

ПРЕОДОЛЕНИЕ КСЕНОФОБИИ

Милова Юлия Владимировна

*канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры психологии и управления персоналом,
Институт управления, бизнеса и права, РФ, г. Ростов-на-Дону
E-mail: blacksea66@yandex.ru*

XENOPHOBIA COPING

Milova Juliya

*Ph.D in Pedagogy, associate professor, associate professor of chair of psychology
and personnel management, Institute of Management Business and Law,
Russia, Rostov-on-Don*

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются причины, факторы и последствия ксенофобии, приведены некоторые методы преодоления ксенофобии.

ABSTRACT

The article refers the reasons, factors and effect of xenophobia, provides some techniques xenophobia coping.

Ключевые слова: ксенофобия, предубеждения, стереотипы.

Keywords: xenophobia, prejudice, stereotypes.

Ксенофобия — преувеличенный и устойчивый страх, подозрительность, неприязнь к чужим, незнакомым, иностранцам. Источником ксенофобии являются предубеждения (предрассудки) — неоправданно негативные установки по отношению к группе и ее отдельным членам, основанные на искаженных и неверных обобщениях. Когнитивным компонентом

предвзвуда является стереотип — чрезмерно обобщенный, упрощенный и устойчивый к новой информации образ. Стереотипы основаны на логической ошибке, допускающей, что различия между людьми внутри группы меньше, чем между людьми, принадлежащими к разным группам. Предубеждение также включает поведение, разворачивающееся по отношению к отвергаемой группе в такой последовательности: вербализация (шутки, оскорбления), избегание, дискриминация (исключение из некоторых сфер жизнедеятельности общества), акты насилия, истребление (уничтожение группы). Ксенофобия может распространяться на лиц, отличающихся национальностью (шовинизм), расой (расизм), полом (сексизм), религиозными убеждениями, сексуальной ориентацией (гомофобия), возрастом (эйджизм), внешностью (лукизм), инвалидностью, родом занятий и др.

«Другие», «незнакомцы», «иностранцы», «они» воспринимаются как злые, порочные, недоброжелательные, опасные. Многие люди могут отвергать себя за то, что они принадлежат «не к той» группе (этнической, расовой, половой, культурной, возрастной) и тем самым разрушать себя.

Причины и факторы ксенофобии:

1. Экономическая конкуренция, экономическая и социальная зависимость угнетаемых групп от господствующих. Те, у кого в руках богатство и власть, используют предвзвудки для поддержания своего господства, для оправдания экономического и социального превосходства.

2. Авторитарно-патриархальное семейное воспитание, основанное на подавлении жизни и любви, приучающее к повиновению и подчинению. Утрата в результате такого воспитания способности любить и усвоенная от родителей скрытая враждебность приводят к отвержению других людей.

3. Стереотипность познания, его иррациональность и недоступность аргументам, отказ от самостоятельного критического мышления и использование готовых выводов и решений, отсутствие стремления к истине. Некритическое отношение к информации, получаемой от средств массовой информации, выражающих господствующую идеологию.

4. Авторитарный тип личности, характеризующийся конформностью по отношению к социальным нормам, традициям и власти, враждебностью и недоверием к миру, расцениваемому как злой и опасный, склонный к жестокости, к догматическому мышлению, подавляющий свою сексуальность. Авторитарная личность боится жизни, не уверена в своем социальном положении и престиже и ищет защиты у тех, кто могущественнее и сильнее, верит в превосходство своей социальной группы и своей культуры, нетерпима к различиям.

5. Защитные механизмы проекции и замещения. Проекция: собственные нежелательные стремления и свойства, противоречащие моральным установкам и представлению о себе, бессознательно приписываются представителям другой группы. Так, расовая ненависть служит социально приемлемым каналом выражения болезненной сексуальности посредством приписывания собственных стремлений неграм и садистских расправ над ними. Замещение: непреодолимые трудности, особенно переживаемые людьми в периоды социальных и экономических кризисов, бессознательно вымещаются на козлах отпущения — слабых, не могущих постоять за себя группах.

Последствия ксенофобии:

1. Утверждение, укрепление и оправдание отношений господства-подчинения, неравенства, рабства, сервилизма. Ограничение свободы и независимости.

2. Разделение людей в авторитарном обществе по признаку пола, национальности, расы и др. с целью предотвращения их объединения, сплочения и организованного протеста против власть имущих. Управление людьми по принципу «разделяй и властвуй».

3. Межгрупповые конфликты. Ограничение в правах, травля, преследование вплоть до физического уничтожения неприемлемой группы. Например, в 1994 году в Руанде в результате геноцида погибло около миллиона человек, что составило 10 % населения страны.

4. Отказ от самостоятельного и критичного познания внешнего и внутреннего мира. Иллюзорное отражение действительности [1; 2; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 14].

Ниже предлагаются некоторые методики преодоления ксенофобии в групповой работе.

Упражнение «Страх чужого».

Цель — преодолеть иррациональный страх перед непохожими на тебя людьми.

- Найдите и назовите какой-либо свой предрассудок, например, неприязнь к представителям национальных меньшинств, других рас, старикам, детям, инвалидам, проституткам и т. д.

Теперь выберите кого-нибудь из группы и назначьте его на роль представителя группы, к которой вы испытываете страх «чужого».

Затем представьте себя своим страхом и обратитесь к этому человеку. Расскажите ему о себе как о страхе. Чего именно вы боитесь? Что вызывает у вас недоверие и отторжение? В чем вы подозреваете этого человека? Чем именно он опасен? Какую угрозу он вам несет?

Теперь поменяйтесь с ним местами и выступите в роли человека, к которому вы испытываете ксенофобию. Выдвиньте аргументы в свою защиту, в пользу своей неопасности, безобидности. Приведите доводы в пользу того, что вы такой же человек, как и все. Назовите ваши качества, которые убеждают в вашей безопасности для других и сходстве с ними. Обращайтесь к своему жизненному опыту.

Меняйтесь ролями с самим собой несколько раз, до тех пор, пока ваше предубеждение не ослабнет.

- Вспомните, какие еще у вас есть предубеждения, стереотипы. Назовите их и приведите доказательства их справедливости. Разбейте каждое утверждение на его основные логические компоненты и решите, является ли оно логичным. Если вы оцениваете суждение как ложное, соберите все логические доводы для его опровержения. Назовите факты из вашего личного

опыта и опыта других людей, опровергающие ваше предубеждение. Приведите примеры людей, не соответствующих вашим стереотипам. Пусть логических аргументов против этих идей будет больше, чем имеющихся у вас доводов «за». Вспоминайте все эти опровергающие доводы каждый раз, когда возникает ложное убеждение, пока оно не перестанет повторяться совсем [7].

Домашние задания

1. Вступите в личный непосредственный или опосредованный (например, через социальные сети) контакт с человеком, который представляет отвергаемую вами группу. Пообщайтесь с ним в течение относительно длительного времени, выясните, насколько различны или сходны ваши и его интересы, жизненные трудности, образ жизни, мысли, переживания, нужды и желания. Найдите общие интересы. Договоритесь с ним о каком-либо совместном деле, сотрудничестве и осуществите его.

2. Выберите какой-либо свой предрассудок и проверьте его обоснованность путем эксперимента. Сформулируйте свою установку в виде гипотезы, например «Все цыгане обманщики и мошенники», «Если у женщины волосы светлые, она глупая», «Все мужчины изменяют» и т. п. Затем проверьте ее в реальных условиях. На самом деле поговорите с людьми, относительно которых сформулирована ваша гипотеза, и составьте отчет, в котором укажите, что конкретно они вам ответили и какие мысли и чувства возникли у вас до и после выполнения задания. Сопоставьте реальные результаты с вашими ожиданиями.

Ролевая игра «Обитаемый остров».

Цель — научиться сотрудничать с чужими, устанавливать с ними равноправные отношения.

Реквизит: косметические карандаши, доска/флипчарт.

Вступление. Положительная установка друг к другу, терпимое отношение к существующим различиям, преодоление иррационального страха друг перед другом достигаются с помощью совместных действий, постановки общих

целей, кооперации. Развитие привычки обсуждать потребности, интересы, намерения друг друга создает предпосылки для мира и взаимопонимания [4; 9].

Ход игры

Роли и сюжет. Разделитесь на две неравные по количеству членов группы. Желательно, чтобы в разных группах оказались участники, находящиеся в явной или скрытой конфронтации друг с другом. Большую по численности группу условно назовем «Клетчатые», меньшую — «Полосатые». Впрочем, вы можете придумать себе и другие названия, важно, чтобы они подчеркивали ваши различия.

Клетчатые — коренные жители острова «Семь холмов». Это небольшой остров, и природных богатств на нем не так уж и много. Чтобы добыть их, требуется немалый труд. Зима довольно холодная, с небольшими морозами и снегом. Лето не жаркое. Аборигены занимаются сельским хозяйством, охотой, рыболовством. Есть у них и ремесла.

Полосатые — представители современного индустриального и информационного общества. Они заняты преимущественно интеллектуальным трудом. Судно полосатых, на котором они пересекали океан, потерпело крушение, и немногие выжившие оказались на острове.

Условно примем, что язык у Клетчатых и Полосатых одинаковый, и они друг друга понимают.

С самого начала встречи обе группы воспринимают друг друга враждебно, с недоверием, наделяют друг друга отрицательными качествами. Клетчатые относятся к Полосатым как незванным пришельцам, оккупантам, приписывают им злой умысел, агрессивные намерения, жестокость. Полосатые считают аборигенов недоумками, интеллектуально неполноценными, дикарями.

- Нарисуйте на лицах, конечностях, открытых частях тела признаки своей «расы» — клетки или полосы. Они послужат знаками отличия вас от чужаков.

- Отдельно в каждой группе путем обсуждения примите и запишите компоненты своей культуры: особенности своего «национального» характера, обычаи, традиции, верования, нормы и правила, привычный для вас образ

жизни, род занятий и все, что посчитаете нужным. Пусть это будет то, что отличает вас от представителей других культур. Дайте простор своей фантазии, используйте свои исторические, географические, этнографические и другие знания.

- Выберите представителя от каждой группы, который опишет противоположной стороне свою культуру. Расскажите другой группе по очереди о себе как отдельном этносе, подчеркните свои отличия, характерные особенности. Задайте друг другу интересующие вас вопросы и получите исчерпывающие ответы.

- Попробуйте договориться друг с другом о вашем взаимодействии на острове. Задача Полосатых — выжить среди чужих людей и по возможности интегрироваться в их общество. Вступите в общение в Клетчатыми, чтобы достичь этой цели. Задача Клетчатых — занять и реализовать позицию по отношению к незнакомцам. Помните, что вы — хозяева острова, а носители культуры, непохожей на вашу, вызывают у вас страх. К тому же теперь они ваши конкуренты. Разыграйте вашу совместную жизнь на острове. Если логика развития событий требует ведения боевых действий, воюйте.

- Если вам не удалось договориться друг с другом привычными способами и между вами окончательно установились враждебные отношения, проведите переговоры по правилам (см. приложение). Договоритесь о том, как вы будете вместе жить на острове и как будет происходить ваше взаимодействие.

- Представьте, что после долгих лет совместной жизни на острове на вас напал враг, общий и для Клетчатых, и для Полосатых. Ваша задача — защититься от неприятеля, стремящегося завладеть вашим островом и уничтожить вас. Объединитесь на основе общих качеств, способностей, свойств — найдите эти черты, составьте их список. Как эти общие свойства можно использовать для борьбы с врагом?

Обсуждение. Что вы испытывали во время игры? Что нового вы узнали о себе и других людях? Изменилось ли что-то в вашем отношении к людям,

отличающимся от вас? Какое влияние будет иметь эта игра на вашу последующую жизнь?

Приложение. Правила переговоров

Работа в группах. Запишите на одном листе бумаге, каковы интересы (истинные потребности) вашей группы. Расположите их в порядке возрастания их важности. Запишите предлагаемые вами способы их удовлетворения (несколько вариантов для каждой потребности). Теперь на другом листе бумаги сделайте то же самое в отношении ваших оппонентов: запишите их интересы в порядке возрастания их значимости для другой стороны и предлагаемые вами способы их удовлетворения (по несколько вариантов для каждого интереса). Определите, удовлетворение каких ваших потребностей зависит от ваших оппонентов и удовлетворение каких их потребностей зависит от вас. Запишите несколько решений, которые учитывают и ваши интересы, и интересы ваших оппонентов и удовлетворяют и те и другие.

Совместная работа. Сообщите друг другу о результатах проделанной вами работы: сначала расскажите о потребностях и чувствах своей группы в форме Я-сообщения. Можете попросить совета у другой стороны: Как вы думаете, что нам с этим делать? Как бы вы поступили на нашем месте?

Затем сообщите о потребностях противников, как их видите вы. Попросите оппонентов поправить вас, если вы неправильно определили их интересы. Согласуйте ваши представления друг о друге: вновь, теперь уже сообща, запишите, в чем заключаются главные интересы одной группы и главные интересы другой. Пишите на доске, флипчарте, проекционном экране — так, чтобы видно было всем.

Позвольте другой стороне выпустить пар и рассказать о своих обидах, гневе, раздражении. Признайте чувства противника. Спокойно выслушайте и не прерывайте. Для понимания используйте приемы активного слушания — открытые вопросы и парафраз. Выясните, каковы нужды ваших партнеров, исходя из их опасений и страхов.

Не ищите причины поступков вашей и другой группы, не обсуждайте прошлые события. Сосредоточьтесь на том, что вы хотите достичь, что вы хотите получить в будущем.

Определите общие, разделяемые всеми интересы. Если интересы сторон противоречат друг другу, ищите решение на основе независимого объективного критерия (законодательные нормы, санитарно-гигиенические нормы и т. д.). Расскажите другой стороне и запишите так, чтобы все могли прочесть, о предлагаемых вами вариантах удовлетворения потребностей своей и чужой групп. Особо подчеркните взаимовыгодные решения. Не соглашайтесь на предлагаемое другой стороной решение, которое нарушает ваши истинные потребности и законные интересы. Примите решение, которое будет учитывать интересы обеих сторон и удовлетворять их.

Если оппоненты используют оскорбления и издевательства, несправедливые обвинения, чтобы навязать вам невыгодное для вас решение, противопоставьте им силу и непримиримость. Скажите, что вы не собираетесь сносить их оскорбления и больше не будете терпеть их неуважение. Потребуйте от них уважения к себе: опишите конкретно, какого поведения по отношению к себе вы хотите. Твердо и уверенно назовите свои права. Повторяйте это неоднократно, громко, решительно и настойчиво. Игнорируйте, не обращайте внимания на манипулятивные приемы оппонента (апелляции к вине и стыду, вашим «обязанностям», угрозы, задабривания и др.). На неприемлемые для вас предложения отвечайте твердым «нет» [3; 13].

Упражнение «Идентификация»

Цель — преодолеть стереотипы; освободиться от чувства превосходства над другими.

- Назовите социальную группу, относительно которой у вас есть стереотипы и которая чаще всего является подчиняемой, отвергаемой и угнетаемой. Возможно, это представители какого-то национального «меньшинства», пола, возраста, профессии, расы. В данном случае быть «меньшинством» означает быть слабым и повинующимся. Постарайтесь

выбрать именно ту группу, которую вы больше всего презираете, не любите, не считаете равной себе. Теперь побудьте некоторое время представителем этой группы: отождествите себя с ними и расскажите о ком-нибудь из них, его жизни и судьбе от своего имени. Рассказывайте о том, что вы чувствуете, о чем мечтаете, к чему стремитесь, чего боитесь — обо всем, что составляет «вашу» жизнь как представителя этой группы.

- Назовите социальную группу, которая чаще всего оказывается господствующим и угнетающим «большинством». В данном случае быть «большинством» означает быть сильным и обладающим властью. Представьте себя на месте любого представителя этой группы. Осуществите монолог от его имени. Расскажите о том, как «вы» живете, о чем «ваши» мысли, чувства, страхи, желания.

- Назовите группы людей, чаще всего пренебрегаемых и вызывающих отторжение родом своих занятий, образом жизни или просто непохожестью на преобладающее большинство. Это могут быть цыгане, евреи или представители кавказских и среднеазиатских народов, представители негроидной и монголоидной рас, носители чужого вероисповедания, гомосексуалисты, ВИЧ-инфицированные, старики, лица, занятые неквалифицированным физическим трудом, проститутки, инвалиды по зрению или слуху, умственно отсталые, душевнобольные, лица с алкогольной или наркотической зависимостью, бездомные и т. п. Найдите у этих людей как можно больше положительных черт, качеств, особенностей их социального положения. Опишите также такие их особенности, за которые их можно уважать, и особенности, которые делают их равными вам, объединяют их с вами, т.е. назовите ваши общие черты.

- Вспомните актуальные для вас стереотипы, касающиеся определенной социальной группы. Выберите из них тот, который вас больше всего волнует, вызывает у вас эмоциональный отклик. Займите место на «сцене». Представьте себя любым предметом, имеющим отношение к людям, которых вы воспринимаете через призму стереотипов. Вообразив себя им, расскажите

о «своей жизни» в качестве этого предмета. Какой образ жизни вы ведете, чем вы занимаетесь, о чем думаете, в чем нуждаетесь, чего опасаетесь, что испытываете, будучи этим предметом? Например, если вы предвзято относитесь к старикам, представьте себя домом престарелых или приемной в учреждении социальной защиты. Если вы испытываете неприязнь к мужчинам, вообразите себя мужской бритвой или презервативом, а если — к женщинам, то — дверью женской консультации или гинекологическим креслом. Если вы не расположены к иммигрантам, отождествите себя с миграционной службой и т. д.

- Разыграйте и разрешите любой близкий вам межгрупповой конфликт. Например, конфликт между Мужчиной и Женщиной, Родителями и Дети́ми/Подростками; Пожилыми/Стариками и их Взрослыми детьми; Учительницей и Родителем и Учеником; Врачом и Больным, Продавцом и Покупателем и др.

Обсуждение. Что вы почувствовали, побывав в роли угнетаемого меньшинства? Какие мысли у вас возникли? Как поменялось ваше отношение к группе, которую вы не терпите? Что вы почувствовали, будучи «угнетающим большинством»? Что вас оттолкнуло в этой позиции и что привлекло? Как изменилось ваше отношение к представителям этой группы? Удалось ли вам найти что-либо общее с людьми, которые часто вызывают неприязнь? Что нового вы узнали о представителях чуждой вам группы? Какое это окажет влияние на вашу реальную жизнь?

Список литературы:

1. Адорно Т. Исследование авторитарной личности.— М.: Серебряные нити, 2001. — 416 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 384 с.
3. Дайер У. Быть свободным. — К.:София, 1995. — 320 с.

4. Кон И.С. Психология предрассудка // Новый мир. — 1966. — № 9. — С. 187—205.
5. Куттер П. Современный психоанализ. — СПб.: Б.С.К., 1997.—348 с.
6. Майерс Д. Социальная психология.— СПб: Питер, 1996.—682 с.
7. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии.— СПб.: Речь, 2001. — 560 с.
8. Олпорт Г. Природа предубеждения // Век толерантности. — № 5. — М., 2003. — С. 40—47.
9. Олпорт Г. Становление личности. — М.: Смысл, 2002. — 462 с.
10. Райх В. Функция оргазма. — М.: АСТ, 1997.—624 с.
11. Смолина Т.Л. Методы осознания и ослабления предрассудков в контексте психологической работы с мигрантами/ Русский язык как инструмент интеграции мигрантов в российский социум. — СПб., 2007. — С. 91—98.
12. Тимашева Л.В. Младший подросток: трудности взросления. — Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 2012. —180 с.
13. Фишер Р., Юри В., Паттон Б. Переговоры без поражения: гарвардский метод. — М.: Эксмо, 2010.—288 с.
14. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. — М.: Республика, 1994. — 447 с.