

The Application Study of Color Expression in Art Healing

Lanting Qiu

Academy of Fine Arts of Henan University, Kaifeng, Henan, 475000, China

Abstract

At present, the existence of psychological problems has been quite common, if not found and treated in time, the problem may gradually worsen with the development of time. As a comprehensive treatment method combining artistic expression and psychological therapy, artistic therapy can reflect and heal a large range of mental diseases. It is a remarkable treatment method. Its concept has a long history and a broad range, including music, painting, writing and other forms. In the healing of painting form, color is an important part of it. As a kind of visual language, color research is a common topic, which has aesthetic characteristics and plays an important role in emotional information transmission, stimulation, later influence on emotion and spiritual treatment in the early stage of artistic healing. As a form for human beings to receive and express information, painting can show rich subconscious content, of which color is an indispensable part. Therefore, it is undoubtedly an effective treatment means to grasp the information in color and apply it and reflect on patients. This paper analyzes the relationship between color and subconscious mind, takes the theory of color psychology and art healing as the starting point, and discusses the relationship between color and people's past experience and its application in art healing, so as to provide reference for people who need art healing.

Keywords

artistic healing; color psychology; sensory; unconscious association; psychological trauma; brain response

色彩表达在艺术疗愈中的应用研究

邱兰婷

河南大学美术学院, 中国 · 河南 开封 475000

摘要

当前,心理问题的存在已经相当普遍,如果得不到及时发现和治疗,问题就可能随着时间发展而逐渐加重。艺术疗愈作为一种结合艺术表达和心理治疗的综合性治疗方法,能够对很大范围的精神疾病进行反映和疗愈,是一种成效显著的治疗方式,它的概念由来已久,范围广阔,包括音乐、绘画、写作等形式。在绘画形式的疗愈中,色彩是其中重要的一环,作为一种视觉语言,色彩研究是一个普遍的课题,它具有审美特性,在艺术疗愈前期对情感的信息传递、刺激、后期对情绪的影响和精神治疗都起到了重要作用。绘画作为人类接收和表达信息的一种形式,能够展现出丰富的潜意识内容,色彩是其中不可缺少的部分,因此抓住色彩中的信息,并将之运用并反作用于患者,无疑是一种有效的治疗手段。论文对色彩与潜意识的关系进行分析,以色彩心理学与艺术疗愈理论为切入口,探讨色彩与人们过往经历的关系与其在艺术疗愈中的应用,为有艺术疗愈需要的人群提供参考。

关键词

艺术疗愈; 色彩心理学; 感官; 无意识联想; 心理创伤; 大脑反应

1 艺术疗愈的来源与定义

艺术疗愈也被称为艺术治疗,它的概念来源于心理学,是融合了心理学、社会学、美学等学科的综合性的疗愈手段,它也是被用作心理治疗的有效手段,在进行心理治疗的情况下要比传统的语言和药物上的治疗更加直接有效^[1]。早在古代文明时期,人们便意识到艺术和心灵之间的联系,在古希腊文明中,人们就采用音乐疗法来帮助他人保持身心健康。在 20 世纪中期,艺术疗愈得到了更好的推广和支持。二战结束后,人们对于治愈战后创伤的需求促进了艺术疗愈的发

展,并在 1969 年美国艺术治疗协会成立后,正式成为一门独立的学科和专业,逐渐扩展到各个领域。

艺术疗愈范围广阔,包括音乐、绘画、写作等形式。艺术疗愈的应用语境多为心理学领域,对象主要分为两类:一类是精神疾病患者、智力发育不良的成年人和儿童;另一类是普通人,但是可能遭遇了心理事件、具有阶段性心理问题,或者渴望自我超越和心灵成长、对自我探索有较高兴趣的人群。艺术疗愈以艺术创作作为媒介,起到帮助人们释放情绪、解决心理问题、整理自身状态以及促进个人成长等作用。

2 艺术疗愈的作用

艺术疗愈是一种具有特殊性质的康复、蜕变和自我探索的形式^[2]。随着社会的发展,人们慢慢形成了治疗精神疾

【作者简介】邱兰婷 (1993-), 女, 中国河南柘城人, 硕士, 从事动画设计与数字影像研究。

病以及精神创伤后遗症等病症需要相关专业人士的共识，艺术疗愈就是一种将心理治疗与视觉艺术相结合，使患者的心理状态通过专业手段恢复健康治疗的方式，过程中涉及到了参与者的情感、观念、想象等内容。著名的心理学家卡尔·古斯塔夫·荣格发现，把情绪或问题用象征手法表现出来，就可以更清晰和深刻地理解它。因此参与者在创作中所表达出的内心图像在治疗过程中尤为重要，其中体现的内在世界是治疗的关键所在。

现代心理学之父西格蒙德·弗洛伊德 (Sigmund Freud) 发现，人们主要以视觉形式体验梦、情感和思想。他的结论是：如果病人能把梦画出来，他们就会减轻无法描述梦境的挫败感。弗洛伊德还意识到艺术创作更接近无意识，因为我们的视觉感知早于语言表达能力。图像是我们最早期体验的一部分，我们在获得语言之前的很多思想都是图像形式的，即使成年后，虽然我们会通过声音或味道等感觉来记住事件、地点或人，但我们也可能在头脑里产生相关的画面^[2]。

一些时候，人们无法使用语言准确表达出来自己的情感和经历，通常他们会被鼓励使用艺术形式来表达。例如，我们可能会很难描述清自己的人际关系，但在一幅画上却可以一次性表达出不同时间、地点、人物关系等内容，甚至可以通过画面内容的位置、形状、大小、色彩等因素表达出参与者自身未察觉的部分。艺术创作本身是一个放松愉快的过程，这对于帮助解决自身困惑、修复精神、情感宣泄、理解自身需要等方面都有着显著的帮助。同时，艺术疗愈也能够帮助参与者回忆曾经被遗忘的往事。研究者们发现，创伤性经历常常会以图像的形式被记住，因此创伤性图像表达也成为了一种独特的疗愈方式。

3 色彩与潜意识的关系

大脑虽然不储存实体书籍，但它确实储存概念、目标、感觉和行为^[3]。当我们在大脑中唤起某个东西，就会连着其他与之相关的内容一起出现。例如，如果看到一本数学书，关于曾经上数学课的记忆就会浮现，大脑会复现当时书本的颜色，老师的声音和板书，以及当时昏昏欲睡的感觉。这种看到某样事物并被动产生联想的能力与潜意识有关。当一个词、一个意象蕴涵着某种比其自身明晰、直接的意义更多的含义时，那么它就是象征性的意象。它具有一种更为阔大的“潜意识”体。潜意识部分是由大量暂时为晦涩难解的思想、朦胧含糊的表征、模糊不清的意象所组成，尽管它们未被我们意识到，但却能继续影响着我们的意识心理^[4]。

在众多信息接收渠道中，视觉无疑占据了重要位置，而色彩能够与人的身体感官发生共鸣，触动人的情感。很明显的表现是，当冲突性的互补色出现在视觉范围内时，会出现身体上的反应。例如，红色和绿色是具有代表性的一对互补色，当我们把室内的墙壁粉刷成红色和绿色时，强烈的视觉冲击力会让我们的身体陷入无限纠结和焦虑中，尽管绿色

是代表和平、温和的指令，可在红色的冲撞下，互补色的相互作用让红色的浮躁与不安的特性变本加厉地彰显出来，人们在这样的房间停留的时间越长就会越发焦躁不安^[5]。

在视觉信息之外，色彩还伴随着观念上、象征上以及生理学上等多种认识效果^[6]。人们对于色彩的知觉来源于光。在有光的情况下，眼睛接收到物品反射的光，然后通过大脑分辨出色彩，因此，虽然看见色彩的是眼睛，但是感受并分析色彩的是大脑。色彩在大脑中的反应代表了记忆里关于色彩的经历和感情，如蓝色、紫色等颜色让人感到寒冷，红色、橙色等让人感到温暖；饱和度低的灰色调让人感觉平和，而鲜艳的原色能让人感到振奋和激情等。即便在入睡时，人的大脑中仍然可以无意识地浮现色彩，同时，在描述一些事物或者感情的时候，也会使用与色彩有关的表达，如“红红火火、黑白分明”等，或者在看到词句的同时脑内就会浮现出带有色彩的场景：“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”每个人对于色彩的感知也并不相同。大部分人对于色彩大类的感受一致，但仍有部分人对色彩的感知与常识相反，甚至有的人对于完全无关的符号也会自动对应上色彩。例如，在对夏天的印象上，可能有一部分人认为是绿色的，而另一部分人却认为是黄色。认为是绿色的人，或许曾经在夏天某一次的自然出游中留下了深刻的印象，或是见到了很多以夏天为主题的绿色产品，而认为是黄色的人，则可能是在夏天经常吃芒果。在符号上，笔者就经常自主带入颜色，如数字“2”在笔者的印象里是红色的，而“3”是黄色，这无疑具有独特性，是对客观物体的主观性色彩印象。

除了将语言中的比喻和概念联系在一起外，我们也会将某些行为和视觉符号联结起来。例如，浪漫就和红色有着强烈的联系^[3]。红玫瑰通常在情人节销售火热，烛光晚餐也多会用到红色装饰。而提到一位黑衣女士，人们则往往会联想到死亡。这种红色和浪漫之间的联系对我们的影响和语言一样有效。在一项实验中，女士们会对一系列男士照片的吸引力打分，分值为 1~9 分。这些照片中的男士穿着不同颜色的服装，同时照片也被放置在不同颜色的背景板中。结果显示，穿着红色衬衣或是放在红色背景板中的照片会比其他条件相同但不同颜色的照片多得 1 分^[3]。

4 色彩的疗愈力量

近年来，随着研究深入，色彩理论逐渐被运用在对各类精神疾病患者的临床治疗过程中。色彩的使用可以减轻患者的痛苦感受和不良情绪，能够营造温馨舒适的氛围，为患者的治疗和康复都提供良好的条件，满足患者的身心需求。冉利曼在《国际精神病学杂志》发表的文章《住院抑郁症患者色彩偏好研究》中，对抑郁症患者的色彩偏好做了相关调研与分析，可以得出抑郁症患者不管是对于抽象颜色还是室内环境色都偏好冷色调色彩，尤其是像蓝色、绿色，多数患者认为冷色调可以安抚焦虑情绪，使人冷静下来，相关治疗

后对黄色系的偏好有所上升。但是也有研究指出，抑郁症患者不适合长时间接触冷色系，人们通常在感到压抑、失落时接触暖色调，可以使心情变得舒畅，产生兴奋感^[1]。因此，外在色彩的变化对精神疾病的治疗有着显著影响。

适合的色彩对于人的精神状态无疑是起到积极作用的，而创作本身就是一扇与内心沟通的门扉，艺术创作的过程具有治疗作用。创作者可以通过多样的色彩表现手法进行创作，通过创作中表现出的色调、色彩对比等方面的变化，描绘出模糊或清晰的情感状态。创作完成后，与作品展开对话，向自己提出问题：“这幅画象征了我的某种情绪，对此我有何感受？仔细观看我画的那些色彩、意象，然后针对每一种视觉形式写出一两句话，现在我对这种情绪是否有了更深刻的认识？从中了解到了什么？这种情绪在我身体中是如何运行或者体现的？”以此为线索，与自己沟通，察觉色彩和内心的联系，通过创作来表达，进行自我疗愈，使心理状态调节到健康的水平^[2]。

仍以笔者为例，在艺术疗愈图像“∞”的绘制的时候，在潜意识中选择了最让自身舒适的橙色，因此绘制的过程轻松愉快，而舒适的颜色也使自身情绪从焦躁转为平静，从成图可以清晰地看出这一过程：笔者进行内视，与自身展开了沟通交流，并从中获得平静（图1）。



图1 “∞”绘制图

曼陀罗绘画疗法是荣格使用的绘画疗法之一，采用这种方法通常能够进行一定程度的自我心理调适，整合内心的对立面并重新找到平衡。在笔者的曼陀罗绘画中，黑洞的黑色占据了主色调，但彩色的烟云围绕其中，冲破了黑色带来的压抑，给人以振奋感。世界因有光而显现，心灵因色彩而存在（图2）。



图2 “曼陀罗”绘图

5 结语

总的来说，色彩分析在艺术疗愈中占有很大比重，通常能够发挥重要作用。人们对色彩的联想不仅反映了人文常识，也反映了个人的潜意识内容。当冲突性的颜色出现在视觉范围内时，可以影响到人的身体感官，反应在身体和心理的不适上，而大脑在分析色彩的时候，也会不自觉地带上关于该色彩的经历和情感，进而影响到人们在创作中对色彩的表达^[3]。在艺术疗愈中正确地理解和使用色彩，就可以缓解人们的痛苦感受和不良情绪，营造舒适温馨的环境，也可以根据不同色彩印象影响他人，达到积极的作用，治愈精神病患者以及促进普通人的自我探索和成长。论文通过对色彩理论知识的研究和部分事例，阐述了这些理论在艺术疗愈中的运用，帮助人们更好的理解色彩带来的影响和帮助，为有艺术疗愈需要的人群提供了参考。

参考文献

- [1] 余佳慧.艺术疗愈视角下的治愈系插画设计研究[D].南昌:江西师范大学,2023.
- [2] (美)凯西·马奇欧迪.以画疗心:用艺术创作开启疗愈之旅[M].北京:中国人民大学出版社,2019.
- [3] (英)克里斯·佩利.潜意识与决策:泄露心思的无声告白[M].北京:机械工业出版社,2018.
- [4] (瑞士)荣格.潜意识与心灵成长[M].南京:译林出版社,2014.
- [5] 董与思.色彩在潜意识层面对电影观众的超控力量[J].辽宁大学学报(哲学社会科学版),2017(45):140-144.
- [6] 金容淑.设计中的色彩心理学[M].北京:人民邮电出版社,2011.
- [7] 孟德鸿,姜雨葳.绘画色彩的艺术疗愈资源探析[J].流行色,2023(3):146-148.
- [8] 陈孟珂.艺术治疗视域下色彩意象性表达理论研究——以服装色彩为例[D].哈尔滨:哈尔滨音乐学院,2023.