

Het kleine boek over kleur

Karen Haller

Het kleine boek over kleur

De kracht van kleur in je leven

Vertaald door Henk Moerdijk



Eerste druk 2019
Tweede druk 2026

ISBN 978-90-492-1090-8
ISBN 978-94-023-1428-1 (e-book)
NUR 370

Oorspronkelijke titel: The Little Book of Colour
Vertaling: Henk Moerdijk
Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties
Zetwerk: Pier Post

© 2019 Karen Haller
© 2019 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Original English language edition first published by Penguin Books
Ltd, London

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

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

*Voor mama en papa,
die ik wil bedanken omdat ze mij de vrijheid gaven
om onbevreesd, nieuwsgierig, avontuurlijk,
dapper en bovenal mezelf te zijn.*

Inhoud

Inleiding: kleur is een taal die iedereen spreekt	8
1 De geschiedenis van kleur: een overzicht	16
2 Kleur gewaarworden	36
3 Het verband tussen kleur en hoe wij ons voelen	64
4 Kleur en jouw persoonlijkheid	110
Deel 1: Kleur in de kledingkast	136
Deel 2: Kleur in huis	178
Deel 3: Kleur op het werk	204
Deel 4: Kleur in relaties	230
5 De kleurrevolutie	244
Bronnenlijst	255
Dankwoord	261



INLEIDING

Kleur is een taal die
iedereen spreekt



‘**T**oto, ik heb het gevoel dat we niet meer in Kansas zijn.’ Ik vind dat een schitterende zin uit *De tovenaars van Oz*. Het is zo’n scène die iedereen mooi vindt, toch? Het houten huis valt tollend naar beneden en verplettert de Boze Heks van het Oosten. Dorothy strijkt haar kleren glad en pakt haar mandje van de grond. Met haar hondje onder haar arm en ogen als schoteltjes kijkt ze om zich heen en ziet dat haar wereld van sepiatinten ineens een heel kleurrijke wereld is geworden. Het is voor iedereen zonneklaar dat Dorothy niet meer in Kansas is, maar wat ik er zo mooi aan vind is dat ze zegt dat ze het gevóél heeft niet meer in Kansas te zijn. De fonkelende blauwe rivier, de lila heuvels, de reusachtige roze bloemen. En de Gele Weg waarover Dorothy samen met de Vogelverschrikker, de Tinnen Man en de Leeuw naar de Groene Stad loopt, waar ze allen zullen vinden waarnaar ze op zoek waren. Het is, met andere woorden, een verhaal over persoonlijke transformatie, over de zoektocht naar het eigen ik. Maar is het ook niet – en laat het me gerust weten als je er anders over denkt – een verhaal over kleur?

Kleur is een verbazingwekkend fenomeen. Kleuren zijn altijd en overal om ons heen en ze beïnvloeden alles wat we doen, al realiseren we ons dat nauwelijks. Slechts van 20 procent van onze kleurbeslissingen zijn we ons bewust, ook al nemen we deze beslissingen aan de lopende band: bij het aankleden, bij het eten kopen en koken, bij het winkelen, bij het uitgaan, zelfs bij onze eerste kop koffie van de dag. We hoeven ons maar voor te stellen hoe het zou zijn om zonder kleur te leven om te beseffen hoe sterk wij ons iedere dag opnieuw door kleur laten leiden. Als er geen kleuren zijn, hoe weten we dan of een insect ongevaarlijk is of ons misschien gaat steken, of we veilig een weg kunnen oversteken, of een vrucht rijp is of giftig? En hoe kunnen we zonder kleur te weten komen welk pad ons naar ons ware ik brengt? Want als we contact maken met kleuren, maken we contact met ons gevoel. En als we contact maken met

wat we voelen, kunnen we contact maken met wie we zijn. Kleur komt binnen via onze ogen, maar dringt door tot ons hart. Het is verweven met onze emoties en van invloed op hoe we denken en hoe we ons gedragen. Als we kleur zouden uitzetten, zouden we onze gevoelens uitzetten. We zouden ons natuurlijkste en wezenlijkste middel van zelfexpressie kwijtraken. In een wereld zonder kleur zouden we vreemden voor elkaar worden en niet meer in verbinding staan met wie we werkelijk zijn. Hoe krijgt kleur dat voor elkaar?

Onze ware kleuren

Al meer dan twintig jaar doe ik onderzoek naar kleuren. Ik pas ze bewust toe, bestudeer hoe kleuren onze gedachten en gevoelens bepalen en ons welzijn verbeteren. Ik werk met architecten, binnenhuisarchitecten, productontwikkelaars, stylisten, specialisten in ziekenhuizen en professionals bij grote merken, maar ook met particulieren. Al die ervaringen hebben me ervan overtuigd dat we, als we echt willen begrijpen hoe we kleur optimaal kunnen benutten, ons moeten verdiepen in de manieren waarop kleur intellectueel, fysiek en emotioneel invloed uitoefent. De kleurenpsychologie kan ons naar de kern van een karakter leiden, of dat nu het karakter van een bedrijf is of van een mens. En dan, als we de kleuren in de kern van ons DNA hebben blootgelegd, begint het pas echt magisch te worden.

Mijn instinct heeft mij altijd gezegd dat werken met kleur een magisch proces is. Ik herinner me nog levendig dat ik op mijn vierde of vijfde heel enthousiast kon worden van een stel krijtjes of wat potjes verf, want wat kon ik wel niet met al die kleuren doen! Maar na mijn schooltijd belandde ik in de IT-branch, in verre van kleurrijke functies als projectmanager en businessanalist. Pas toen ik de twintig al ruim was gepasseerd en in mijn

geboorteland Australië studeerde aan de modeacademie, zag ik ineens het kleurenlicht. Ik was chocoladebruine veren in een talingblauwe hoed aan het steken toen het in een flits tot me doordrong wat die kleuren met elkaar deden. Dat is het! Kleur! dacht ik. Wat het precies betekende wist ik nog niet, maar ik besepte wel dat ik er iets mee moest doen.

En dus stortte ik mij vol overgave in de wereld van de kleuren. Aanvankelijk volgde ik het gebaande pad en bestudeerde een jaar lang de basale kleurenleer, die zich concentreert op de kleurenschijf (soms ook wel kleurenwiel genoemd). De kleurenschijf laat zien hoe de primaire, secundaire en tertiaire kleuren zich tot elkaar verhouden. Hij werd ontwikkeld door Isaac Newton en was bedoeld voor kunstenaars. De kleurenschijf is boeiend en kan zeker van nut zijn, maar ik vond hem eigenlijk nog te oppervlakkig. Ik had het idee dat de wereld van de kleuren veel groter was, dat er verbanden waren tussen kleur en onze stemmingen, gevoelens en gedragingen. Ik wilde begrijpen waarom we reageren op kleur zoals we doen en waardoor kleur het vermogen heeft zo sterk in te werken op ons gevoel. De kleurenschijf bood geen antwoord op de vraag waarom we ons aangetrokken voelen tot bepaalde kleuren, waarom een kleur in verschillende contexten verschillende gevoelens oproept. Waarom hou jij van geel en ik niet? Waarom vind jij rood spannend en vriendelijk, terwijl het voor mij een agressieve en veeleisende kleur is? Waarom vond ik oranje gisteren mooi, maar vandaag niet? Waarom staan bepaald blauwtonen jou zo goed en mij helemaal niet? En zo waren er nog tientallen vragen waarop ik per se een antwoord wilde vinden.

Mijn zoektocht voerde langs de kinderpsychologie en de binnenhuis-architectuur, en langs iedere kleurrijke docent die ik kon vinden, totdat ik stuitte op een weekendworkshop in de toegepaste kleurenpsychologie, een vakgebied dat maar weinig mensen kennen maar waarbinnen veel onderzoek is gedaan. Eindelijk had ik het ontbrekende stukje van de

puzzel gevonden, een wetenschap die ons helpt inzicht te krijgen in de taal van de kleur en de manier waarop kleur inwerkt op ons gevoel en ons gedrag. Eindelijk kon ik antwoord krijgen op mijn brandende vragen. Zoals Dorothy ontwaakte in Oz werd ik wakker in de voor mij nieuwe wereld van de kleuralchemie, een wereld waar magische dingen gebeuren. En ineens kwam alles samen. Ik begon de transformatieve kracht van kleur te zien, zijn vermogen om onze woon- en werkruimtes te veranderen, onze bedrijven en levens, op een manier die wij voor onmogelijk houden. Kleur is meer dan versiering alleen. Kleur is zonder twijfel het eenvoudigste instrument waarover wij beschikken om positieve emoties te versterken en ons welzijn te vergroten, en dat alles in een oogwenk. Met behulp van kleur kunnen we beter in contact komen met onszelf en de mensen om ons heen. En als we ons verbonden weten, hebben we een beter gevoel over onszelf. En als we een beter gevoel hebben over onszelf, kunnen we een gelukkiger en bevredigender leven leiden.

Vanaf het moment dat de verbluffende kleurenwereld zich aan mij openbaarde, is het mijn missie geweest om mijn inzichten te delen met iedereen die wilde horen hoe fascinerend, inspirerend en ingrijpend kleur kan zijn. Mijn ideale wereld is een wereld waar iedereen van kleur houdt, waar niemand bang is voor kleur of niet goed weet hoe hij kleur moet gebruiken. Ik wil een wereldwijde kleurrevolutie tot stand brengen, zodat wij niet langer onwetend zijn van het wonder dat ons omringt. Ik wil dat iedereen de taal van de kleur vloeiend spreekt, en in dit boek laat ik zien hoe je dat doet.

Kleur als levenswijze

Alles wat ik geleerd heb zal ik met jullie delen. We gaan kijken naar de wetenschappelijke en historische facetten van kleur. Ik zal laten zien

hoe kleur werkt, hoe we kleuren kunnen associëren met persoonlijke herinneringen, hoe sterk de kleurensymboliek is en hoe kleuren onze gedachten, onze diepste gevoelens en ons gedrag beïnvloeden. Ik zal jullie alles leren wat je moet weten om met kleur verandering te brengen in hoe je je voelt, hoe je denkt en hoe je je in het dagelijkse leven gedraagt. Ook helpt dit boek je met kleur je zelfvertrouwen en zelfexpressie te vergroten; het vertelt hoe je kleur kunt gebruiken om in alle domeinen van het leven te gedijen, van slaapkamer tot vergaderzaal en alles daartussenin.

Als je kleur liefde geeft, krijg je liefde terug. Hoe beter je kleur leert kennen, hoe mooier en gelukkiger je leven wordt. Ik wil dat dit boek de kleurenbijbel op je nachtkastje wordt, het boek dat je geregeld oppakt en raadpleegt, het boek dat je inspireert en kennis verschaft, of je kleur nu wilt gebruiken om de juiste kledingstukken bij elkaar te zoeken, een mooie en harmonieuze inrichting te creëren, op je werk voor een betere concentratie en meer positiviteit te zorgen, je relatie met vrienden of familie te verbeteren, of gewoon lekkerder in je vel te zitten.

Kleurrijk leven betekent niet dat je er elke dag moet uitzien als een bonte papegaai. Tenzij dat helemaal je ding is natuurlijk! Het gaat erom dat je dicht bij jezelf blijft en laat zien wie je echt bent. Iedereen is kleurrijk, ook mensen die heel stil of heel fijngevoelig zijn.

Als je de kracht van kleur wilt gebruiken om meer over jezelf te weten te komen, doe dan met me mee. Ik zal je laten zien hoe je erachter komt wat goed voor je is, welke kleuren een uitdrukking zijn van je ware ik en je echte emoties, wat die kleuren ook mogen zijn. Er zijn miljoenen kleuren, en er zijn unieke kleurencombinaties die jou op het lijf geschreven zijn. Het is tijd om je leven in te kleuren, en de wereld is je palet!



1

De geschiedenis van kleur: een overzicht



Kleur is een groot mysterie

Elke cultuur en beschaving heeft zich erover verwonderd. Kleur heeft ons altijd geboeid, verbaasd, verrast en verrukt, vanaf de eerste mens tot de tijd waarin we nu leven.

Maar wat is kleur eigenlijk (behalve het fenomeen dat wij, als we gezegend zijn met goede ogen, dagelijks zien)? In dit hoofdstuk kijken we eens goed naar de regenboog en de drie dingen die een mens nodig heeft om kleur te onderscheiden. We gaan terug naar het begin der tijden om te zien hoe onze kleurwaarneming zich heeft ontwikkeld als onderdeel van een brede zintuiglijke en emotionele ervaring. We kijken naar de natuur om ons heen en komen tot de ontdekking dat wij, als het om kleurwaarneming en -gebruik gaat, niet eens zo heel erg verschillen van de andere levende schepsels op aarde. En ik behandel de geschiedenis van de kleurenpsychologie, van toen ze zich 2500 jaar terug voor het eerst roerde tot nu, aan de vooravond van een splinternieuw paradigma.

Hoe zien wij kleur?

Licht

Een makkelijke vraag, in zekere zin. Kleur is namelijk gewoon licht. De door ons waargenomen kleuren zijn lichtgolven die vanaf de zon naar ons toe komen.

We kunnen die lichtgolven vergelijken met de golven in zee. De ene keer zijn ze kort en komen ze snel achter elkaar, de andere keer zijn ze hoog en

zit er meer tijd tussen. Elke kleur heeft zijn eigen golflengte en frequentie, dus de verschillende kleuren die wij zien zijn in feite lichtgolven van verschillende lengte die met verschillende trillingssnelheden bewegen. Als al die golven ons tegelijk bestormen, zien wij wit licht. Doordat wit licht alle verschillende golflengtes bevat, is het samengesteld uit alle kleuren van de regenboog.

Isaac Newton begreep als eerste hoe een regenboog ontstaat. Hij ontdekte dat wanneer je zonlicht door een glazen prisma laat gaan, je kunt zien dat wit licht uit alle kleuren van de regenboog bestaat. Hij verdeelde het samengestelde licht in zeven kleuren (rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo, violet) en noemde zijn regenboog het kleurenspectrum, naar het Latijnse *spectrum* en *specere*, ofwel 'kijken', 'zien'. Zijn keuze voor zeven kleuren was gebaseerd op het oude Griekse geloof dat kleuren, muzieknooten, het zonnestelsel en de dagen van de week met elkaar verbonden waren.

Het kleurenspectrum loopt van 700 nanometer (donkerrood) naar 400 nanometer (violet). Een nanometer is een miljardste meter. Dit spectrum is het deel van de zonne-energie dat we kunnen zien. Andere vormen van elektromagnetische straling zijn radiogolven, gammastralen, röntgenstralen en microgolven. Pas in de negentiende eeuw lukte het de mens om deze straling te meten en werd ontdekt dat er buiten het zichtbare licht nog meer licht was. Iets voorbij rood vinden we het infrarood, door ons gevoeld als warmte, en iets voorbij violet het ultraviolet, dat sommige vogels, bijen en andere insecten kunnen zien; ze gebruiken ultraviolet licht om nectar te vinden. Het is werkelijk ongelooflijk dat het zichtbare licht eigenlijk maar een heel klein stukje van het hele elektromagnetische spectrum is en we desondanks miljoenen kleuren kunnen zien!

Reflectie

Eind jaren zestig van de zeventiende eeuw, toen Newton zijn experimenten deed, dacht men dat kleur een mengsel van licht en duisternis was en dat licht door het prisma kleur kreeg. Dat brengt ons bij het volgende stukje van de kleurpuzzel.

Newton toonde aan dat kleur geen eigenschap van voorwerpen is, maar ontstaat door de reflectie van licht. Welke kleuren wij zien als we naar een voorwerp kijken, hangt af van het licht dat door het oppervlak ervan weerkaatst wordt. Zo verschillen voorwerpen van kleur: sommige golflengtes van het licht worden geabsorbeerd, en andere weerkaatst. Onze ogen zien alleen de kleuren die afketsen op het voorwerp, oftewel het licht dat gereflecteerd wordt.

Witte voorwerpen lijken wit doordat ze alle kleuren weerspiegelen. Zwarte voorwerpen absorberen alle kleuren, er wordt door een zwart ding dus helemaal geen licht teruggekaatst, wat een van de redenen is waarom het niet fijn is om op een zonnige dag zwarte kleren te dragen.

Tijdens mijn kleurenstudie werd ik zo ongeveer van mijn stoel geblazen toen ik dit las, en ik blijf me verwonderen over het feit dat de kleuren die wij zien de kleuren zijn die worden afgestoten. Stel je voor dat alle kleuren van het zichtbare spectrum deze rode appel raken. De appel is in onze ogen rood doordat de appel het rode licht niet opneemt, maar naar ons terugkaatst. Alle andere golflengtes worden geabsorbeerd.



Ogen

Wat we ook nodig hebben om kleur te zien, behalve licht en een oppervlak of voorwerp waardoor dat licht wordt gereflecteerd, zijn onze ogen.

De sensatie die wij kennen als kleur is de interpretatie van onze hersenen van de signalen die onze ogen afgeven wanneer er licht binnenkomt. Daarom zien we in het donker ook geen kleuren. Onze ogen interpreteren het licht, en kleur is daarvan het resultaat. Je zou kunnen zeggen dat licht, in zuiver technische zin, niet bestaat. Het wordt pas gecreëerd wanneer ons brein probeert het binnenkomende licht te interpreteren.

Hoewel we in staat zijn om het verschil tussen zeventien miljoen kleuren te zien, kunnen we in feite alleen groen, rood en blauw licht detecteren. We doen dit met onze fotoreceptoren. In onze ogen zitten twee soorten fotoreceptoren: staafjes en kegeltjes. De staafjes zorgen ervoor dat wij ook bij weinig licht kunnen zien (nachtzicht), de kegeltjes moeten het sterkere licht oppakken en verwerken en stellen ons in staat kleur te zien. Achter in onze ogen hebben we drie soorten kegeltjes die kleur- of golflengtespecifiek zijn. We hebben een kegeltje voor lange lichtgolven (roodtinten), een kegeltje voor korte lichtgolven (blauwtinten) en een kegeltje voor de lengtes daartussenin (groentinten). Al die miljoenen andere kleuren die wij zien zijn het resultaat van deze drie samenwerkende soorten kegeltjes en onze hersenen die hun signalen interpreteren.

Wist je dat honden maar weinig kleuren zien? Dat komt doordat ze twee in plaats van drie soorten kegeltjes in hun ogen hebben. Dat ene kegeltje meer geeft de mens het vermogen om miljoenen kleuren extra te zien. Hoe wonderbaarlijk is dat?

Waarom zien we kleur?

Overal waar licht is zijn kleuren, maar tot ongeveer dertig miljoen jaar geleden hadden onze voorouders, toen nog primitieve zoogdieren, daar weinig aan. Het waren nachtdieren die alleen in het donker dingen moesten kunnen onderscheiden. Maar toen we eenmaal alle kleuren van het spectrum konden zien, waren het hoofdzakelijk kleuren die ons signalen gaven. Ons vermogen om miljoenen kleuren te onderscheiden was essentieel voor onze overleving: we konden voedsel opsporen, paringspartners aantrekken en alle verschillende gevaren ontlopen. Dat wij alle in kleurcode opgestelde boodschappen instinctief en op onderbewust niveau begrijpen, is een wezenlijk onderdeel van ons bestaan. Een blik op andere levende schepsels maakt duidelijk hoe dit werkt. Darwin stelde dat er drie belangrijke redenen waren waarom dieren kleuren gebruiken.

Om aandacht te trekken. Voor de overleving van de soort moet er gepaard worden. Kleur is geschikt om de aandacht van een potentiële paringspartner te trekken. Vogels zijn hier heel goed in. Om een vrouwtje te verleiden spreidt het mannetje zijn kleurrijke verendos tentoon, voert een dansje uit en zingt een liedje.

Om op te gaan in hun omgeving. Wandelende takken worden groen zodat ze niet opvallen tussen het gras. Dwergzeepaardjes kleuren even rood als het koraal waartussen ze leven. Dieren zetten kleur in om zich te verbergen voor hun vijanden. Onopvallende kleuren geven bescherming. Maar hun natuurlijke vijanden doen hetzelfde: zij gebruiken kleuren om ongezien hun prooi te besluipen. De onmiddellijke omgeving bepaalt welke kleuren het meest geschikt zijn voor camouflage.

Denk maar aan de poolvos, die in de winter wit wordt om beter op te gaan in het landschap.

Om te waarschuwen: pas op! Sommige dieren verstoppen zich als er gevaar dreigt, maar andere geven met kleur een waarschuwing af: je mag best dichterbij komen, maar daar kleeft een risico aan!

In de natuur wijzen geel, oranje en rood dikwijls op gevaar. Hoe donkerder de kleur, hoe groter het gevaar. Oranje is giftiger dan geel, rood is giftiger dan oranje. Als er zwart aan deze kleuren wordt toegevoegd, geldt dat als extra waarschuwing. Als je in Australië op een ‘redback’ stuit, een uiterst giftige rood-zwarte spin, kun je maar beter een blokje om lopen. En als we een geel-zwart insect zien vliegen, weten we allemaal dat het kan steken.

Er zijn ook na-apers, dieren die deze kleuren gebruiken om zich te beschermen door te doen alsof ze giftig zijn of zich voor te doen als iets wat ze niet zijn. De ongevaarlijke zweefvlieg lijkt wat kleur betreft erg op een wesp of bij. Zo beschermt hij zich tegen potentiële roofvijanden.

We zijn ons tegenwoordig waarschijnlijk veel minder bewust van onze wisselwerking met kleur dan in de tijd van onze vroege voorouders, wat niet wegneemt dat we nog altijd heel instinctief en zeker ook even sterk op kleur kunnen reageren als in het verre verleden! We reageren op de kleuren om ons heen zoals we ooit reageerden op de kleuren in onze natuurlijke leefomgeving. We begrijpen nog steeds welke boodschap een kleur afgeeft, en we gebruiken kleur nog steeds om een paringspartner te lokken of om ons te verstoppen of te beschermen, zoals we in hoofdstuk 4 zullen zien.