

УДК 316.6(02.053.6)=112.5

ББК 88.5(4Нид)

ВЗ8

Вестера, Бетте.

ВЗ8 Я бы так никогда не сделал! Хорошо ли ты себя знаешь?: [для среднего и старшего школьного возраста] / Бетте Вестера, Наоми Тиман; пер. с нидерл. Е. Торицкой; ил. А. Рубан. — М. : Самокат, 2019. — 200 с. — ISBN 978-5-91759-637-2.

Книга охватывает широкий спектр психологических тем, но адресована она в первую очередь подросткам. Как мы на самом деле относимся к другим людям? Мы точно видим то, что мы видим? Такой ли уж надежный свидетель наше собственное «Я»? Почему мы делаем то, что нам делать вовсе не хочется? Авторы собрали огромное количество примеров, заданий, тестов, игр, чтобы ответить на эти и другие вопросы. Они не только описывают наше поведение в довольно типичных ситуациях, но и знакомят читателей с экспериментами, теориями и их авторами, которые помогли разобраться в некоторых механизмах нашего поведения. Но главное, они призывают нас думать самостоятельно и показывают, как можно этому научиться.

Original title: *Dat zou ik nooit doen!*

© 2012 Bette Westera en Naomi Tieman

© 2012 Uitgeverij De Fontein, Utrecht

© Торицкая Е., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательский дом «Самокат», 2019

© Тульчинская Т., перевод на русский язык
стихотворения Анни Шмидт «Hendrick Haan», 2019

Hendrick Haan from Ziezo by Annie M.G. Schmidt

© 1987 by the Estate of Annie M.G.Schmidt

First published in 1987 by Em. Querido's Uitgeverij, Amsterdam

ISBN 978-5-91759-637-2

Содержание

Предисловие	7
1. Я вижу, а ты нет	10
2. Я видел, я видел	42
3. То, чего ты не видишь, тоже существует	62
4. О вкусах не спорят	86
5. Потому что я так сказал!	100
6. Но она ведь тоже так делала!	118
7. Никаких «но»	144
Игры театра импровизации по главам	166



Предисловие

Эта книга — о том, как ты себя ведешь. О том, какую одежду ты покупаешь и какую газировку любишь. Что запоминаешь, а что нет. О том, как фокусникам удается обвести тебя вокруг пальца. Эта книга — о том, что делают люди: учатся читать, ждут, пока загорится зеленый свет, покупают вещи, которые им совсем не нужны, следуют моде. Иногда они делают это осознанно, а иногда — нет. Почему так бывает, что на улице драка, а никто не вмешивается? А как поступишь в такой ситуации ты?

Эта книга — о психологии человека и поведении людей. Люди — социальные существа. Они живут группами. Люди существуют не сами по себе, они взаимодействуют друг с другом. То, что делает один, влияет на то, что делает другой. Поэтому эта книга не только о том, как ведешь себя ты. Она о том, как ты ведешь себя среди других людей.

В книге семь глав. Они посвящены различным аспектам поведения: что мы видим и чего не видим, что запоминаем, а что забываем, какой чувствуем вкус, чему подчиняемся, как принимаем друг друга. Каждая глава начинается с теста, который надо выполнить самостоятельно. Ты пройдешь тест — и сразу поймешь, о чем рассказывается в этой главе. Но и внутри глав ты обнаружишь тесты, загадки, задания,

которые позволят взглянуть на обсуждаемые вопросы с разных сторон.

У этой книги есть свой сайт. Потому что есть вещи, которые сложно объяснить. Лучше увидеть их своими глазами. Мы поставили в тех местах, где можно посмотреть видео или фотографию, а также пройти тест, значок {W}. Некоторые видео можно посмотреть только на английском или голландском языках. Ничего страшного, главное — увидеть. А если тебе станет интересно, о чем там говорят, ты наверняка сможешь найти кого-нибудь, кто тебе переведет. А еще на сайте можно скачать бланки тестов. Чтобы не писать в книге, каждый тест можно распечатать. Зайди на www.ябытакникогданесделал.рф.

В конце книги ты найдешь много игр. Они тоже подобраны по главам. Как и тесты, они помогут тебе глубже понять тему, которой посвящена глава. Если ты хочешь испытать на себе, что значит приспособливаться к группе, можно сыграть в игру под названием «Лифт». А чтобы почувствовать, что значит не приспособливаться к другим людям, сыграй в «Изображение эмоций». если тебе сложно принимать чужие идеи, попробуй игру «Да и нет». Это игры для целой компании, в них можно играть на вечеринке, в лагере или в классе. Они были придуманы для театра импровизации. В основном они учат выступать на сцене. Но так можно научиться и многим другим вещам:

принимать других людей такими, какие они есть, быть самим собой, не бояться ошибок, помогать и по-настоящему слышать друг друга.

Желаем тебе получить удовольствие от чтения, просмотра, самостоятельной работы и игры!

После весенних каникул учительница заходит в класс. Она выглядит не так, как до каникул. Ты спрашиваешь, не изменила ли она прическу. Она отвечает, что нет. Ты мучаешься весь день, что же в ней изменилось. И вдруг один из твоих одноклассников говорит: «По-моему, у нее новые очки». Ну конечно, думаешь ты. Как же я сам не заметил?

Порой ты видишь не все, что можно увидеть, а иногда, наоборот, видишь больше, чем тебе кажется. Судя по всему, видеть — очень сложное понятие. В чем секрет фокусника, что раз за разом обводит тебя вокруг пальца, показывая трюк с исчезновением? В чем плюс стереотипного мышления и как оно связано со зрением?

ТЕСТ

В голландском языке есть выражение «У каждой мышки есть хвостик».

Оно значит, что все, что ты делаешь (мышка), имеет последствия (хвостик). За каждым поступком следует то, чего ты пока не знаешь или не видишь. А может быть, даже то, на что ты совсем не считаешься...

Но у всех ли мышек есть хвостик? Посмотри на картинку на стр. 13 и найди мышку без хвоста.

Что видит твой глаз?

Когда ты выглядываешь на улицу из окна на тебя обрушивается куча информации. Ты видишь деревья, машины, облака, птиц, дома, людей. Мало того, ты еще много чего слышишь: шум ветра, крики птиц, звуки машин, как у соседей звонит телефон... Вся эта информация поступает в мозг. А ведь это лишь небольшая часть. Представь себе, что можно увидеть, если пристально разглядывать только один дом.

Дом построен из огромного количества кирпичей. Плюс конструкция крыши и декоративные элементы. А также двери и окна, а за ними занавески. И занавески, скорее всего, цветные. С узором. Все это можно увидеть в одном только доме. Фиксируешь ли ты все эти детали, когда просто выглядываешь на улицу? Это возможно, если специально присматриваться. Но если ты внимательно рассматриваешь занавески у соседей, то, скорее всего, не увидишь, какого цвета самая последняя машина на улице. И хорошо, что так, ведь если бы мы видели и слышали все, что происходит вокруг, то, наверное, быстро бы сошли с ума. Слишком много всего. Но что же ты видишь, а чего не видишь? И кто (или что) этим управляет?

Что мы видим, а что нет, зависит от ситуации. Нам важно не пропустить новую информацию, и мы



На круизном корабле выступает фокусник. Но каждый фокус портит попугай, говоря: «Карта у тебя в кармане!» или «Кролик появился из той коробки!» Фокуснику надоедает, что попугай раскрывает его секреты, и он заканчивает выступление.

На следующий день корабль тонет, но фокусник с попугаем спасаются на бревне. Проходит несколько часов, и попугай говорит: «Ладно, сдаюсь. Куда ты дел корабль?»



ТЕСТ

Прочитай текст о том, как мы видим цвета.

Канареечный цвет значит ярко-желтый?

Кофейного цвета брюки, ядовито-зеленый свитер, бледно-голубое платье. На первый взгляд это очень

точные определения, но так ли это на самом деле? Какой именно кофе ты имеешь в виду, когда говоришь «кофейного цвета»? Молока в этом кофе много или мало? Или, может, вообще нет? Слова «ядовито-зеленый свитер» щекочут нервы, но всегда ли яд зеленый? У ядовитых змей яд обычно бесцветный, а цианистый калий (очень сильный и быстродействующий яд) — это калийная соль синильной кислоты. Он не зеленый и не синий, а белый. А что с бледно-голубым платьем? Тот, кто только что купил себе новое платье, вряд ли скажет: «Смотри, какое у меня красивое бледно-голубое платье!» Слово «бледный» редко значит что-то положительное. Тот, кому это платье нравится, скажет «нежно-голубое». А кто назовет его бледно-голубым, думает про себя: «Мне оно не нравится».

Очень интересно, как мы видим цвета. Мы договорились между собой, что имеем в виду, когда говорим «желтый», «зеленый», «голубой» или «красный», но все ли видят их одинаково? Это очень сложно проверить. Даже если прибавить сравнение: канареечно-желтый, яблочко-зеленый, небесно-голубой, кроваво-красный. Потому что канарейки бывают оранжевые, яблоки — красные, небо — серое, а про людей иногда говорят, что они «голубых кровей» (если это люди дворянского происхождения).

Прочитай этот отрывок еще раз. Сколько раз в нем встречается буква «ж»?

Мы договорились между собой, что имеем в виду, когда говорим «желтый», «зеленый», «голубой» или «красный», но все ли видят это одинаково? Это очень сложно проверить. Даже если прибавить сравнение: канареечно-желтый, яблочно-зеленый, небесно-голубой, кроваво-красный.

В этом отрывке пять букв «ж». А сколько найдешь ты? Вполне вероятно, что меньше. Ты можешь не заметить букву «ж» в слове «даже». А почему? Ты же смотришь внимательно?

Смотришь, но не видишь. Почему?

Когда ты начинаешь читать, то сначала учишь все буквы. Потом — складываешь их в слова. Со временем ты уже можешь читать не задумываясь. Уже не нужно рассматривать каждую букву по отдельности, многие слова ты узнаешь с первого взгляда. Особенно быстро получается прочитывать короткие, часто встречающиеся слова, такие как «даже».

И когда ты ищешь букву «ж», то в каждом слове проверяешь, нет ли там этой буквы. Но слово «даже» пропускаешь, потому что будто его не замечаешь. Твой взгляд проскальзывает мимо него.

Когда дети проходят тест на дислексию¹, им предлагают прочитать два столбика трудных слов. В первом столбике — слова, существующие на самом деле, во втором — выдуманные. Детям, у которых нет дислексии, сложнее прочитать выдуманные слова, на них уходит больше времени. Такие слова, в отличие от настоящих, не получается прочитать «на автомате». А дети, страдающие дислексией, не могут автоматически прочитать слова ни из первого, ни из второго столбика. На прочтение как существующих, так и выдуманных слов им требуется примерно одинаковое время.

существующие слова

междоусобица

канделябр

неповоротливый

многоканальный

согласовывать

выдуманные слова

поколенование

отпаковывать

перестачный

недокромчатый

рассидушка

¹ Слово «дислексия» образуется от древнегреческого, где приставка «дис» означает нарушение, а «лексия» означает речь. При дислексии детям труднее, чем другим, научиться читать и писать. — *Примеч. ред.*

Вот видишь!

Нельзя все сразу видеть и осознавать, это было бы слишком. Поэтому ты не задумываясь и очень быстро принимаешь решение, что в данный момент для тебя важнее всего. Если тебе говорят искать мышек без хвоста, ты смотришь на хвосты мышек. А других зверей, например, кошки без хвоста, не замечаешь. Ты просто не обращаешь на нее внимания, потому что ищешь не ее.

То есть информация, которая у тебя уже есть, влияет на направление твоего внимания, на то, что ты увидишь и услышишь. Это действительно удобно, если хочешь получить общее представление о предмете или человеке, но такое представление может оказаться неверным. Ведь ты будешь обращать внимание только на то, что ожидаешь увидеть. Приведем пример. К вам в класс приходит новенькая, и учительница говорит:

— Это Саша, будьте к ней повнимательнее, она немало волнуется.

С этого момента ты начнешь замечать у Саши признаки волнения. Если после уроков ей будет трудно застегнуть молнию на куртке, ты сразу подумаешь: это от нервов. Но если бы учительница ничего не говорила, ты бы просто подумал, что у ее куртки сломалась молния.

Как только ты видишь человека, у тебя сразу складывается о нем представление на основании общепринятых суждений. Например: толстые люди — добряки. Голландцы — жадные. Дети в очках — умные. Такие суждения есть у всех, в этом нет ничего страшного. Они помогают составить представление о человеке, даже если информации мало. И быстро оценить ситуацию. Это бывает очень удобно. Если бы этого не было, то при встрече с каждым новым человеком, чтобы понять, какой он, приходилось бы начинать с нуля, а на это уходит очень много сил.

Когда к вам в класс приходит учительница на замену, кажется, что ты знаешь о ней очень много только на основании ее внешности. Посмотри на учительницу на первой странице этой главы. Тебе бы хотелось у нее заниматься? Не важно, как ты ответишь, но подумай: почему ты так ответил?

Представление о человеке, которое мы формируем на основании его внешности, не обязательно будет верным. Твоя новая соседка-толстушка может оказаться вовсе не доброй, когда ты придешь к ней на Хеллоуин за конфетами. А дети в очках вовсе не обязательно очень умные. Но некоторые суждения очень живучи. Они продолжают существовать, даже когда ты знаешь, что это не так. Даже если ты думаешь, что у тебя их нет, или очень стараешься от них избавиться.

Существует способ проверить, связываешь ли ты определенные представления с определенными людьми, — тест на скрытые ассоциации (по-английски он называется IAT). Пройдя тест на следующей странице, ты поймешь, как он устроен.

Скрытые ассоциации

Скрытые — значит неочевидные. Ассоциация может возникнуть, когда ты что-то слышишь, видишь или чувствуешь какой-нибудь запах. Ассоциацией может быть мысль или чувство. Ты чувствуешь запах моря и думаешь о каникулах. Видишь паука, и по спине ползут мурашки. Слышишь звуки сирены и пугаешься. Вероятно, для тебя море связано с каникулами, а сирена — с опасностью. В некоторых ассоциациях есть логика. В других логики меньше: ты чувствуешь запах моря, и тебя начинает тошнить. Ты не понимаешь почему. Может, однажды с тобой приключилась морская болезнь, или когда-то тебе пришлось нахлебаться морской воды или наступить на медузу? Такие ассоциации часто спрятаны глубже, чем другие. Ты не догадываешься, откуда они. Это и называется скрытыми ассоциациями.

ТЕСТ

Для этого теста тебе понадобится таймер. Функция таймера есть почти в любом мобильном телефоне. Проходить тест удобнее вдвоем: один человек читает, второй включает таймер. Потом вы меняетесь.

Откройте книгу на этом развороте и положите перед собой. Один из вас включает таймер и говорит: «Начинаем». Второй сразу же начинает читать вслух слова с противоположной страницы. Первый очень точно замеряет, сколько времени потребовалось, чтобы прочитать все слова без ошибок (!). Если собьешься, прочитай заново только это слово, не надо начинать с самого начала.



Сколько времени тебе понадобилось?

Теперь поменяйтесь ролями и замерьте, сколько времени потребовалось второму из вас.

Теперь точно так же прочитайте слова на следующей странице.

А сейчас сколько тебе понадобилось времени?

Больше, чем на предыдущей странице?

Если да, то почему, как ты думаешь?

дом

велосипед

книга

торт

дерево

лошадь

корова

цветок

яблоко

стол

карандаш

машина

слон

ванна

гриб

винный
бокал

надувной
круг

поварешка

бегемот

заварочный
чайник

стол

машина

карандаш

лошадь

цветок

корова

бегемот

гриб

груша

заварочный
чайник

дерево

дом

поварешка

книга

велосипед

яблоко

торт

ванна

слон

винный
бокал

Как бы каждый из вас ни старался, легче прочитать слова без ошибок, если картинки соответствуют словам. Чтобы прочитать слово «машина», когда на картинке изображен велосипед, твоему мозгу приходится делать дополнительное усилие. Несмотря на то, что нужно просто прочитать слова, картинки мозг тоже отмечает. Таким образом, мозг сталкивается с противоречием, а на это уходит дополнительное время.

ТЕСТ

Вот еще два теста. Ты увидишь двадцать слов, которые надо распределить на две группы: в столбик слева или справа. Один из вас берет в руки таймер, другой — карандаш. Когда тот, у кого таймер, говорит: «Начинаем», второй читает первое слово, думает, к какой группе его отнести, и справа или слева от этого слова ставит крестик.