



SAVOIR-VIVRE®

Karen Haller

PSIHOLOGIA
CULORILOR

traducere din limba engleză de
INES HRISTEA





Colecție coordonată de Dana MOROIU

Karen Haller

THE LITTLE BOOK OF COLOUR

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd,

London in 2019

Text copyright © 2019 Karen Haller

The author has asserted her moral rights. All rights reserved.

© Baroque Books & Arts®, 2019

Design: Hampton Associates

Lector: Rodica Crețu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HALLER, KAREN

Psihologia culorilor / Karen Haller;

trad.: Ines Hristea. - București: Baroque Books & Arts, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8977-30-0

I. Hristea, Ines (trad.)

7

159.9

Volum tipărit pe hârtie eco-responsabilă

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică
nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright,
conform Legii Dreptului de Autor.

Mamei mele și tatălui meu.

*Vă mulțumesc că mi-ați dat libertatea să fiu curioasă, să iubesc
aventura, să am curaj și, mai presus de orice, să fiu eu însămi.*

CUPRINS

Introducere:

Culoarea – un limbaj pe care îl folosim cu toții.....	8
1. Istoria culorilor: o trecere în revistă	16
2. Percepția culorilor	36
3. Relația dintre culori și stările interioare	64
4. Culorile și personalitatea oamenilor	110
Partea I: Cum să porți culorile	136
Partea a II-a: Culorile în casă	178
Partea a III-a: Culorile la serviciu	204
Partea a IV-a: Culorile și relațiile	230
5. Revoluția culorilor	244
Surse și lecturi suplimentare	255
Mulțumiri	259



INTRODUCERE

Culoarea – un limbaj
pe care îl folosim cu toții





Toto, simt că nu mai suntem în Kansas. Ador scena asta. Ca toată lumea, nu-i așa? Căsuța de lemn nu se mai răsucesce prin vâzduh și s-a prăbușit peste Vrăjitoarea cea Rea din Est. Dorothy s-a scuturat și și-a luat coșulețul. Cu cățelușul sub braț și cu ochii măriți de uimire, a trecut din sepie în Tehnicolor. Cu toții vedem că nu mai e în Kansas, dar mie îmi place că Dorothy ne spune că *simte* asta. Iată râul albastru și sclipitor, iată dealurile liliachii și iată florile roz, cu corole uriașe. Și iată Drumul din Căramidă Galbenă, care îi va duce pe Dorothy, pe Sperietoarea de Ciori, pe Omul de Tinichea și pe Leul cel Laș până la Orașul de Smarald, unde fiecare va găsi ceea ce caută. Cu alte cuvinte, exact o poveste a transformării de sine, o căutare a eului adevărat – și, spuneți-mi dacă greșesc, nu este cumva și o poveste a culorilor?

Culorile sunt un fenomen uluitor. Ele se află pretutindeni și ne influențează la tot pasul – aproape fără să ne dăm seama. De fapt, suntem conștienți doar în proporție de aproximativ 20% de hotărârile pe care le luăm sub influența culorilor, deși facem asta tot timpul: hotărâm cu ce să ne îmbrăcăm, ce să mâncăm, ce să cumpărăm, cum să ne relaxăm, ba chiar și cum să ne bem cafeaua de dimineață. E suficient să ne închipuim cum ne-am descurca fără culori, doar pentru o clipă, ca să înțelegem cât sunt de importante în viața de zi cu zi. Fără culori, cum am ști dacă înțepătura unei insecte e inofensivă, cum am ști dacă putem să traversăm strada sau dacă un fruct e copt ori otrăvitor? Și cum am ști pe ce cale vom ajunge la noi înșine? Pentru că, în momentul în care ne concentrăm asupra culorilor, începem să înțelegem și ceea ce simțim. Iar conectându-ne la ceea ce simțim, ne putem cunoaște mai bine, cu adevărat. Percepem culorile privindu-le, pentru ca apoi să ne pătrundă în inimă. Culorile se împletesc cu emoțiile și ne influențează rațiunea și comportamentul. Dacă am „stinge” culorile, ne-am „stinge” sentimentele.

Ne-am pierde „instrumentele” cele mai intime și mai profunde de a ne exprima trăirile. Într-o lume fără culori ne-am înstrăina unii de alții și am răătăci contactul cu propria ființă interioară.

Dar cum reușesc culorile să facă toate lucrurile astea?

ADEVĂRATELE NOASTRE CULORI

Studiez culorile și lucrez cu ele de mai bine de douăzeci de ani. Cercetez cum ne fac să gândim și să simțim și modurile în care putem să le folosim ca să ne potențăm starea de bine. Lucrez cu arhitecți, cu designeri de interior, cu designeri de bunuri de consum, cu stilisti personali, cu spitale și cu branduri importante, dar și cu clienți obișnuiți – și știu că, pentru a înțelege realmente modurile în care ne putem bucura pe deplin de impactul culorilor, trebuie să înțelegem modurile în care ele ne influențează la nivel mental, fizic și emoțional. Psihologia culorilor poate să dezvăluie adevărata personalitate, fie a unei afaceri, fie a unei persoane. Iar magia se relevă în clipa în care descoperim culorile care se află în însuși miezul ADN-ului nostru! Instinctiv am știut întotdeauna că lucrul cu culorile e un proces magic. Îmi amintesc clar ce fericită eram la patru sau la cinci ani când stăteam în fața creioanelor și a cutiilor de acuarele, întrebându-mă ce voi desena sau picta cu ele. Însă după terminarea școlii am „alunecat” spre zona IT și am început să lucrez departe de culori, ca manager de proiect sau ca analist de business. Abia mai târziu, spre treizeci de ani, când, în Australia mea natală, m-am apucat să studiez designul de modă și galanteria, am avut revelația culorilor! Prindeam pene ciocolatii pe o pălărie într-o nuanță întunecată de albastru-verzui și am rămas mută când am conștientizat puterea acelor culori reunite. Mi-am spus: „Asta e! Asta înseamnă culoare!”

Nu știam realmente ce înseamnă culorile, dar eram sigură că trebuie să aflu.

Așa că m-am apucat să învăț totul despre culori. Inițial, am pornit pe calea tradițională și un an întreg am studiat teoria de bază, concentrându-mă pe „roata culorilor”, unde sunt dispuse anumite nuanțe capabile să evidențieze relațiile dintre culorile primare, secundare și terțiare. „Roata culorilor” a fost concepută de Isaac Newton cu scopul de a le fi utilă pictorilor. E un produs fascinant și foarte util – iar pentru mine reprezintă numai vârful aisbergului. Simțeam că ele, culorile, au înțelesuri mult mai profunde de-atât, că au puterea să influențeze starea de spirit, sentimentele și comportamentul. Voiam să înțeleg de ce omul răspunde la culori așa cum o face și ce se află în spatele forței culorilor de a influența stările de spirit. „Roata culorilor” nu putea să mă lămurească de ce omul e atras de anumite culori și de ce răspunsul lui la aceleași culori e diferit în contexte diferite. De ce ție îți place galbenul, iar mie, nu, de ce ție ți se pare că roșul e incitant și prietenos, în vreme ce mie mi se pare agresiv și solicitant, de ce ieri mi-a plăcut portocaliul, iar azi nu-mi mai place, de ce anumite nuanțe de albastru ție îți vin bine, dar mie, nu...? Astfel de întrebări aveam cu zecile... și voiam neapărat să le găsesc răspunsurile!

Căutările mele m-au îndreptat către un curs de psihologie infantilă, către unul de design interior și către toți profesorii de desen pe care am putut să-i găsesc – până când, din întâmplare, am dat peste un workshop desfășurat pe perioada unui weekend, un workshop axat pe un subiect îndelung cercetat, dar puțin cunoscut: psihologia aplicată a culorilor. În sfârșit! Aceasta era piesa lipsă din puzzle – o știință care ne ajută să înțelegem limbajul culorilor și impactul pe care ele îl au asupra modului în care gândim, simțim și ne comportăm. Întrebările mele arzătoare începeau să primească răspunsuri! Asemenea lui

Dorothy, care se trezește în Oz, și eu pășisem într-o lume nouă, lumea alchimică a culorilor, acolo unde magia e posibilă. Toate cercetările mele se reuniau acum coerent. Am început să percep puterea transformativă a culorilor și felurile în care ele ne pot modifica stilul de viață și spațiul de lucru, afacerile și existența – și asta dincolo de ceea ce ne-am putea imagina! Culorile nu au legătură doar cu decorațiunile. Ele reprezintă, indubitabil, cele mai simple instrumente pe care le avem la dispoziție ca să ne potențăm emoțiile pozitive și să ne alimentăm starea de bine – iar efectele acestea pot să se manifeste instantaneu. Culorile ne pot ajuta să ne descoperim pe noi înșine, dar și să îi cunoaștem pe cei din jur. Astfel putem fi mai fericiți în adâncul nostru, învățând să trăim cu bucurie o viață împlinită.

De când am pornit să deslușesc uimitoarea lume a culorilor, m-am angajat într-o misiune: aceea de a-i arăta oricărui om care e dispus să mă asculte cât de fascinante și de inspiratoare pot să fie culorile și cât de mult pot ele să ne schimbe viața. Lumea în care eu vreau să trăiesc este o lume în care toți oamenii iubesc culorile, nu se tem de ele și nici nu au dubii în legătură cu modul în care trebuie să le folosească. Îmi doresc să inițiez o revoluție globală a culorilor, care să ne deschidă ochii față de această minune care ne înconjoară. Îmi doresc ca toți oamenii să poată să vorbească fluent limba culorilor – iar prin cartea aceasta exact asta o să vă învăț: cum să vorbiți limba culorilor.

CULORILE CA STIL DE VIAȚĂ

Am să vă împărtășesc tot ceea ce știu despre culori. Vom aborda știința și istoria culorilor. Vă voi explica în ce fel funcționează culorile, cum putem să le asociem cu amintirile personale, care este forța lor simbolică și în ce

mod ne afectează gândurile, cele mai profunde sentimente și comportamentul. Vă voi spune toate secretele de care aveți nevoie ca să ajungeți să cunoașteți culorile astfel încât să reușiți să vă modificați starea de spirit, controlându-vă gândurile. Parcurgând acest volum, veți învăța cum să folosiți culorile ca să vă creșteți încrederea în voi înșivă, ca să vă exprimați mai limpede personalitatea și ca să vă îmbogățiți fiecare zonă în care trăiți – din dormitor până în sala de consiliu.

Când iubești culorile, și ele te iubesc pe tine. Cu cât le cunoști mai bine, cu atât îți înviorează viața și îți înalță sufletul. Îmi doresc ca această carte să fie un soi de biblie a culorilor, pe care s-o țineti pe noptieră, pe care s-o luați din când în când și să vă cufundați în ea, care să vă inspire și din care să învățați mereu – fie că intenționați să folosiți culorile ca să vă creați cu lejeritate ținuta vestimentară, fie că doriți să proiectați spații splendide și armonioase, fie că simțiți nevoia să vă concentrați mai bine la serviciu, să fiți mai fericiți, să aveți o relație romantică mai armonioasă sau pur și simplu să vă simțiți mai bine într-un anumit moment.

Să trăiești o viață colorată nu înseamnă să te îmbraci din cap până-n picioare ca un papagal – dacă nu cumva chiar asta îți dorești! Înseamnă să fii cinstit față de tine însuși și să-ți exprimi adevărata personalitate. Cu toții suntem niște ființe colorate – chiar și cei mai tăcuți și mai liniștiți dintre noi!

Așadar, dacă sunteți pregătiți să folosiți puterea culorilor ca să învățați cine sunteți cu adevărat, urmați-mă! Vă voi arăta cum să găsiți ceea ce vi se potrivește, astfel încât să vă exprimați personalitatea și sentimentele cele mai profunde – indiferent în ce culori ar fi ele zugrăvite. În univers există milioane de culori, în combinații singulare, care vă aparțin doar vouă. A venit momentul să vă colorați viața, iar lumea este paleta voastră!





Karen Haller este principala autoritate internațională din domeniul psihologiei aplicate a culorilor – modul în care culorile ne afectează și ne influențează comportamentul. Având peste douăzeci de ani de experiență, Karen predă și oferă consultații pentru decorarea sediilor de companii, a locuințelor private, a imobilelor din sistemul de sănătate sau pentru obținerea stării de bine personale. A lucrat cu branduri globale de prestigiu, precum Marks & Spencer, Dove sau AkzoNobel Dulux. De asemenea, a fost interviuată de publicații precum *Cosmopolitan*, *Stylist* și *The Times*, a scris articole pentru *Huffington Post* și a fost invitată în emisiuni ale postului de televiziune *London Live*, cât și în emisiunea *Sunday Brunch* de pe Channel 4.

www.thelittlebookofcolour.com

Instagram: @Karen_Haller_Colour

Twitter: #TheColourRevolution

WE
COVER
everything

Our paper
from cover to cover

antalis 
Just ask Antalis

Paper used in the production of this book comes from Antalis
Interior **Nautilus** 120g/70 x 100 cm
Keaykolour Indian Yellow
Keaykolour Keaykolour Coral
Covers **Rives** Shetland Recycled
Bright White 120g/70 x 100 cm
www.antalis.ro • info.ro@antalis.com

Pentru tipărirea acestui volum,
utilizând **Nautilus**
în locul unor hârtii nereciclate,
impactul asupra mediului
a fost redus cu



1 846

kg de deșeuri



273

kg de dioxid de carbon



2 730

km parcurși în medie
de o mașină



53 850

de litri de apă



2 988

kWh de energie



3 000

kg de masă lemnoasă



GREEN STAR SYSTEM[®]

Source: Carbon footprint data evaluated by Labelia Conseil in accordance with the Bilan Carbone[®] methodology. Calculations are based on a comparison between the recycled paper used versus a virgin fibre paper according to the latest European BREF data (virgin fibre paper) available. Results are obtained according to technical information and subject to modification.