

Следуйте за мной, если вы готовы использовать силу цвета, чтобы познать себя. Я покажу, как выразить себя и свои эмоции с помощью подходящих цветовых решений, причем цвета могут быть какими угодно. В вашем распоряжении миллионы оттенков в самых разных, уникальных сочетаниях. Пора наполнить свою жизнь цветом. Ваша палитра – весь мир!

Карен Халлер

Карен Халлер

Маленькая книга цвета

Как использовать
потенциал цветовой гаммы,
чтобы изменить свою
жизнь



УДК 7.017.4
ББК 88.3
X17

The Little Book of Colour
How to Use the Psychology of Colour to Transform Your Life

Первое издание на английском языке опубликовано
издательством Penguin Books Ltd, London

Перевод с английского *Юрия Гольдберга*

Халлер К.

X17 Маленькая книга цвета: Как использовать потенциал цветовой гаммы, чтобы изменить свою жизнь / Карен Халлер ; [пер. с англ. Ю.Я. Гольдберга]. – М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2019. – 272 с. : ил.

ISBN 978-5-389-16343-0

Я изучаю цвет и работаю с ним уже более двадцати лет. Сотрудничаю с архитекторами, дизайнерами интерьера, проектировщиками, стилистами. Исследую, какие мысли и чувства он вызывает, как с его помощью мы можем сделать свою жизнь лучше. Я поделюсь с вами всем, чему научилась. Мы познакомимся с наукой о цвете и с историей цвета. Я покажу вам, как действует цвет, как связать его с личными воспоминаниями, продемонстрирую силу его символизма и его влияния на наши мысли, на самые сокровенные чувства, на наше поведение. Вы узнаете, как использовать цвет для укрепления уверенности в себе и для самовыражения; цвет поможет вам добиться успехов во всех жизненных сферах – начиная с вашей спальни и заканчивая заседанием совета директоров.

Пусть эта книга станет для вас библией цвета, которая всегда под рукой, чтобы в нее можно было заглянуть в любой момент и почерпнуть вдохновение и знания, чтобы подобрать одежду, внести красоту и гармонию в помещение, сосредоточиться на работе и получить от нее удовольствие, улучшить отношения с людьми или просто поднять настроение. (*Карен Халлер*)

Text copyright © Karen Haller, 2019

The author has asserted her moral rights. All rights reserved

© Гольдберг Ю.Я., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019

Колибри®

*Посвящается моим маме и папе:
спасибо, что дали мне свободу быть бесстрашной,
любопытной, предприимчивой, смелой, а главное – быть собой*

Содержание

<i>Введение. Цвет – язык, на котором мы все говорим</i>	8
Глава 1. История цвета: обзор	16
Глава 2. Восприятие цвета	36
Глава 3. Взаимоотношения между цветом и нашими чувствами	64
Глава 4. Цвет и личность	110
Часть I. Как носить цвет	136
Часть II. Цвет в вашем доме	178
Часть III. Цвет на работе	204
Часть IV. Цвет в личных взаимоотношениях	230
Глава 5. Революция цвета	244
<i>Источники и дополнительная литература</i>	255
<i>Благодарности</i>	261



ВВЕДЕНИЕ

**Цвет — язык, на котором
мы все говорим**



«Чувствуется, что мы больше не в Канзасе, Тото!» Мне нравится этот момент в фильме. А вам? Деревянный домик, перестав кружить в воздухе, рухнул на Злую волшебницу Востока. Дороти причесалась и, прихватив корзинку, взяла своего песика под мышку и с широко раскрытыми от удивления глазами шагнула из сепии в техникolor¹. Тогда и мы все увидели, что Дороти больше не в Канзасе, но мне нравятся слова девочки, что она это *чувствует*. Перед ней сверкающая синяя речка, лиловые холмы и огромные розовые цветы. И дорога из желтого кирпича, которая приведет ее, Страшилу, Железного Дровосека и Льва в Изумрудный город, где каждый получит то, что искал. Иными словами, это история о личностной трансформации, о поиске себя. И – поправьте меня, если я ошибаюсь, – это история о цвете.

Цвет – удивительное явление. Он окружает нас все время и влияет на все, что мы делаем, хотя мы этого почти не замечаем. И хотя нам постоянно приходится принимать решения, связанные с цветом, лишь около 20% из них мы принимаем осознанно: о том, что мы носим, что едим, что покупаем, как расслабляемся и даже как пьем кофе по утрам. Достаточно на секунду представить, что цвет исчез, и станет понятно, какую роль он играет в нашей повседневной жизни. Как в отсутствие цвета узнать, безвредно ли это насекомое или оно нас ужалит, безопасно ли переходить дорогу и можно ли есть этот фрукт или он еще незрелый? И как нам найти дорогу, которая поможет найти себя? Воспринимая цвет, мы воспринимаем свои чувства. А осознать свои чувства – это значит начать путь к себе. Цвет воспринимается глазами, но проникает

¹ Сепия – черно-белое изображение, тонированное коричневым; техникolor – технология получения цветного кинематографического или фотографического изображения. В фильме «Волшебник страны Оз» все, что происходит в Канзасе, снято в технике сепии, а волшебная страна – цветная. – *Прим. перев.*

в сердце. Он вплетается в наши эмоции, влияет на мысли и поведение. Отказавшись от цвета, мы отключим чувства. Мы утратим самые глубокие и фундаментальные средства самовыражения. В бесцветном мире мы станем чужими друг другу и перестанем понимать, кто мы.

Каким же образом цвет оказывает такое воздействие?

Наши истинные цвета

Я изучаю цвет и работаю с ним уже более двадцати лет. Исследую, какие мысли и чувства вызывает у нас цвет, как с его помощью мы можем сделать свою жизнь лучше. Сотрудничаю с архитекторами, дизайнерами интерьера, проектировщиками, стилистами, с больницами и крупными брендами, а также с частными лицами. Я знаю, что для понимания того, как в полной мере использовать возможности цвета, нам нужно изучить производимый им эффект — на психологическом, физическом и эмоциональном уровнях. Цветопсихология может помочь выяснить подлинные индивидуальные особенности — и бизнеса, и отдельного человека. Осознав, какие цвета лежат в основе нашей ДНК, мы и открываем для себя настоящее волшебство.

Интуитивно я всегда понимала, что в работе с цветом есть что-то магическое: отчетливо помню, какое волнение испытывала в свои четыре или пять лет, замороженно глядя на карандаши и краски и рисуя в фантазиях, что можно создать из этого разноцветья. Однако после школы я увлеклась информационными технологиями и работала на должностях, совсем не связанных с цветом, — менеджером проектов и бизнес-аналитиком. Откровение цвета снизошло на меня только потом, когда мне было уже двадцать с лишним и я изучала дизайн одежды и головных уборов

в своей родной Австралии. Как-то раз, прикрепляя шоколадного цвета перья к ярко-голубой шляпке, я была поражена прекрасным сочетанием этих цветов. Я подумала: вот оно! Цвет! Я не знала, что все это значит, но чувствовала, что должна это выяснить.

Поэтому я принялась изучать все, что люди знали о цвете, пойдя традиционным путем: целый год я штудировала теорию цвета, основу которой составляет цветовой круг – распределение оттенков по кругу, демонстрирующее взаимоотношения между первичными, вторичными и третичными цветами. Такая цветовая система была предназначена для художников, и придумал ее Исаак Ньютон. Цветовой круг очень нагляден и нашел широкое применение, но мне такое представление казалось недостаточным. У меня было ощущение, что цвет – это нечто более глубокое; то, что связывает нас с нашим настроением, чувствами и поведением. Я хотела понять, почему мы реагируем на цвет именно так и что лежит в основе его способности воздействовать на наши чувства. Цветовой круг не давал мне ответа на мои вопросы: почему нас привлекают те или иные цвета и почему наше восприятие цвета зависит от контекста? Почему вы любите желтый, а я нет; почему красный кажется вам волнующим и дружелюбным, а мне – агрессивным и требовательным; почему вчера мне нравился оранжевый, а сегодня не нравится; почему оттенки синего вам идут, а мне нет? Десятки подобных вопросов... И я хотела найти ответы!

Поиски приводили меня на курсы по детской психологии, дизайну интерьеров, к самым разным преподавателям теории цвета, пока я случайно не открыла для себя семинар по хорошо изученной, но малоизвестной дисциплине – прикладной цветопсихологии. Это был недостающий фрагмент головоломки – наука, помогающая нам понять язык цвета и его воздействие на наши чувства и поведение. И тогда наконец начали проявляться ответы на мои вопросы. Подобно Дороти, оказавшейся в стране Оз, я по-

пала в абсолютно новый для меня мир цветовой алхимии, в котором возможно волшебство. Все мои поиски сошлись воедино. Я начала понимать преобразующую силу цвета, его способность менять рабочее и жилое пространство, бизнес и жизнь людей, — куда сильнее, чем можно себе представить. Цвет — это не только украшение. Цвет — это, пожалуй, простейший и доступный способ усилить наши положительные эмоции и создать ощущение благополучия, причем с помощью цвета эти изменения происходят мгновенно. Цвет помогает нам лучше понять себя и окружающих, что, в свою очередь, позволяет нам примириться с собой. Если же человек в ладу с самим собой, то и жизнь его становится более полноценной и счастливой.

Открыв для себя удивительный мир цвета, я ощутила потребность рассказывать всем, кто захочет меня услышать, каким завораживающим и вдохновляющим бывает цвет и как он меняет нашу жизнь. Я мечтаю жить в таком мире, где все любят цвет, где люди не боятся его и знают, как использовать. Я хочу совершить всемирную цветовую революцию, чтобы мы больше не забывали о чудесном феномене, который встречает нас на каждом шагу. Мне хотелось бы, чтобы все могли свободно говорить на языке цвета — и в этой книге я собираюсь научить вас этому языку.

Цвет как образ жизни

Я поделюсь с вами всем, чему научилась. Мы познакомимся с наукой о цвете и с историей цвета. Я покажу вам, как действует цвет, как связать его с личными воспоминаниями, продемонстрирую силу его символизма и его влияния на наши мысли, на самые сокровенные чувства, на наше поведение. Вы узнаете, как использовать цвет для изменения своих чувств, мыслей и поступков в повседневной жизни, а также для укрепления уверенности в себе и для самовыражения; цвет поможет вам добиться успехов во всех жизненных сферах — начиная с вашей спальни и заканчивая заседанием совета директоров.

Полюбите цвет, и он ответит вам взаимностью. Чем лучше вы будете узнавать цвет, тем эффективнее он сможет улучшать вашу жизнь и поднимать вам настроение. Пусть эта книга станет для вас библией цвета, которая всегда под рукой, чтобы в нее можно было заглянуть в любой момент и почерпнуть вдохновение и знания, чтобы подобрать одежду, внести красоту и гармонию в помещение, сосредоточиться на работе и получить от нее удовольствие, улучшить отношения с людьми или просто поднять настроение.

Наполненная цветом жизнь не означает, что ваша одежда должна напоминать калейдоскоп — только в случае, если вам это нравится! Речь о том, чтобы не изменять себе, выражать свое истинное «я». Каждый из нас колоритен и ярок — даже тот, кто не стремится выделиться или не обладает броской внешностью.

Итак, следуйте за мной, если вы готовы использовать силу цвета, чтобы познать себя. Я покажу, как выразить себя и свои эмоции с помощью подходящих цветовых решений, причем цвета могут быть какими угодно. В вашем распоряжении миллионы оттенков в самых разных, уникальных сочетаниях. Пора наполнить свою жизнь цветом. Ваша палитра — весь мир!



ГЛАВА 1

История цвета: обзор



Цвет — одна из величайших загадок жизни

Все человеческие культуры и цивилизации интересовались цветом. Во все эпохи, от первобытного человека до нашего современника, цвет завораживал и удивлял нас, озадачивал и радовал.

Но что такое цвет (кроме того явления, любоваться которым ежедневно, к счастью, способны большинство из нас)? В этой главе мы рассмотрим, как образуется радуга, а также узнаем о трех составляющих цветоощущения, способности человека различать цвета. Я перенесу вас в начало времен, чтобы рассказать о развитии цветового зрения и о том, как оно эволюционировало под воздействием более широкого сенсорного и эмоционального опыта. Мы посмотрим на мир природы и увидим, что в отношении восприятия и использования цвета мы не слишком отличаемся от других живых существ. Я также познакомлю вас с историей цветопсихологии с самого ее зарождения 2500 лет назад и до сегодняшнего дня, когда мы находимся в преддверии абсолютно новой парадигмы.

Как мы видим цвет?

Свет

С одной стороны, ответить на этот вопрос легко. Цвет — это просто свет. Цвета, которые мы видим, обусловлены длиной волны света, приходящего к нам от солнца.

Световые волны можно сравнить с волнами в океане, которые могут быть невысокими и частыми. Или широкими волнами большой высоты, которые накатывают редко. Каждый цвет отличается своей длиной волны и частотой, и поэтому разные цвета — это всего лишь свет с определенной длиной волны. Когда все световые

волны смешиваются, получается белый свет; таким образом, белый на самом деле состоит из всех цветов радуги, поскольку содержит световые волны разной длины.

Исаак Ньютон первым понял, как образуется радуга. Он обнаружил, что солнечный свет, падая на стеклянную призму, преломляется и расщепляется на разноцветные составляющие.

Ньютон разделил получившуюся палитру на семь цветов — красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Свою радугу он назвал «цветовым спектром» (от латинского слова *spectrum* со значением «образ, представление», которое, в свою очередь, происходит от *specĕre*, «смотреть, глядеть»). Он выбрал семь цветов, поскольку древние греки верили в связь между цветовой гаммой, нотами, Солнечной системой и днями недели.

Цветовой спектр начинается с темно-красного цвета с длиной волны 700 нанометров и заканчивается фиолетовым с длиной волны 400 нанометров (нанометр — одна миллиардная часть метра). И это лишь часть солнечной энергии, которую мы видим. Среди других видов электромагнитного излучения — радиоволны, гамма-лучи, рентгеновские лучи и микроволны. Только в XIX веке мы научились измерять длину световой волны, а также обнаружили излучение за пределами видимого диапазона. Инфракрасное излучение, следующее за красным краем видимого диапазона, мы воспринимаем как тепло. За фиолетовым краем следует ультрафиолетовое излучение, которое могут воспринимать некоторые птицы, а также пчелы и другие насекомые — эта способность помогает им находить нектар в цветке.

Кажется, это невероятно, но мы способны различать миллионы оттенков, хотя видимый свет занимает лишь крошечную часть всего электромагнитного спектра!

Рефракция

В середине XVII века, когда Ньютон ставил свои опыты, люди верили, что цвет представляет собой смесь света и темноты и что цветным его делают призмы. Так был обнаружен еще один феномен, обуславливающий нашу способность видеть цвет.

Ньютон продемонстрировал, что цвет в сущности является свойством света, отражающегося от объектов, а не свойством самих объектов. Когда мы смотрим на объект, воспринимаемый нами цвет зависит от того, как от объекта отражается свет, который затем мы воспринимаем глазами. Объекты кажутся цветными потому, что поглощают волны, которые имеют одну длину, а отражают волны другой длины. Наши глаза видят только те цвета, которые отражаются от поверхности объекта.

Белые объекты выглядят белыми потому, что отражают все световые волны. Черные поглощают весь свет, ничего не отражая, — одна из причин не носить черную одежду в солнечный день.

Когда я изучала цвет, меня поражало и тогда и удивляет до сих пор именно то обстоятельство, что цвет, который мы видим, — всего лишь отражение. Например, на эти красные яблоки попадают световые лучи всего спектра. Мы видим их красными потому, что каждое яблоко не поглотило, а отразило красный свет, чтобы мы его увидели. Свет с другой длиной волны поглощен поверхностью яблок.



Глаза

Итак, для восприятия цвета нам нужен свет и поверхность или объект, от которого свет отражается; и, разумеется, нам нужны глаза.

Ощущения, которые мы называем цветом, появляются после того, как лучи света проникнут в наши глаза, те отправят соответствующие сигналы в мозг, интерпретирующий, в свою очередь, эти сигналы. Именно поэтому мы не различаем цвета в темноте. Цвет – это результат восприятия света нашими глазами. Формально верно утверждение, что цвета не существует: он проявляет себя только тогда, когда мозг пытается интерпретировать сигналы о свете, поступающие к нему.

Мы способны различить 17 миллионов оттенков, но в действительности воспринимаем только зеленый, красный и синий цвета. В этом нам помогают фоторецепторы. В глазу есть два вида фоторецепторов: палочки и колбочки. Палочки позволяют видеть при слабом освещении (ночное зрение), а колбочки воспринимают и обрабатывают более интенсивный свет – в том числе обеспечивают цветное зрение. На задней поверхности нашего глаза расположены три типа колбочек, каждый из которых восприимчив к определенному цвету или длине волны. У нас есть колбочки для длинных волн (красный цвет), для коротких волн (синий) и для средних волн (зеленый). Мы видим миллионы других оттенков, но лишь благодаря совместной работе трех типов колбочек, а также интерпретации мозгом приходящих от них сигналов.

Знаете ли вы, что собаки плохо различают цвета? В сетчатке глаза собаки всего два типа колбочек, а не три, как у человека. Благодаря всего одному дополнительному типу колбочек мы способны различать миллионы цветов. Удивительно, правда?

Зачем нам видеть цвет?

Там, где есть свет, есть и цвет, но наши древние предки, относившиеся к млекопитающим, стали использовать его лишь около 30 миллионов лет назад. Будучи ночными животными, они довольствовались тем, что могли увидеть в темноте. Однако после того, как зрение человека усовершенствовалось до такой степени, что мы стали воспринимать видимый свет, цвет стал нашим первым сигнальным языком, а способность различать миллионы цветов каждый раз, когда мы открываем глаза, стала важным фактором нашего выживания. Эта способность помогала находить пищу, привлекать партнеров и избегать разного рода опасностей. Инстинктивное и подсознательное понимание закодированных цветом сообщений — это основа нашего существования.

Чтобы понять, как это работает, достаточно взглянуть на других живых существ. Дарвин предположил, что в мире природы цвет имеет три основных назначения.

Привлечение. Чтобы вид выжил, составляющие этот вид особи должны размножаться. Одна из главных функций цвета — привлекать партнера. С этой целью цвет очень эффективно применяют птицы. Самец демонстрирует яркое оперение, исполняет танец и поет песню, ухаживая за самкой.

Защита (камуфляж). С помощью цвета защититься и спрятаться от хищника удастся самым разным животным — например, такое насекомое, как палочник, уподобляясь стебельку травы, становится зеленым, а крохотный морской конек маскируется под красный коралл, в котором он живет.

Животные также используют цвет, чтобы увеличить шансы незаметно подобраться к добыче. Расцветка определяется окружающей средой, в которой прячется животное. Например, мех арктической лисы зимой становится белым, и ее не видно на снегу.

Защита (предупреждение). Если одни животные предпочитают прятаться, то другие используют цвет как предупреждающий сигнал: не подходи или тебе не поздоровится!

В природе желтый, оранжевый и красный цвета могут указывать на опасность. Чем ярче цвет, тем сильнее опасность. Оранжевый токсичнее желтого, а красный токсичнее оранжевого. Сигнал опасности усиливается, если к этим цветам прибавляется черный. Например, не стоит приближаться к австралийской вдове — черному пауку с красной полосой на спине. И всем известно, что черно-желтые летающие насекомые могут ужалить.

В природе также встречаются подражатели — животные, которые для своей защиты с помощью цвета притворяются ядовитыми или просто каким-то другим видом — например, безвредная журчалка похожа на ядовитого шершня — это форма защиты от хищников.

В отличие от наших далеких предков мы, может, и воспринимаем цвет на уровне подсознания, но у нас сохранились инстинктивные реакции на цвет, которые могут оказаться такими же сильными, как и в прежние времена. Мы реагируем на окружающие нас цвета точно так же, как в древности люди реагировали на цвета в природном окружении. Мы не разучились понимать сообщения, которые посылает нам цвет, и по-прежнему используем цвет, чтобы привлечь партнера, чтобы спрятаться или защитить себя. Подробнее эта тема обсуждается в главе 4.

Не только то, что мы видим

Но этим дело не ограничивается, и именно здесь начинается самое интересное.

При восприятии света глазом колбочки вырабатывают химический медиатор, формирующий нервные сигналы, передаваемые

в мозг, в частности в гипоталамус. Вместе с гипофизом — структурой размером с горошину в основании мозга — гипоталамус регулирует:

- метаболизм,
- аппетит,
- температуру тела,
- водный баланс,
- сон,
- вегетативную нервную систему,
- сексуальную и репродуктивную функции.

Это означает, что цвет — не просто визуальный стимул. Он вызывает физиологические изменения в нашем организме. С точки зрения психологии — дает эмоциональный опыт.

Я вижу, как это происходит со слушателями на моих выступлениях. Обычно я начинаю с показа на экране черно-белых изображений. Через пару минут я добавляю цвет. Изображения остались теми же, но поляна на них зеленая, банан желтый, птица синяя. При демонстрации черно-белых изображений люди сидят, немного сгорбившись. Но после переключения на цветные зрители выпрямляются. Они дышат свободнее, их плечи расслабляются, лица становятся другими. Они чувствуют эмоциональную связь, и это отражается на всем теле.

Исследования в области психологии и теории цвета демонстрируют, что каждый цвет оказывает специфическое воздействие на всех уровнях: эмоциональном, психологическом и физическом. Иными словами, мы испытываем разные чувства в зависимости от длины световой волны. В главе 3 мы рассмотрим, как тот или иной цвет может возбуждать или подавлять, успокаивать или придавать сил, вызывать гнев или радость, ощущение тепла или холода, голода или усталости. Каждый цветовой сигнал вызывает отклик. Каждый цвет влияет на наши мысли, чувства и поведение.

Краткая история цветопсихологии

Эмпедокл (ок. 490–430 до н.э.)

Относительно недавняя идея связать цвет с четырьмя типами личности (см. Карл Юнг, с. 31) берет свое начало в учении древнегреческого философа Эмпедокла, который считал, что в основе материального мира лежат четыре первоэлемента: огонь, земля, воздух и вода. Он называл эти четыре элемента «корнями» и полагал, что из них состоит абсолютно все, в том числе живые существа. Он любил сравнивать сотворение жизни с живописью. Жизнь возникает из смеси этих четырех элементов, говорил он, точно так же, как художник создает целый мир всего из нескольких красок.

Издание для досуга

Карен Халлер

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ЦВЕТА

**Как использовать потенциал цветовой гаммы,
чтобы изменить свою жизнь**

Выпускающий редактор *Н. Галактионова*

Редактор *Е. Саноцкая*

Художественный редактор *Н. Данильченко*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректоры *Т. Дмитриева, Н. Соколова*

Верстка *Н. Козель*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –

обладатель товарного знака «КоЛибри»

115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1

Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19

E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге

191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

Тел. (812) 327-04-55

E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»

Тел./факс (044) 490-99-01

e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 03.09.2019. Формат 84 × 108 1/32

Бумага офсетная. Гарнитура «Orbi».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,28.

Тираж 10 000 экз. В-РВJ-24785-01-Р. Заказ № .

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами

в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,

Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А

www.pareto-print.ru