

Психология  
дизайна  
дома

Мануэла Арапова

# КАК СОЗДАТЬ СЧАСТЛИВОЕ ПРОСТРАНСТВО?

Книга 1 Цвет и свет



Подсказки психолога  
и дизайнера интерьера

Мануэла Арапова

**Как создать счастливое  
пространство?**

**Книга 1. Цвет и свет**

«Книга»

2023

УДК 721.05  
ББК 85.118

**Арапова М.**

Как создать счастливое пространство? Книга 1. Цвет и свет /  
М. Арапова — «Книга», 2023

ISBN 978-5-413-02732-5

Эта книга — начало масштабного проекта писателя, дизайнера интерьера и психолога Мануэлы Араповой. Как и в других изданиях автора, текст захватывает с самых первых страниц и увлекает до заключительных строк: это одновременно и любопытные исторические факты и краткий курс по цвету и свету в дизайне интерьера с живописными историями, познавательными интервью и конкретными профессиональными подсказками по выбору цветовых решений и освещения. Книга достойна внимания всех, кто интересуется темой создания доброжелательного красивого пространства в доме, особенно будет полезна начинающим дизайнерам интерьера или тем, кто выбрал амплу «сам себе дизайнер». Благодаря интересным диалогам материал читается легко, а обучение психологии дизайна интерьера происходит незаметно. Книга улучшает настроение и оставляет приятное впечатление. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 721.05

ББК 85.118

ISBN 978-5-413-02732-5

© Арапова М., 2023

© Книга, 2023

# Содержание

Благодарности	6
Предисловие	8
Вступление	10
Часть 1	13
Глава 1	13
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Мануэла Арапова**  
**Как создать счастливое**  
**пространство? Книга 1. Цвет и свет**

© Арапова М., 2023

© Оформление. Амрита-Русь, 2023

## Благодарности

Без поддержки моих учителей, партнеров и друзей эта книга не смогла бы родиться. Все эти люди своим уникальным профессионализмом и добролюбием помогли мне написать о цвете и свете, и я им сердечно благодарна:

*Алла Шумейко*  
*Анастасия Миколаюнос*  
*Валерия Стрекаловская*  
*Вероника Блумгрэн*  
*Гаянэ Казарян*  
*Ева Зеленская*  
*Елена Кузнецова*  
*Инна Коросташевская*  
*Ирина Дьмова*  
*Ирина Сидорова*  
*Ирина Татарникова*  
*Катрина Арье*  
*Мария Бровкина*  
*Надежда Медведева*  
*Наталья Солнцева*  
*Светлана Богданова*  
*Светлана Шунк*  
*Марина Богомолова*  
*Марина Осборн*  
*Ольга Владимирова*  
*Юлия Агапова*  
*Алексей Елисеев*  
*Александр Каменев*  
*Геннадий Носков*  
*Константин Нечаев*  
*Константин Царихин*  
*Максим Валецкий*

*Посвящается Татьяне Николаевне Роговой,  
директору «Дома Дизайна Детали»,  
моей путеводной звезде в мир  
счастливого пространства*



## Предисловие

### Цвет и свет дома для жизни

Автор книги сама, подобна яркому солнечному потоку, освещает жизнь своих родных и близких, коллег и клиентов, учеников и читателей. Деятельность Мануэлы удивительно разноцветна: она курирует дизайн-проекты домов, проектирует мебель, ведет клуб «Слово-терапия» в благотворительном «Центре Московского долголетия Хамовники», танцует аргентинское танго и сочиняет сказки для внучки. С таким автором вы точно не соскучитесь с первой до последней страницы этой радостной книги о секретах выбора цвета и света!

Книга родилась из страстного желания автора донести до каждого читателя теоретический и практический опыт в создании уникальной атмосферы дома, квартиры, любого жилого помещения, при помощи работы с цветом и светом. Мануэла делится тем, что сама опробовала в реализованных дизайн-проектах и ей есть что рассказать. Она пишет о том, как, соединяя правила архитектуры с психологией, создавать красивое пространство и бережно его сохранить.

Мануэла занимается дизайном интерьера уже 15 лет. почти сразу была принята в «Ассоциацию дизайнеров и декораторов интерьера России». У Мануэлы несколько десятков проектов с публикациями в журналах «Мезонин», «ДоМой», «Идеи вашего дома», «Квартирный ответ», «Салон» и ТВ передачах: «Фазенда», «Доброе утро с декоратором» и «Стиль ТВ». Она вела мастер-классы в Школе дизайна «Детали», обучала своему авторскому курсу и преподавала в других учебных центрах по архитектуре и дизайну.

Кроме того, автор книги профессиональный психолог, выпускница МГУ с многолетней практикой. Очно и онлайн проводит множество психологических консультаций, тренингов и курсов: «Усадьба счастья», «Свой путь», «Жизнь в балансе», «Психология отношений» и другие.

Это помогает ей более глубоко вникать в потребности своих клиентов, поэтому дизайн их домов кроме визуальной радости, повышает качество жизни и улучшает взаимоотношения.

Атмосфера пространства любого помещения может измениться от нового цвета и света в интерьере. Так работают психологические законы подсознательного восприятия окружающего нас мира. Например, красные и оранжевые цвета на кухне и в помещении, где мы едим, возбуждают аппетит, а холодные цвета синего и голубого оттенков, наоборот, уменьшают. Точно так же, и в спальне можно возбудить или охладить физиологический аппетит всего лишь варьируя свет и цвет в отделке стен и постельного белья. На самом деле таких секретов множество, и Мануэла щедро ими делится в этой книге.

Некоторые люди обладают талантом интуитивного выбора световых и цветовых решений в доме. Интуиция – прекрасное качество, но она инструмент ненадежный. Опытный профессиональный «проводник» знает законы и результат его выбора всегда будет предсказуемый, так как опирается не на случайные предчувствия, а на правила.

Сочетания цветов могут комбинироваться в тысячи разных вариантов, каждый из которых будет обладать уникальным воздействием на настроение и даже физическое состояние людей в доме. «По одежке встречают, по уму провожают». Похожими по смыслу словами можно сказать и про восприятие любого жилья: «по цвету и свету воспринимают, по ощущение»

ниям покидают». Подобно опытному гиду в картинной галерее Мануэла проведет вас по всем закоулкам множества домов и квартир, чтобы вы не только набрались опыта и знаний, но и получили эстетическое удовольствие от этой экскурсии.

Дом – это всегда отражение личности хозяина. Благодаря книге, вы узнаете, как начать двигаться от своих желаний о красивом доме к их исполнению. Читая главы одну за другой, вы также поймете как знание законов психологии помогает быстрее сделать грамотный выбор цвета и света.

Книгу Мануэлы следует прочитать каждому, кто хочет построить дом своей мечты, чтобы уже на этапе планирования принять точные решения о заказе отделочных материалов, тканей, мебели и других элементов дизайна интерьера подходящего цвета. Такой же полезной эта книга будет для тех, кто по непонятным причинам перестал получать удовольствие от возвращения себе домой. Мануэла подскажет как вернуть радостные ощущения в родных стенах.

Есть еще одна категория читателей, которым нужна эта книга. Это семейные пары или большие семьи, где что-то разладилось в отношениях, и никак не получается это «что-то» определить и изменить. Автор книги, как опытный психолог, поможет понять, что именно нужно изменить в организации пространства, чтобы вернуть в семью интерес к общению, благополучие и взаимопонимание.

Особенность творческого подхода Мануэлы в том, что она ориентируется на самые разные психотипы, вкусы и предпочтения читателей. Книга даст полезные подсказки по психологии дизайна интерьера и оставляет после себя приятное послевкусие. Большинство изданий по этой теме выпускаются в виде тяжелых альбомов с фотографиями, их сложно читать в дороге, аудиокниг по дизайну крайне мало. Бумажная версия в карманном формате идеальна, чтобы взять ее в путешествие; а аудиокнига – во время прогулки или за рулём.

Для начинающего дизайнера интерьера, эта книга станет незаменимым подспорьем не только во время обучения, но и в работе с клиентами, потому что простым языком расскажет о комплексном подходе к созданию колористического дизайн-проекта. Он включает в себя не только базовые знания дизайна интерьера, но также правила архитектуры и законы психологии.

Почти каждый из нас задает себе вопрос: «Как сделать жизнь дома более яркой во всех смыслах»? А вот так: прочитать эту книгу, получить подсказки и применить их для преобразования уже существующего жилья, или для создания нового.

Танцуйте вместе с Мануэлой по страницам этой уникальной книги и получайте радость от творческого подхода автора решения многих жизненных проблем с помощью света и цвета!

*Марина ОСБОРН, психолог, писатель,  
автор книги «Атрибуты подсознания»  
и других книг по психологии. Новая Зеландия-Россия*

## Вступление

### Моменты счастья в доме

*«Мир полон красок.*

*Но только их смеси имеют особую ценность».*

**Борис Шапиро**

Для радостных перемен грандиозные преобразования не всегда обязательны. Иногда достаточно просто разнообразить в комнате колористику, добавить пару светильников и пространство моментально преобразуется. Цвет и свет способны кардинально изменить атмосферу дома, его размеры и даже энергетику.

Психология дизайна дома начинается с определения признаков «моментов счастья» для конкретного человека.

– Что такое «**моменты счастья**<sup>1</sup>»? Ведь для каждого они разные.

Больше трёх лет я регулярно провожу настольную **Психологическую игру** «Усадьба счастья».

Перед игрой люди прописывают свой запрос-намерение на исполнение желания, которое сделает их счастливыми. Потом по очереди крутят волчок, переставляют фишки и отвечают на вопросы или рассказывают истории. В каждой истории есть подсказка о шагах к своему комфортному и радостному пространству для жизни. В прямом смысле и метафорически.

Делюсь ответами некоторых участников моих игр об их «моментах счастья»:

- *держат в руках маленького котёнка;*
- *включить джун сразу правильной температуры;*
- *понюхать младенца за ушком;*
- *рассматривать картины любимого художника;*
- *любоваться из окна закатом солнца;*
- *найти шоколадку, забытую на дне сумки;*
- *рассматривать фотографии из путешествия;*
- *вдыхать аромат новогодней ёлки;*
- *проснуться утром от пения птиц;*
- *молчать с близким человеком об одном и том же;*
- *ловить языком капли дождя;*
- *услышать случайно по радио свою любимую песню;*
- *готовить стол для семейного праздника;*
- *хорошенько выспаться на удобной подушке;*
- *получить весточку от старинного друга.*

Для проекта дома, где «моменты счастья» превращаются в часы, месяцы и даже десятилетия, хорошо бы дизайн интерьера подружить с психологией. Именно «наука о душе» исследует рождение ощущений внутри человека и его отношение к себе и другим. Психолог в работе с клиентом прикасается к его бессознательному, к самому сокровенному. Он помогает человеку узнать себя лучше, легче адаптироваться в мире и, наконец, почувствовать себя счастливым.

---

<sup>1</sup> Точные значения слов, выделенных жирным шрифтом, можно найти в глоссарии в конце книги. – *Авт.*

Дизайн интерьера – это взаимодействие с «душой пространства» через цвет, свет и форму. Это погружение в ощущения и самые разные эмоции с помощью зрительного, слухового и тактильного восприятия дома. Это особое взаимодействие с линиями архитектуры и **фактурами** отделочных материалов.

Стили дизайна интерьера могут быть совершенно разные, мне интересны такие, которые вдохновляют человека на радостные изменения и позволяют жить в согласии с самим собой сегодняшним. Так получается, что интерьер и лечит, и поддерживает. В этом и есть изюминка решений по дизайну интерьера, которые я создаю. Каждый мой проект – особенный, потому что он сделан в соответствии с индивидуальной «концепцией счастья» хозяев нового дома. Даже если предстоит просто косметический ремонт или только декорирование – всё равно, дом станет новым, даже без переезда.

*В своей взрослой жизни я меняла дома шесть раз. Первое наше отдельное жильё с мужем и двумя детьми было в общежитии МВД. Переезд предполагался всего на год, но мы там полностью переклеили обои, покрасили стены в санузле, докупили мебель и добавили разного декора: растений в красивых горшочках, плакаты и семейные фотографии... Тогда у меня ещё не было дипломов психолога и дизайнера интерьера. Но было знание правил архитектуры, благодаря обучению в инженерно-строительном институте, и привычка всё украшать. Мы прожили в этом счастливом пространстве почти два года, и все наши гости удивлялись поразительно уютной и красивой комнате в унылом общежитии.*

Почти 20 лет назад я защитила диплом в Школе дизайна «Детали», стала профессиональным дизайнером интерьера и ощутила лёгкость создания комфортного пространства с помощью правил архитектуры и **колористики**. Знать эти законы необходимо, чтобы потом, при необходимости, смело нарушать.

Цвет в интерьере – это понятие целостное, это не только краска для стен, пола и предметов, это и те цвета, которые мы видим из окна, и даже наших глаз и кожи. Последние полвека наиболее популярные интерьеры – бежевые. Все женщины знают, насколько сложно выбрать тональный крем. Почему же для своего дома человек часто выбирает первую попавшуюся бежевую банку? Бежевый – это не цвет, а обширная группа оттенков. В дизайне интерьера важно не повторять цвет кожи хозяина квартиры, а учитывать его:

- контрастность,
- тональность,
- насыщенность,
- фактуры,
- линии.

В начале работы с интерьерами меня искренне удивили результаты проекта «Skin tone» компании «Pantone human project». Они сфотографировали 72 человека с разным цветотипом (цветом кожи, глаз и волос). Причём цвета лба, носа и подбородка у каждого тоже различны. Их **палитра** из ста оттенков бежевого показывает, насколько мы все разные. Значит, одни и те же дизайнерские решения предлагать разным людям – большая ошибка.

У каждого из нас во внешности есть множество цветов: кожи, волос, зрачков и белков глаз. Контрастность показывает, насколько цвета, присутствующие во внешности человека, отличаются по своей светлоте. Люди с тёмным цветом волос и светлой кожей будут высокой контрастности. Пример малоконтрастного человека – Джулия Робертс. Цвета её волос, глаз и

кожи близки, она будет выигрышно смотреться в среднеконтрастной одежде и интерьере. В окружении с высокой контрастностью она будет восприниматься как гость. Яркая внешность Мэрилин Монро, наоборот, потеряется среди средне- и мало контрастного пространства. В неподходящем окружении человек считается как вялый и бледный. Чем меньше цветовой контраст человека, тем больше наш глаз видит там фактуры и разнообразные полутона, потому что нас не отвлекает высокий контраст.

Комфорт и доверие человека к цвету и фактурам может нам легко подсказать его одежда. По внешнему виду заказчика или члена семьи мы понимаем, какие поверхности его больше радуют: шёлк или шерсть, гладкие лакированные фактуры или пушистый мех. Можно также судить по одежде о смелости людей выбирать для дома яркие цвета и авангардную стилистику, или только классику и натуральные оттенки. Таким образом, мы считываем по внешности психологические подсказки для дизайн-проекта дома.

Интерьерная **колористика** конечно же работает немного по-другому, чем в одежде, но контрастность, **светлота и темнота тона** также актуальны. Часто заказчик дизайн-проекта по стилю одежды похож на своего дизайнера. Самая грубая ошибка дизайнера – делать интерьер под себя или найти нейтральную колористическую схему и тиражировать её из интерьера в интерьер. При встрече важно не только задавать вопросы заказчику о его предпочтениях, но и смотреть на внешность – какие цвета больше выражены: тёплый или холодный, высокая или низкая контрастность, какова насыщенность цветов. Обычно, чем выше контрастность, тем больше насыщенность. Если семья состоит из людей, внешность которых относится к разным колористическим типам, то первоначально делаем несколько цветовых схем и смотрим, как они могут между собой гармонично совмещаться. Вариант всегда находится и каждому члену семьи становится комфортно жить в правильно организованном пространстве.

Дорогой читатель, в этой книге я собрала самые главные знания про цвет и свет: исторические факты, правила выбора, закономерности сочетания и подсказки от разных специалистов в виде интервью. Я собрала рекомендации только тех моих партнёров (прекрасных экспертов по цвету или свету), которые сами живут в счастливом пространстве своего дома, потому что любят и умеют его создавать.

Приглашаю вас в путешествие по главам моей книги, чтобы проникнуться колористикой и светодизайном, узнать основные правила, получить множество подсказок и смело создавать счастливое пространство для себя и своих любимых близких людей.

# Часть 1

## Цвет в интерьере для счастливой жизни

### Глава 1

#### Психология освещения и цвета

*«Цвет – это жизнь,  
потому что мир без цвета представляется нам мёртвым».*  
**Йоханнес Иттен**

Психология, согласно словарю Ожегова, по одному из значений – совокупность психических процессов, обуславливающих какой-нибудь род деятельности.

Освещение и цвета дома сильно влияют на эти психические процессы.

Сначала люди определяли ЦВЕТ как специальное вещество, далее его считали разновидностью света. Потом под цветом подразумевали ощущение света, который воспринимает наш глаз и передаёт в мозг. Было даже время, когда цвет считали чем-то типа плёнки, которая покрывает предметы и живые вещества.

«Например, латинское слово “color”, от которого произошли обозначения цвета в итальянском, французском, испанском, португальском и английском языках, принадлежит к тому же многочисленному семейству слов, что и глагол “celare”, то есть “облекать”, “маскировать”, цвет – это нечто скрывающее, маскирующее. Это нечто материальное, как вторая кожа или оболочка, скрывающая тело», – писал Мишель Пастуро.

В эпоху Античности Аристотель провозгласил цвет как преломление солнечного света, когда он касается предмета. Он создал хроматическую шкалу, в которой выстроил тона от светлых к тёмным. В шкале Аристотеля было всего 6 цветов: белый, жёлтый, красный, зелёный, фиолетовый, чёрный.

Уже позднее Ньютон разложил солнечный свет на разноцветные лучи и создал цветовой спектр. Его открытие дисперсии света в виде радуги стало рубежным событием.

«”Что означают слова ‘красный’, ‘жёлтый’, ‘синий’, ‘зелёный’?» – при ответе, мы, конечно, сможем сразу же указать на предметы соответствующих цветов. Но наша способность объяснить значение данных слов этим и исчерпывается» (Bemerkungen über die Farben, I, 68). Цвет был и остаётся частью восприятия окружающего нас пространства и источником самых разных наших эмоций. Три необходимых составных части любого цвета: источник освещения, сам объект и органы наших чувств – глаза и мозг. «Цвет, на который никто не смотрит, – это цвет, которого не существует», – утверждал Гёте ещё в 1810 году, в третьей части своего знаменитого «Учения о цветах». Эмоции, которые вызывает цвет, сильно зависят от общества, культуры, традиций, тенденций и вкусовых предпочтений. Даже объяснить определённый оттенок мы можем только через описание нашего отношения к определённым объектам.

В различных сообществах один и тот же цвет вызывает совсем непохожие чувства и отличные символики, это так называемые «культурные коды».

Язык цвета люди использовали с давних времён, связывали его с небесными телами, явлениями природы, мифологией. С помощью цвета было удобно передавать информацию о социальном статусе и своём отношении к нему. Например, цветом королей долгое время считали пурпур. Причина была в дорогостоящем сырье этого красителя. Исторически красный и алый были активно использованы в геральдике. Красный ассоциируется с кровью и сражениями, поэтому его стали использовать в военной и революционной символике. *Об особенностях красного и всех других базовых цветов я подробно пишу в части 2, в главах с 5 по 8.*

В дизайне интерьера оттенки красного, оранжевого и жёлтого следует использовать очень осторожно и тщательно продумывать оптимальные пропорции этих цветов. Необходимо учитывать, что красный и его полутона могут вызывать агрессию, а оранжевый – будоражить.

Ближайший цвет к оттенку солнечных лучей – конечно, жёлтый.

Интересно, что во времена Средневековья для дворян существовал специальный регламент по количеству жёлтых деталей туалета. Носить одежду цвета солнца могли только богатые и знаменитые граждане, ведь жёлтый считался цветом «духовного озарения». *Про «ловушки» жёлтого в интерьере я подробно рассказываю в Главе № 6.*

К самым природным оттенкам относят все разновидности зелёного цвета.

С точки зрения психологии, этот цвет символизирует достижение гармоничного умиротворения и целостности. Но не все его оттенки способствуют спокойствию и умиротворению. Маркетологи считают зелёный «цветом тревожного ожидания». Некоторые его полутона могут вызывать отторжение у целеустремлённых людей. Я была удивлена, когда узнала, что «темно-зелёный» даже считается траурным у мусульман, а «исламский зелёный», наоборот – символом райских садов и изобилия.

Во многих культурах синий вызывает ассоциации с покоем и бесконечностью звёздного неба. Известное выражение «голубая кровь» рассказывает о знатном происхождении.

В геральдике оттенки синего выступают символом благородства. Густые оттенки синего в интерьерах чаще выбирают люди, нуждающиеся в расслаблении и покое. Помню из своего детства лечебные «синие лампы». Медики доказали, что определённая длина волны соответствует такому оттенку синего цвета, который способствует выздоровлению людей при заболеваниях эндокринной системы и хорошо прогревает при простудах.

Наиболее таинственный и противоречивый – фиолетовый. Он может символизировать тайные обряды и магические традиции или вызывать ассоциации с легкомысленным поведением. Оттенки фиолетового часто выбирают смелые креативные личности, способные на иррациональные поступки.

Все цвета можно разделить на цветную и чёрно-белую гамму, или, по-другому – на хроматическую и ахроматическую.

*Подробнее об этом можно прочитать в главе 3.*

В интерьерах, основу которых составляют оттенки серого (от чёрного до белого), можно достичь красивой выразительности с помощью текстуры, фактуры, формы и графики.

Чёрный цвет символизирует отсутствие информации, он готов в себя поглотить все чувства и никакого влияния на психику не оказывать. В восточных традициях заложен другой «культурный код», и ту же самую смысловую нагрузку «информационного вакуума» несёт белый. Именно в кипенные одежды там облачаются люди во время траура и переосмысления своих новых путей. В противоположность им, у привыкших к ярким цветам народов Африки не возникает потребности облачения в чёрный ни во время трагедий, ни в период пубертата. Одетый в ахроматическую одежду африканец может почувствовать себя настолько несчастным, что даже впасть в депрессию.

*Во время обучения в МИСИ (Московском инженерно-строительном институте) я часто общалась с африканскими студентами, с удовольствием разглядывала их пёстрые наряды и слышала их сетования, что в Москве не хватает насыщенных цветов, страстных танцев и солнечного света. Выходцы из Африки стены своих домов тоже делают сочных оттенков и наполняют большим количеством активных графических рисунков.*

Если поселить в такое пространство уроженцев скандинавских стран или японцев, они там жить не смогут. В местах, где африканцы испытывают эмоциональный подъём от разноцветья, сдержанные японцы почувствуют шокирующий **эффект чрезмерности**, их чувства – более тонкие и подобны игре полутонов. Чтобы сделать такое жилое пространство, которое будет вызывать радостные эмоции, дизайнеру следует знать и учитывать «культурный код» хозяев дома. Во все времена защитная реакция мозга человека – уходить от информационного шума, эмоций с негативной окраской и сконцентрироваться на ценностях и национальных истоках.

Наши отечественные традиции часто связаны с природой – это леса и реки, горы и поля во всей вариативности их оттенков. Там быстро и легко напитаться энергией и получить удовольствие от окружающей красоты.

Основных же спектральных цвета всего три: красный, жёлтый и синий. Всё остальное многообразие оттенков получается с помощью смешивания этой троицы между собой и с различными пропорциями чёрного и белого. К хроматической гамме относятся хорошо нам знакомые цвета радуги и оттенки, полученные с помощью их **разбеления и затемнения**: пурпурный, коричневый, бордовый, изумрудно-зелёный и все другие.

Швейцарский художник и преподаватель дизайна Иттен создал специальную графическую схему. Он объединил в круг 12 самых популярных вторичных цветов и их полутона. «Круг Иттена» помогает нагляднее понять результаты смешивания и переход между оттенками. Этот колористический инструмент наиболее популярен среди художников и стилистов, интерьерных и модных дизайнеров. *В Главе 2 я подробно описываю принципы работы с ним.*

Колористически уравновешенное пространство создаёт расслабляющую и одновременно креативную атмосферу, улучшающую общение и взаимопонимание. Психологами установлено, что цвета взаимодействуют с нашими чувствами, а не с логикой:

- инициируют психологическую реакцию,
- создают тонизирующую и безопасную атмосферу,
- усиливают чувственность,
- улучшают настроение,
- создают холодные и тёплые эмоциональные ощущения,
- придают объёмность всей комнате или отдельным предметам.

Восприятие цвета считается ещё одним органом чувств. Наша нервная система реагирует на цвет ощущением радости и спокойствия или возбуждения и тревожности. Точно также она реагирует и на разную освещённость.

Поэтому для комфортного счастливого пространства своего дома необходимо учитывать и психологию света: так подобрать источники освещения, чтобы их лучи давали оптимальный световой режим в вечернее и ночное время (в помещениях с недостаточным естественным освещением – и днём). Ведь солнечные лучи обладают уникальной способностью моментально вызывать улыбку и благостное состояние души.

Есть много разных инструментов, чтобы придать пространству своего дома счастливое настроение. По мнению большинства дизайнеров, главным является свет. Так как мы получаем 80 % информации от зрительного канала, то необходимо организовать в своём доме или квартире правильное освещение.

Оно напрямую влияет на нашу психику, эмоциональное состояние и всё здоровье в целом. Светильников, создающих слишком контрастные теневые участки и **обесцвечивание**, лучше избегать. Чем больше или «гуще» источник света создаёт тень, тем быстрее человек утомляется. Когда он стремится разглядеть тёмные и светлые стороны одновременно, его настроение ухудшается из-за многозадачности.

Интересный получается парадокс. Если следовать логике, то природное освещение должно быть самым подходящим для человека, как наиболее естественное. По мнению психологов, для жителей средней полосы в тёмный период года природный свет вызывает вовсе не удовольствие, а подавленность, ухудшение настроения и даже депрессивные мысли. На помощь приходят разнообразные светильники и подсветки для ощущения радости жизни в это сумрачное время.

При строительстве домов уровень освещения всегда говорил о достатке жителей. Большое количество окон могли себе позволить только статусные люди, которые имели полное право жить в своё удовольствие. Самые маленькие окошки исторически были у темниц, и само их название «говорит» о недостатке освещения. Психологами доказано, что если человек проводит много время в помещениях без окон с тусклым освещением, то начинает «путаться в пространстве» и становится несчастным и даже агрессивным.

В Северных районах с продолжительным периодом темных ночей, многие жители часто страдают от сезонных депрессивных состояний. Сейчас легко исправить ситуацию с помощью современных технологических достижений в светотехнике и дать людям возможность испытывать радость в разное время года в любой точке земли. При выборе светильников следует учитывать не только «температуру» и интенсивность света, но и рассеивание, отражательную способность лучей и угол их преломления. Например, для более выгодной и «вкусной» презентации товаров в торговых залах разработана целая система специального освещения. Этот свет вызывает радость у посетителей ещё до покупки и вдохновляет к получению удовольствия.

Освещение может стать помощником, другом и дарить «моменты счастья» в своём доме, если знать качественные характеристики источников света и, опираясь на них, прогнозировать комфортное пространство хозяев дома. Поэтому «правильному свету», создающему ощущение вдохновляющей красоты, следует уделить особое внимание при разработке дизайнерских решений. *Драматургию освещения я подробно описываю в Главе 9.*

К сожалению, всё, что не продумано, то всё – против нас. Это относится к любым действиям, и, конечно же, к выбору цвета и света в своём доме.

Цветом можно спасти или, наоборот, испортить пространство дома. Представьте тщательно продуманную комнату в пастельных тонах.

**Тональный провал** в виде белоснежного плинтуса способен перечеркнуть всю многодневную тщательно продуманную подборку игры этих оттенков. Белый моментально сделает грязными и блёклыми все пастельные краски.

Мне часто приходится слышать, что людей раздражают слишком кричащие цвета. На самом деле, раздражает не яркий оттенок, а неуместная контрастность и тональный провал.

Почему, например, человек в чёрно-белой одежде – красивый, а такая же черно-белая комната – нет?

– Потому что, у человека есть ещё один цвет – цвет его кожи. И образ человека складывается из среднего тона, который уже **хроматический**, то есть чёрно-белый смешивается с нюдовым и общий тон становится цветным.

Напрашивается вывод: либо вы управляете цветом и светом, зная правила, и живёте в комфортном пространстве, либо они управляют вами – тогда приходится не выбирать, а терпеть.

## Глава 2

### Основные и дополнительные цвета. Какие и когда выбрать

*«Если вы, не зная, способны создавать цветные шедевры, тогда неведомость – это ваш путь.*

*Но если вы не можете создавать цветные шедевры из своего незнания, то вам следует искать знания».*

**Йоханнес Иттен**

*Света была на 2 года старше меня и жила в соседнем доме.*

*Бою курантов, знаменующему начало 1980 года, мы радовались вместе на вечеринке её однокурсников. Тогда каждый из нас загадал побывать на Олимпиаде-80. Свете повезло больше всех. Как студентку 2 курса Пединститута, её взяли в команду олимпийского отряда для работы в гостинице «Салют». Девушке выдали красивую трикотажную форму с супермодной бумажной ветровкой и престижные тогда кроссовки «Адидас». Я ей по-хорошему завидовала.*

*Мне же, шестнадцатилетней школьнице, вручили путёвку в пионерский лагерь «Орлёнок» и увезли из столицы спорта. Как же я хотела в те дни оказаться на месте Светланы в эпицентре праздничной атмосферы олимпийской Москвы.*

*После возвращения домой с берега Чёрного моря в один из вечеров я накинулась на мою знакомую с распросами про Олимпиаду. Рассказы Светы пестрели настолько волшебными событиями и яркими страстями, что я их слушала с ощущением лёгкого недоверия.*

*Коридоры гостиницы «Салют» ещё немного пахли краской и обоевым клеем, когда девушка вышла туда на свою первую смену. Номера выглядели как королевские апартаменты из исторических фильмов. Свету определили работать сюда горничной, и она себя сразу ощутила принцессой.*

*Никогда раньше скромная советская студентка не видела таких торжественных обоев цвета уральских изумрудов с рисунком из мягких ромбов. Благодаря их скошенным краям, создавалась иллюзия, что стены комнаты обиты бархатом с каретной стяжкой. Все остальные материалы интерьера (золотистый дубовый паркет, рубиновые покрывала и мебель вишневого дерева) выгодно подчёркивали насыщенный оттенок зелёных обоев.*

*Девушка изумилась – как всё красиво подобрано по цветам! Даже телефонный аппарат на тумбочке был особенный – ярко-алый с блестящим проводом в точности такого же оттенка. Переступив порог номера, Светлана залюбовалась. Сразу же вспомнилось правило дополнительных цветов из уроков в изостудии. И самое красивое сочетание – зелёный с красным. У Светланы эта пара вызывала ассоциацию с Новым годом: зелёная ёлка и красная звёздочка на макушке. Губы растягиваются в улыбке. Ведь этот праздник связан с приятными встречами и с подарками. Света подумала, что зря она струсилась и не стала поступать в МАРХИ. Сейчас бы изучала дизайн интерьера, а потом бы и сама делала проекты домов. Столько возможностей дают простые правила сочетания цветов...*

*Продолжение истории про Свету – в главе 6, сейчас поговорим о правилах колористики и начнём с понятия основных цветов.*

## Основные и дополнительные цвета

Существует ложное убеждение, что лучше всего подбирать цвета друг к другу из одной гаммы. Например, «если хочется сделать комнату с бежевыми стенами красивой, то и все предметы мебели вместе с тканями и деталями тоже лучше подобрать от песочного до коричневого оттенков». При таком подходе комната смотрится совсем безлико, скучно и радости не вызывает. Происходит это потому, что, не зная правил, мы выбираем сочетания оттенков, исходя из стереотипов. Не задумываясь, что они могут быть ошибочными и продолжаем им неукоснительно следовать. Удобнее и эффективнее действовать по правилам колористики, тогда гармоничные разноцветные композиции не только смогут украсить интерьер дома, но и комплиментарно подчеркнуть нашу внешность. Это чрезвычайно приятно, и сразу же рождается ощущение счастливой жизни в своём доме.

Одно из самых лёгких правил работы с палитрой в дизайн-проекте – сочетание «по принципу дополнительных цветов»: красный – зелёный; фиолетовый – жёлтый; синий – оранжевый. Предлагаю запомнить эти три спектральные пары.

Дополнительный цвет – это такой цвет, по отношению к которому основной цвет проявляется наиболее активно. Например, зелёный, рядом с жёлтым или синим, будет казаться не таким ярким, как в сочетании с красным цветом. Аналогично во всех трёх случаях.

Существует ещё универсальный дополнительный цвет – «среднесерый». Его можно добавить к любому спектральному цвету или оттенкам и получится красиво. За это дизайнеры называют серый «королём цвета». Сам по себе он вызывает грусть, в сочетаниях же может выигрышно «подчеркнуть» соседей и вызвать все нюансы радостных эмоций: от нежной симпатии до бурного восторга!

В спектральном круге дополнительные цвета находятся строго напротив друг друга. Интересно, что вместе чистые красный и зелёный цвета действительно ассоциируются у многих из нас с Новогодними праздниками, всегда обещающими счастливые перемены. Но если брать оттенки этих цветов, то такой чёткой ассоциации уже не случится.

На первый взгляд, информация о дополнительных цветах многим хорошо известна. Когда я веду обучение на курсе по дизайну интерьера, то замечаю ошибки в выборе цвета даже у опытных специалистов.

Почему так происходит? В чём секрет применения этого простого правила? Предлагаю разобраться вместе и заменить ошибки на выигрышные решения, приносящие визуальное удовольствие.

Проблема в температуре цвета. Разберём это на примере пары красный — зелёный. Например, очаровательное сочетание оттенков клубники и фисташки, потому что здесь красный – тёплый, а зелёный – холодный. Представляем себе цветы фуксии в изумрудной вазе и понимаем, что что-то не так. Меняем цвет вазы на нефритовый и создаём гармоничное сочетание. Потому что нам приятнее видеть соединение тёплого и холодного оттенка.

**Чистые спектральные цвета** в интерьерах – скорее исключение, чем правило. Кроме температуры цвета необходимо учитывать степень разбеления и затемнения. Для примера возьмём нежный пудрово-розовый оттенок. По-другому его ещё называют «нюдовый цвет». Он составит красивую пару с густым тёмно-зелёным тоном, близким к цвету веток кедровой

сосны. Оба насыщенные оттенка (тёплый цвет майской зелени и прохладный карминовый) хорошо подходят для оформления гостиной в загородном доме, они придадут ей радостной торжественности, которая возникает в предвкушении праздника. Слегка разбелённые согревающий хвойный и бодрящий цвет «розы в тени» идеальны для кабинета и кухни. Густой и ассоциирующийся с жаром цвет марсала, в сочетании с глубоким малахитовым, сделают спальню уютной и расслабляющей, там будет приятно засыпать и просыпаться с ощущением нежности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.