 19.
8. Шпенглер, О. Закат Европы // Образ и действительность. Т.1., 1993 С. 169
9. Ястребова, С. Оптогенетика. Как управлять нейроном с помощью света // Журнал. «Химия и жизнь» - №2, 2016.