

**БИБЛИОТЕКА
ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ**

К.В. Сельчёнок

**Новейшая
ЦВЕТОПСИХОЛОГИЯ**

**Минск
Харвест
2007**

УДК 159.96

ББК 88.6

С29

Серия основана в 1998 году

Сельчёнок, К.В.

С29 Новейшая цветопсихология / К.В. Сельчёнок. – Минск : Харвест, 2007. – 672 с. – (Библиотека практической психологии).

ISBN 978-985-13-9854-2.

Каждый из нас стремится сделать свою жизнь красочной и полноцветной. Однако искусству гармонии необходимо обучаться. Вы держите в руках учебник прикладного использования прекрасного. Изучение этой книги и применение предлагаемых в ней приемов и методов поможет обрести новый – цветовой – взгляд на действительность и рассмотреть себя, окружающих и происходящее в новом цвете. Даже минимальный интерес к описываемому в ученике психоэнергетическому феномену цветовидения поможет каждому встать на реальный путь, ведущий к удивительной гармонизации и радостному возвышению всей жизни.

УДК 159.96

ББК 88.6

ISBN 978-985-13-9854-2.

© Подготовка, оформление.

ООО «Харвест», 2006

Оглавление

<i>ПРЕДИСЛОВИЕ</i>	10
<i>ВВЕДЕНИЕ</i>	12

Часть первая

РАДУЖНЫЙ МИР ЦВЕТОВИДЕНИЯ	19
--	----

ГЛАВА ПЕРВАЯ

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ	21
---------------------------------	----

Гармония упорядоченного равновесия сил

Предпочтение как стремление к необходимому

Ансамбли целительных взаимодействий

ГЛАВА ВТОРАЯ

ЦВЕТОВЫЕ КОДЫ СКРЫТОГО ВЛИЯНИЯ	37
---	----

Императивы скрытых воздействий

Аккорды цветовых влияний.....

Палитра счастливой жизни

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ТЕХНОЛОГИИ ОЧАРОВЫВАНИЯ	47
--------------------------------------	----

Убедительность красноречия одеяний.....

Скрытые приказы ароматов

Могущество чувственной речи.....

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

РАДУЖНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ	65
------------------------------------	----

Главные враги потомства.....

Палитра страхов.....

Восстановление радужной полноты

Спектр интегральной заботы.....

ГЛАВА ПЯТАЯ	
ТАИНСТВО ПОЛНОЦВЕТНОГО СЧАСТЬЯ	93
Радуга интегральной гармонии	97
Секреты целебного питания.....	105
Как обновлять привычные восприятия	108

ГЛАВА ШЕСТАЯ	
ЦВЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ: НА ПУТИ К САМОПОНИМАНИЮ	116
Разноцветность женщин и мужчин.....	118
Как определить свой хромотип	127
Уникальность колористических сочетаний	130

ГЛАВА СЕДЬМАЯ	
ЦВЕТОВАЯ АЛХИМИЯ УСПЕХА	140
Переговоры, выступления, конфликты.....	142
Торжества, чествования, праздники	149
Цветовое управление неожиданностями.....	150

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
ОСВОБОДИТЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ТАНЦЕВ	153

Часть вторая	
СЕКРЕТЫ МОТУЩЕСТВА КРАСОТЫ	155

ГЛАВА ПЕРВАЯ	
ГАРМОНИЧНЫЕ ЗАКОНЫ ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВА	157
Почтение древних к гармонии	157
Структурное единство мироздания.....	158
Закон гармоничной пропорции	160
Красота как образ Вселенной	162
Всимфонии жизни все согласовано	163
Целостность композиции.....	165
Законность гармонии	166
Самодостаточность прекрасного	167

Вселенная звучит и светится	168
Эволюционное единство организмов	169
Психобиологическая солидарность восприятий	171
На вкус и цвет товарища нет	173
Осмысленно ли невыразимое	176
Человек как мера всех вещей	178
Жизнь как высочайшее из искусств	180
Связь внешней и внутренней гармоний	182
Красота как потенциал жизнеспособности	184
Живая музыка души	186
Картина как образ действительности	187
Взаимодействие картины и реальности	189
Любые изображения искусственны	191
Картина как встреча мира и мастера	194
Столпы самотворчества — Гоген, Пикассо и Малевич	195
Индивидуальное предназначение живописи	197
Жизнь как шедевр живописца	200

ГЛАВА ВТОРАЯ

ИНТЕГРАЛЬНОЕ

ИСЦЕЛЕНИЕ ПРЕКРАСНЫМ	204
Что общего во всех заболеваниях	204
Болезненность безобразия	205
Красота как синоним здоровья	207
Как красота исцеляет?	208
Как развивается заболевание?	211
Исцеляющее влияние прекрасного	214
Красота как фундамент благополучия	216
Искусство как биологическая необходимость	218
Лекарства цвета и мелодий	220
Как организм питается цветом	221
Как утолить цветовой голод	222
Почему цвет имеет смысл	225
Сенсорная диетология	227

Вибрационная симфония организма	228
Таинственная магия музыки	232
Целительность природных звучаний.....	233
Перемещения и пульсации.....	235
Настроить внутреннюю арфу.....	236
Биопалитра великого русского психиатра	237
Исторический прогресс арттерапии.....	239
Терапевтирующий гармонизатор	244

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

МОЩЬ ЦЕЛЕБНОЙ ГАРМОНИИ.....	253
Красота как главный источник могущества	253
Волшебная сила искусства	254
Гармония как опора развития.....	255
Гармония как синоним успеха.....	257
Красота — ключ к любому переживанию	259
Что такое индивидуальный sensorium.....	260
О сенсорной культурности	261
Вдохновляющая энергия ощущений	263
Красоты внутреннего мира.....	265
Осветить закоулки души	266
Цветные кнопки глубинных состояний	270
Красота как катализатор успешного развития	272
Красота разрешает любые проблемы	274
Тело всегда жаждет прекрасного	276
Утолите чувственный голод.....	278
Целительные тайны самоцветов	280
Великое открытие Олдоса Хаксли	282
Секрет успешности Кастанеды	283
Живописание невозможно без кистей	284
«Ключ» как палитра личности	285
Как применить силу прекрасного	287
Зачем Эйнштейну понадобилась скрипка.....	289
Личная каталитическая фонотека.....	291
Красота должна быть осознанно применена	298

Приложения	301
МАКС ЛЮШЕР. СИГНАЛЫ ЛИЧНОСТИ	303
Глава 1. Сигналы личности	303
<i>Самовоплощение</i>	305
<i>Области самовоплощения</i>	305
<i>Сигналы самовоплощения</i>	306
<i>Определение понятия «нормальный»</i>	308
<i>Нормальность, идеал социального самовоплощения</i>	309
<i>Идеологии</i>	310
<i>Самообман</i>	311
Глава 2. Ролевые сигналы и символы статуса	315
<i>Цветовые типы</i>	319
<i>Роль-идол и роль-защита</i>	320
Глава 3. Сигналы, выражаемые одеждой.....	339
<i>Одежда в качестве роли-идола и в качестве роли-защиты</i>	341
<i>Направленность стиля одежды</i>	344
Глава 4. Сексуальные сигналы и истинная любовь.....	352
<i>Истинная любовь</i>	352
<i>Сексуальные сигналы</i>	355
ИНТЕРПРЕТАЦИОННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПАРНЫХ СТРУКТУР В ВОСЬМИЦВЕТНОЙ ТАБЛИЦЕ ЦВЕТОВОГО ТЕСТА ЛЮШЕРА ...	377
ЖЕЛАЕМЫЕ ЦЕЛИ И СРЕДСТВА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ; УСТРЕМЛЕНИЯ И ЗАЩИТНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	388
ИСТОЧНИКИ НЕОСОЗНАВАЕМОЙ ТРЕВОЖНОСТИ. ПОТРЕБНОСТИ, ЗАТОРМАЖИВАЕМЫЕ ВВИДУ НЕЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ	408
ТИПОЛОГИЯ АКТУАЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ	449
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	456
Предпочтение серого	456
Предпочтение синего	457
Предпочтение зеленого.....	458

Предпочтение красного	461
Предпочтение желтого	465
Предпочтение фуксии.....	467
Предпочтение коричневого	468
Предпочтение черного	469
Отвержение серого	470
Отвержение синего.....	472
Отвержение зеленого	476
Отвержение красного.....	479
Отвержение желтого.....	481
Отвержение фуксии	485
Отвержение коричневого.....	486
Отвержение черного.....	488
ПСИХОСЕМАНТИКА ЦВЕТОВЫХ СОЧЕТАНИЙ.....	490
ВАСИЛИЙ КАНДИНСКИЙ. О ДУХОВНОМ В ИСКУССТВЕ	
(ФРАГМЕНТЫ).....	492
Действие цвета.....	492
<i>Язык форм и красок</i>	<i>497</i>
В. В. ИВАНОВ. БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ	
АСИММЕТРИЯ, ЯЗЫК И ТВОРЧЕСТВО.....	532
ЛАМА АНАГАРИКА ГОВИНДА. ИСКУССТВО И МЕДИТАЦИЯ.....	541
Параллелизм между искусством и медитацией	541
Проблема субъекта и объекта.....	546
Абстрактное искусство.....	550
Символика элементарных форм и цветов.....	553
Три основные формы сути: куб, цилиндр и сфера.....	554
А. П. ЖУРАВЛЕВ. УВАЖАЕМОЕ СЛОВО,	
К ЛИЦУ ЛИ ВАМ ВАША ФОРМА?	562
Содержание и форма	562
Значение и звучание	565
Цветная музыка стиха.....	581
Немного научной фантастики.....	590

Л. Салямон. О физиологии	
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ	596
Особенности эмоциональной информации	601
Физиологические предпосылки эмоциональной информации	604
Слово и принцип воронки	608
Количественная оценка соотношения воспринимаемых ощущений и возможностей их словесного выражения	610
Эмоционально-эстетическая информация	616
Константин Сельчёнок. Искусство нашей жизни	634
Рудольф Арнхейм. Искусство как терапия	640
Стиль как проблема гештальта	648
<i>Стиль как способ эстетического воздействия</i>	649
<i>Современные представления о стиле и связанные с ними проблемы</i>	651
<i>Постоянство стилей</i>	652
<i>Исторические определения</i>	654
<i>Безнадёжная сложность</i>	655
СПИСОК РАДУЖНЫХ КЛАССИФИКАЦИЙ	667

Часть первая
РАДУЖНЫЙ МИР
ЦВЕТОВИДЕНИЯ

- **ГЛАВА ПЕРВАЯ. КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**
- **ГЛАВА ВТОРАЯ. ЦВЕТОВЫЕ КОДЫ СКРЫТОГО ВЛИЯНИЯ**
- **ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ТЕХНОЛОГИИ ОЧАРОВЫВАНИЯ**
- **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. РАДУЖНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ**
- **ГЛАВА ПЯТАЯ. ТАИНСТВО ПОЛНОЦВЕТНОГО СЧАСТЬЯ**
- **ГЛАВА ШЕСТАЯ. ЦВЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ:
НА ПУТИ К САМОПОНИМАНИЮ**
- **ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ЦВЕТОВАЯ АЛХИМИЯ УСПЕХА**

Глава первая

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Более всего люди стремятся к обеспечению собственной безопасности, к переживанию максимально полного удовольствия и к предельно глубокому использованию всех возможных ресурсов и потенциалов, дарованных им самой жизнью. Большинство из нас привыкли уделять наибольшее внимание достижению Власти, Денег или Популярности, забывая о том, что именно так в древние времена именовали главных искустителей человеческой души. Но все это — лишь средства достижения двуединой вершины человеческого бытия — красоты и здоровья.

Красота гарантирует нам самоуважение и принятие нас окружающими. Здоровье предоставляет свободу, обеспечивает высокую дееспособность и дарит всевозможные удовольствия. Общим знаменателем красоты и здоровья оказывается гармония — средоточие меры и жизнеспособности. Красота и здоровье по природе своей неразделимы: настоящее здоровье проявляется в красоте, а истинная красота укоренена в настоящем здоровье.

Жизнеспособность соразмерна степени упорядоченности и организованности. Дисгармонии болезненны, а диспропорциональности — безобразны. Жизнеспособное неизменно оказывается согласованным и стройным. Поэтому здоровье и красота как две неразрывно связанные стороны единого полноценного жизнетворчества характеризуются согласием организма с целым, как окружающим его, так и проникающим в его интимные глубины.

Если понимать счастье как единство красоты, осмысленности и здоровья, тогда гармонию и благополучие мы вправе рассматривать как генеральные ориентиры на пути собственного развития. Красота и здоровье опознаются легко и просто — обладание ими непременно

сопряжено с переживанием удовольствия, радости и удовлетворенности, причем это касается не только характеристик и состояний отдельного организма. Красота и здоровье представляют собой метакатегории реальной оценки действительности гармонии, нашедшей свое воплощение в реалиях жизни. Поэтому можно говорить, к примеру, о красоте взаимоотношений и о здоровье экономики.

Красота и здоровье не существуют сами по себе, но могут быть опознаны и определены лишь в контексте Большой Картины, включающей в себя здоровое и красивое в качестве естественных элементов происходящего. Гармония всегда конкретна и воплощена. Идеализации — мечтания о несбыточном и стремление кататься на саночках без обязательств их возить — удел недалеких умов и грубых сердец. Формальные идеализации мертвы, но живая конкретика полноценного бытия, вечно стремящаяся к гармонии и мере, порождает новую жизнь своим неустанным движением.

Идеализации неизменно ошибочны, так как нет вдохновенного экстаза без сменяющей его усталости и нет вкушения восхитительных коврижек без угрозы столкновения с неожиданно нагрянувшей телесной полнотой. Идеализации ущербны, узки и частичны. Но все разнообразное и уникальное плодотворно взаимодействует и самооплодотворяется.

Гармония является функцией уравниваемости законных взаимосвязей частичного в контексте целого. Философия гармонии извечно апеллирует к единству красоты и здоровья. Но для того чтобы воспользоваться всеми благами и удовольствиями, даруемыми красотой и здоровьем, последние нужно изучать, им нужно обучаться. По сути своей образование представляет собой гармоничный процесс привития красоты и здоровья развивающемуся организму. Культура есть торжество красоты и здоровья. В конце концов, именно в естественной возможности обретать здоровье, гармонию и красоту заключается важнейший ресурс развития любого представителя рода человеческого.

Гармония упорядоченного равновесия сил

Красота может быть понята как живое трансформирующееся равновесие пропорций и соответствий. Гармония соткана многоголосием ритма и меры. Прекрасное жизнетворно собственной законной организованностью. Истинно живое всегда разумно упорядочено, что делает его саморазвивающимся и целесообразным.

Красота и здоровье сущностно синонимичны. Устремляясь к полноте проявления собственной жизни, все организмы и сообщества инстинктивно стремятся к красоте — к пребыванию в ней и выражению ее во всем многообразии ее форм.

Сама по себе тяга к безобразному может рассматриваться как безошибочный симптом скрывающейся в организме болезни. Больной опасен тем, что непрестанно озабочен саморазрушением, ибо законны и жизнетворны лишь настоящая красота и действительное здоровье.

Красивые люди всегда привлекательны проявляющимся в них здоровьем. Если человек внешне здоров, но интуитивно воспринимается как некрасивый, то можно уверенно сказать, что наше сердце поверх внешних признаков усматривает в собеседнике тайные знаки заболевания. Поэтому лучшими методами врачевания издревле признаются те приемы и техники, что основываются на прекрасном и наполняют исцеляемого красотой.

Красота незаменимо ценна и безусловно первостепенна. Красота бывает и индивидуальной, и массовой, и архетипически глубинной. Она может созидаться, а может принадлежать по праву рождения. Но так или иначе сам факт ее присутствия в созерцаемом удостоверяет в истинности предмета нашего внимания.

Природа обустроена в точном соответствии с математическими канонами прекрасного. Поэтому можно утвердительно ответить на вопрос о самой возможности поверить алгеброй гармонию. Красота, Истина и Благо синонимичны и представляют собой триединое целое, каждый из аспектов которого попросту немислим и невообразим без двух других.

Полнота красоты является достоверным признаком подлинного здоровья. Главным же критерием состояния истинного — интегрального и всестороннего — здоровья является переживание чувства благополучия. Поэтому здоровье и называется маяком, указующим пути развития всего живого.

Существует сложное соподчинение различных видов и форм здоровья — здоровье человека, семьи, сородищей, сообщества и человечества. Разумеется, здоровье соборное основывается на здоровье индивидуальном, но и второе без первого может мыслиться лишь отвлеченно и бесперспективно.

Лучшими практиками укрепления здоровья и утверждения красоты являются не только занятия гимнастикой ушу и йога, но и классические танцы, и хоровое пение. Чем с большим потенциалом красоты связывается человек в своем осознанном устремлении, тем более высоким оказывается защитный потенциал его организма и тем большими будут его способность к развитию и тяга к совершенству.

Все древние врачевательные схемы в своей основе утверждены на сложных композиционных соответствиях баланса стихий и гармонии жизненных соков. Динамическое равновесие — синоним жизнеспособности. Даже здоровье общества может уверенно основываться лишь на взаимоуважительном балансе интересов всех его членов.

Здоровое партнерство подразумевает обязательность наличия у сотрудничающих сторон желания и умения договариваться друг с другом в процессе поиска взаимоприемлемых компромиссов. Всякая конкурентность на деле оказывается пустой тратой бесценных сил и не более чем привычным взаимным уничтожением. Захватчики неизменно напоминают своим поведением саранчу, после нашествия которой целые пространства остаются безжизненными и бесплодными.

Смысл торжествующего в третьем тысячелетии кооперативно-симбиотического императива, провозглашающего ценность диалоговых взаимоотношений и не допускающего даже мыслей о возможности поединков и сражений, заключен в том, что истинно разумные

существа всегда могут договориться друг с другом, для того чтобы совместно приводить и свои дела, и состояние мира к большей полноте гармонии.

Здоровье телесное аналогично здоровью социального организма. Чем чище и свободнее энергетические каналы для прохождения животворной энергии к органам и тканям, тем большей оказывается жизнеспособность и тем шире будут адаптационные возможности системы. Это соответствует честности, открытости и прозрачности, обязательным для всякого считающего себя достаточно здоровым сообществом.

Общение должно быть компетентным, а работа команд получает гарантированное подтверждение своей ценности в профессионализме и ответственности каждого отдельного сотрудника. На смену батальной метафоре, описывавшей нашу общую жизнь еще совсем недавно, приходит метафора экологическая, в рамках которой все-му находится свое законное место, а жизнеспособность целого напрямую зависит от согласия между отдельными участниками общего процесса.

Умение договариваться и действовать сообща и заодно — величайшее из качеств действительного разума, развитие которого призвано тотально трансформировать лицо нашего завтрашнего мира. Но не следует забывать о том, что, как и всякой грамоте, искусству согласия и взаимоуважения все же нужно учиться, к примеру, осваивая несложные па восхитительно целебных танцев радуги. О них-то и пойдет разговор далее на страницах этой книги.

Предпочтение как стремление к необходимому

Все живое непрерывно испытывает голод — пищевой, сенсорный, двигательный. Аппетит — неизменный атрибут жизни. Живой организм непрерывно что-то впитывает, поглощает, пожирает, вкушает и усваивает. С точки зрения термодинамики, жизнь поддерживается в организмах

именно за счет поглощения организованности (негэнтропии) из внешней среды. Чем больше организованной пищи усваивает живое существо, тем большей становится его собственная упорядоченность, а значит, повышаются жизнеспособность и адаптационный потенциал.

Жизнь как форма движения всегда развивается откуда-то куда-то. Абсолютно уравновешенная симметрия характерна лишь для царства кристаллов и минералов. Живое неизменно оказывается асимметричным, что и сообщает организмам и сообществам импульс развития. Движение осуществляется от чего-то и к чему-то. Организм переходит из не устраивающего его состояния в то, которое рассматривается им как более предпочтительное, а значит, желательное. Динамический заряд импульса движения проявляется в силе потребности, испытываемой живым организмом.

Предпочтение одного из сходных сенсорных сигналов, впечатлений, продуктов или видов активности — это субъективный указатель потребности, вектор аппетита, прямо направленный на цель желаемого потребления. За столом могут быть разложены разные яства, но одному человеку не хватает салата с горошком, а другой испытывает потребность в бутерброде с бужениной.

Кому чего не хватает, тот то и предпочитает. Перефразируя великого поэта, можно сказать: «Скажи мне, чего ты хочешь более всего остального, и я расскажу тебе о том, каков ты на самом деле и чего тебе недостает для полного счастья».

Мы не приучены прислушиваться к своим внутренним голосам, не умеем достаточно чутко внимать шепоту своих предпочтений. Мы определяем свои предпочтения и надобности весьма грубо, поэтому вынуждены руководствоваться стереотипными формулами и грубыми автоматизмами. Развитая же чувствительность к внутреннему голосу сообщает конкретность и внятность голосу интуиции, который оказывается лучшим из всех возможных проводников даже в наиболее сложных и запутанных ситуациях.

Все стратегии развития способностей и умений, известные в различных национальных практиках психоло-

гической культуры, основываются на утончении вкуса и повышении чувствительности всех видов восприятия. Глухота к себе и невнимание к собственным потребностям и пожеланиям — первейшее условие бесповоротной деградации человеческого существа.

Аристократическое — значит утонченное, изощренное и высококачественное. Плебейское ассоциируется с безвкусицей, всеядностью и неразборчивостью, а по сути — с равнодушием к удовлетворению потребностей своего организма. Но разве сможет позаботиться о благе и интересах других тот, кто оказывается не в состоянии проявить заботу даже о самом себе?!

Структуру питания, необходимого для поддержания интенсивности и организованности движения веществ, энергий и информации в организме человека, отражает так называемая пирамида питания. У большинства людей она находится в перевернутом на вершину состоянии, отражая тем самым противоестественность процессов потребления необходимого для полноценной жизни.

Нижнюю (самую маленькую) часть пирамиды составляет пища впечатлений (информация). Средняя часть символизирует энергии, поступающие в организм в процессе дыхания. Наконец, самая большая часть стоящей на собственной макушке пирамиды отражает привычную долю пищи в общей структуре питания системы информационно-энергетического метаболизма.

Без сенсорной чуткости и чувствительности к разнокачественной и многообразной информации, идущей как из внешнего окружения, так и из глубин внутреннего мира, в который каждый из нас включен собственным нутром, жизнь оказывается скучной, примитивной, пресной, постылой и безвкусной. Главная — наиболее ценная и совершенно незаменимая! — пища наших организмов заключается в потоке впечатлений.

Естественное положение пирамиды питания — наибольшая часть общей массы потребления приходится на впечатления, а наименьшая отводится для поступления твердых и жидких пищевых продуктов, представляющих собой строительный материал для обеспечения функционирования организма. Кстати, сама по себе грубая

плотная пища энергии не содержит, так как последние изыскания ученых-диетологов однозначно доказали как научный факт: для выделения 1 ккал энергии при расщеплении пищи организм затрачивает на биохимические реакции и транспорт веществ более 10 тысяч калорий энергии, берущейся из запасников самого организма. Так что мы вкушаем за столом вовсе не топливо, но именно кирпичики для построения вещественных структур своего тела.

Для того чтобы обеспечить своему организму действительно полноценное и комфортное состояние, необходимо правильно, законно и гармонично организовать все питательные потоки, управляющие его информационно-энергетическим метаболизмом. Речь идет не столько о правильной диете, сколько о заботе о полноценности медитативно-образного, фантазийного и интуитивно-чувственного аспекта существования. Для этого и необходимо осваивать потенциал своего воображения, в частности, в процессе обучения прикладному психодизайну и освоения разнообразных медитативных практик.

Питающие душу образы и переживания можно потреблять, вызывая их к жизни из анналов собственной памяти, а можно впитывать из внешней среды благодаря продуманной перемене обстановки, смене декораций повседневной жизни или, к примеру, в процессе занятий психопроцессингом с помощью анимационных компьютерных программ.

Н.Т.Абрамова ввела понятие «актуальная среда», обозначив им тот совокупный спектр сигналов из внешней среды, который привычно воспринимается организмом и складывается в картину доступных восприятий. Водной и той же ситуации для пчелы, воспринимающей ультрафиолетовые лучи, и гремучей змеи, реагирующей на инфракрасные излучения теплокровных организмов, среда будет совершенно разной. Они будут иметь «собственное мнение» о том, что их окружает. Просто одна настроена на поиск цветов-медоносов, а другая разыскивает зазевавшуюся мышь.

От осознанной настроенности на приемлемый спектр восприятий внутреннего и внешнего мира зависит реальная степень свободы человека и возможность выбрать

между состояниями и настроениями, предпочитая наиболее комфортные из них. Так, настроенный на поиск внешней угрозы боящийся человек быстро истощается и впадает в паранойю. Тот же, кто полностью уверен в собственной защищенности, может, не замечая того, пройти буквально по краю пропасти, даже не дрогнув.

Известен опыт, доказывающий безусловный вред негативных представлений. Любой взрослый человек без труда может пройти по доске шириной 30 см, лежащей на земле. Однако далеко не каждый способен без колебаний и содрогания пройти по такой же доске, пролегающей через пропасть глубиной в пару километров. Если же человеку успешно внушить уверенность в том, что доска расположена на земле, он будет способен без сомнений отправиться в путешествие над пропастью, не отвлекаясь на беспокойства и пугающие фантазии.

Известны анекдоты о восприятии жизни пессимистами и оптимистами: «Для пессимиста коньяк пахнет клопами, а оптимисту запах раздавленного клопа напоминает запах дорогого коньяка», «Для оптимиста стакан наполовину полон, а для пессимиста — наполовину пуст» и «Оптимист уверен, что мы живем в лучшем из возможных миров, а пессимист опасается, что так оно и есть на самом деле».

Сила нашей психики, способной управлять порогами восприятий внешних и внутренних процессов, на самом деле невообразимо велика. Человеку можно внушить, что он выпивает смертельный яд, — и он действительно умрет от глотка обыкновенного чая. Человеку можно внушить, что он является величайшим художником, — и он начнет живописать с удивительной легкостью и смелостью. Кто знает, может быть, люди умирают в 70—80 лет просто по привычке, потому, что «так положено». Просто мы серьезно ошиблись с определением действительного срока земного существования — вот и мрем почему зря «по привычке», точнее, «в силу заблуждения».

Человек, с помощью техник психодизайна развивший в себе способности к управлению спектром своей «актуальной среды», фактически изменяет окружающий его мир! Навык в изменении чувствительности и умение

осознанно перенастраивать собственный информационно-энергетический метаболизм в желаемом направлении фактически делает его полновластным хозяином своих впечатлений, состояний и настроений. Такой человек умеет чувствовать то, что он чувствовать желает, а вести себя именно так, как ему самому того хочется. Он доверяет своим глубинным склонностям и фундаментальным пожеланиям, а потому учится питаться не чем попало, а лишь действительно необходимым для него самого.

Пороги чувствительности перенастраиваются достаточно кооперативно. Организм спешит сам настроиться наилучшим образом на весь спектр средовых и внутренних впечатлений. Поэтому специалисты в области психической саморегуляции, развившие до сказочных вершин способность к управлению своей жизнью, считают, что мудрость самого организма многократно превосходит возможности человеческого разума. Потому-то главным умением для желающего самостоятельно распоряжаться собственной жизнью человека они единогласно признают умение всецело и смиренно доверять своему организму.

Любое понимание и всякое осознание чувственно (сенсорно) представимо — на языке зрительных образов, слуховых ощущений, вкусовых восприятий, тактильных ассоциаций, обонятельных чувствований и телесных переживаний. Мозг говорит с нашим сознанием вовсе не языком слов, которые являются лишь спусковыми крючками определенных образов, но именно на языке чувственных комплексов связанных друг с другом разнообразных ощущений.

Слова представляют собой лишь формальные, привычные ярлыки живущих в наших душах образов, причем за каждым словом у каждого конкретного человека стоит свой особенный и неповторимый комплекс ощущений, впечатлений и переживаний. Вот почему нередко людям так трудно понять друг друга — слова вроде бы одни и те же, а образно-чувственного согласия достичь никак не получается.

Весь информационно-энергетический метаболизм, разворачивающийся не только в головном мозгу, но танцующий в пространстве всего организма, тоже по природе

своей сигнален, сенсорен, чувствен. Словесное выражает лишь самую поверхность смысловой ткани человеческого бытия. Самое содержательное, значимое и важное таится в глубинах понимания смыслов, которые сами по себе принципиально несловесны.

Мышление человека по природе своей сущностно визуально. В этом может убедиться всякий, пожелавший произвести за собой хотя бы непродолжительное наблюдение. Громко и неторопливо произнося отдельные слова («конь», «луг», «рассвет», «роса», «ветер»), обратите внимание на характер тех образов, которые сразу же после произнесения слова сами собой всплывают на внутреннем экране нашего сознания. Кстати, чем ярче, живее, мощнее, подробнее и внушительнее эти образы, тем большая психоэнергетика их характеризует, тем большие запасы сил включаются в наших глубинах импульсами этих произнесений.

Практически никогда отдельные ощущения не регистрируются нашим сознанием изолированно от других. Любой зрительный образ имеет некую слуховую, вкусовую и прочие сенсорные составляющие. Просто мы не привыкли развивать свои представления, оттого наши внутренние образы нередко оказываются довольно-таки бедными и блеклыми.

При несложной, но регулярной тренировке комплексы ощущений могут быть усилены настолько, что проявится во всю мощь главная способность человека — способность к фантазийному творчеству желаемой реальности, причем возникающей не только в нашем сознании, но и за пределами нашего организма. Для того чтобы в этом убедиться, нужно просто честно и добросовестно потренироваться.

Вопрос «какого вкуса красный цвет?» лишь кажется неверно сформулированным. Психика человека устроена так, что воспринимаются, запоминаются и воспроизводятся лишь полисенсорные образы. Просто обычно представляемые нами образные конструкции имеют в качестве доминирующего одно конкретное ощущение, к примеру, зрительное или вкусовое. Остальные же чувствования как бы остаются за кадром осознанного восприятия ввиду своей чрезмерной слабости.

Все сенсорное в нашем психическом мире взаимно переводимо. Каждый цвет имеет свой аромат, а всякое тактильное ощущение связано с соответствующим ему вкусом. Все без исключения воспоминания, представления и фантазии переводимы на полипараметрический (многосоставной) язык сенсорных ассоциаций и чувственных аналогий. При этом ключевой характеристикой чувственного опыта неизменно оказывается цвет в силу его наибольшей представленности в динамических контурах информационно-энергетического метаболизма. Так что само по себе пристальное внимание к собственной чувственной жизни и забота о своевременном потреблении достаточного количества «информационных витаминов» жизненно важны для полноценного развития и успешного функционирования организма и психики, объединенных в рамках интегральной кибернетической системы информационно-энергетического метаболизма.

Если мы хотим уверенно развиваться, находиться в желаемых нам состояниях и пребывать в нравящихся нам настроениях, мы, прежде всего, должны неустанно учиться тонко и разборчиво воспринимать чувственную плоть нашего собственного существования, причем непрерывно и каждодневно. Возможно, в недалеком будущем все люди будут просто вынуждены посещать местные учебные центры, в которых им будет предоставлена возможность пройти развернутые курсы обучения сенсорной чуткости. Именно таким путем можно будет последовательно перейти от плоской механичности словесного общения к непредставимо богатым симфониям чувственных диалогов.

Ансамбли целительных взаимодействий

Общеизвестно, что свойства молекулы существенно отличаются от свойств составляющих ее отдельных атомов. Из весьма невкусных атомов водорода, кислорода и углерода получаются сладкие молекулы глюкозы, а ничем не

угрожающие водород, углерод и азот могут объединиться в очень ядовитую синильную кислоту.

Организм намного богаче в своих свойствах и возможностях отдельных составляющих его клеток, органов и тканей. Даже известные метеофакторы (температура, атмосферное давление, скорость ветра и влажность) действуют комплексно. Порой диспропорциональное сочетание температуры и влажности может становиться просто опасным для лиц, предрасположенных к определенным заболеваниям.

Комплексы влияния всегда оказываются больше, чем простые арифметические составляющие отдельных факторов влияния. К примеру, И.И.Брехман в своих работах доказал, что кроме известных углеводов, белков и жиров в пище незаменимо важны так называемые биологически активные вещества, спектр действия которых совершенно необходим для полноценного функционирования живого организма. Речь идет о микроэлементах, витаминах и ряде других биоактивных веществ.

Брехман назвал эту составляющую повседневного питания человека структурной информацией. При ее недостатке пища становится если и не патогенной, то практически нездоровой, причем все эти биоактивные вещества действуют в единстве, дополняя и поддерживая друг друга. Чистый алкоголь во много раз вреднее натурального вина, в котором помимо этилового спирта и воды присутствуют сотни биоактивных веществ, жизненно необходимых для полноценного функционирования организма.

Полированный рис вреднее красно-коричневого, с зерен которого не успели снять оболочку, содержащую большое количество полезнейших веществ. Белый сахар-рафинад гораздо вреднее сахара неочищенного, в котором наряду с одноптипными молекулами сахарозы присутствует масса полезнейших биоактивных веществ. То же касается белого хлеба и хлеба ржаного — второй оказывается намного полезнее и естественнее.

Действительно, многоцветная палитра живописного полотна все же богаче даже самой отточенной черно-белой гравюры. Цветомузыка обладает особым дополнительным эффектом воздействия, которого без цветового

сопровождения не добиться. Все мы живем в непрестанно действующих полях сенсорных влияний, и чем они богаче и организованнее, тем более полноценна, комфортна и радостна наша собственная жизнь.

Искусство умело дирижировать состояниями своего организма в значительной степени связано с умением создавать рецептуры комплексных чувственных влияний и воспринимать их во всей полноте. При этом настроение, к которому в процессе самовоздействия стремится человек, должно быть ему действительно необходимо, иначе его очень трудно достичь. Мы успешно оказываем себе услуги и делаем самим себе приятное. Но заставить себя выполнить нежелательное гораздо труднее, чем исполнить собственное пожелание. Вразрешении этого парадокса и скрывается тайна успешного самоуправления.

Все живое естественно стремится к переживанию позитивных эмоциональных состояний. Осознанное применение цвета помогает управлять эмоциями. Потому-то в душе каждый из нас ощущает себя художником — в самом что ни на есть прямом и буквальном смысле. Мы предчувствуем присущую всем нам возможность управлять собственной жизнью через созидание красоты и гармонии.

Цвет — это потайной ключ к собственным недрам и истинный конструктор счастья как торжества положительных эмоций и продуктивных состояний, причем воспользоваться созидательной и преобразующей силой цвета может каждый безо всяких затруднений. Нужно просто уделить цветам известное внимание и помочь самому себе отыскать в своих глубинах сокровищницы ресурсов и овладеть ими.

Цвет одежды — это цвет настроения, которое мы желаем передать окружающим нас людям. Цвета интерьера выбираются человеком для самовоздействия — мы стремимся прожить значительную часть времени своей жизни в комфортном, приемлемом лично для нас цветовом окружении. Но цвета одежды предназначаются для восприятия их другими, значимыми для нас людьми. В интерьере человек создает для себя приятное цветовое окружение. В одежде мы спешим рассказать другим что-то о самих себе, что, по нашему мнению, им надлежит знать.