

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 и 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



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



**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 техникolor<sup>1</sup>. 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 личной 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

---

<sup>1</sup> 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 поделилась 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 ярк – 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