

Виртуальный круглый стол

Психологические причины происхождения общественного явления «ксенофобия».

Приветствуем Вас!

Мы с Вами найдём ответы на следующие вопросы:

- ✓ *Что такое ксенофобия?*
- ✓ *Каковы причины ксенофобии?*
- ✓ *Какие существуют виды и формы ксенофобии?*
- ✓ *Примеры ксенофобии?*
- ✓ *Как избавиться от ксенофобии?*

Ксенофобия сопровождает человечество на протяжении всей истории, но сегодня эта тема актуальнее, чем когда-либо. Люди стали намного мобильнее, и времена, когда семья на протяжении многих поколений жила в одном доме, давно закончились. Для представителя современной молодёжи нормально родиться и вырасти в одном городе, найти себе пару в другом, а детей воспитывать в третьем. И расстояние между этими городами часто измеряется сотнями километров. Казалось бы, вот оно – время настоящей свободы! Но ситуацию омрачает обострившаяся проблема ксенофобии.

Людам свойственно настороженно относиться к тем, кого они считают чужаками. Но иногда опасения перерастают в выраженную неприязнь и даже агрессию. Сегодня мы разберемся с тем, что такое ксенофобия, почему она возникает и как с ней бороться. Сразу оговоримся, что настороженное отношение ко всему чужому – вполне нормальное явление, заложенное в нашей природе ещё с доисторических времён. Но мы живём в современном цивилизованном обществе, а значит, далеко не все природные инстинкты сегодня уместны.

Что такое ксенофобия?

Ксенофобия (гр. *xenos*—‘чужой’ + *фобия*) понимается как навязчивый страх, боязнь незнакомых людей и как враждебность ко всему чужому, не своему, иностранному (образу жизни, идеям, мировоззрению). Она проявляется в виде страхов, подозрительности, недоброжелательности ко всем «чужим».

Обычно ксенофобия возникает в отношении представителей других национальностей, культур и вероисповеданий. Она проявляется в том, что человек отказывается воспринимать другого как равного себе, относясь к нему со **страхом, презрением или враждебностью**. При этом

эмоциональное неприятие бывает настолько сильным, что у человека возникает желание физической расправы над «чужаком». И довольно часто подобные переживания перерастают в открытую **агрессию**.

Термин **«ксенофобия»** имеет греческое происхождение. Он образован от слов xenos (чужой) и phobos (страх). Соответственно, переводится он как **«боязнь чужого»**. Достаточно часто ксенофобия направлена на людей, принадлежащих к определенной нации, вероисповеданию или меньшинству, выделенному по какому-то конкретному признаку.

Причины ксенофобии

Психологи считают, что ксенофобия формируется в процессе воспитания под влиянием культурной среды, но имеет генетическую предрасположенность. Боязнь чужого инстинктивна, поэтому нет ничего удивительного в том, что у разных людей она в разной степени заложена на генетическом уровне. Однако **решающую роль всё же играет набор установок, полученных человеком в процессе взросления.**

В некоторых ситуациях ксенофобия может возникать у взрослых людей, изначально к ней не предрасположенных. Обычно подобные случаи объясняются **сильными эмоциональными потрясениями**. При этом подверженность человека ксенофобии сопутствует низкому уровню критического мышления. Если человеку свойственно разделять все предметы и явления на «белое» и «чёрное», то вполне очевидно, что и людей он будет делить на «своих» и «чужих».

Ксенофобия существовала всегда. Древние наскальные рисунки помимо сцен охоты изображают и боевые столкновения между вооруженными группами людей. А ученые, которые изучают кроманьонцев, живших примерно 30-40 тысяч лет назад, утверждают, что каждый третий найденный ими скелет имеет следы насильственной смерти, оставленные другим человеком.

Доисторические времена для первобытных людей были крайне сложными, поэтому им приходилось конкурировать за ресурсы. И если племя замечало приближение чужаков, наивно было предполагать, что те идут с подарками. Превентивная ксенофобия спасала целые племена от уничтожения, поэтому прочно закрепилась в инстинктах наших предков и передалась нам.

Советский и российский биолог Виктор Дольник предложил более глубокое объяснение ксенофобии. Ученый указывал, что животным свойственна агрессия, направленная на биологически близкие виды и подвиды. По его мнению, ксенофобия вполне может объясняться тем, что человек воспринимает непохожих на него людей за представителей другого биологического вида, и у него активизируется примитивный животный инстинкт. В качестве триггера («спускового крючка») может выступить даже незнакомый язык или необычная форма одежды.

Войны были основным занятием человечества на протяжении всей истории. При этом именно ксенофобия была и остаётся главным движущим механизмом подобных конфликтов. Поэтому войны продолжались во все времена и на всех континентах, заселенных людьми. Кочевые племена на территории Евразии совершали налеты на сородичей, ведущих оседлый образ жизни. Индейские племена на американских континентах воевали друг с другом на протяжении веков, но потом пришли европейцы, и войны перешли на новый уровень. И всё перечисленное было нормой.

Сегодня мы можем сказать, что подобное «варварское» поведение осталось в прошлом. Каждая страна пытается построить цивилизованное общество, в котором все люди имеют равные права и возможности. Увы, ксенофобские настроения в современных реалиях только усиливаются. Люди находят разные причины и оправдания: «мигранты забирают наши рабочие места», «у них низкий уровень культуры», «среди них много преступников». Однако настоящей причиной ксенофобии был и остаётся примитивный инстинкт, всегда присутствовавший у человека.

Виды и формы ксенофобии

Патологическая боязнь «чужаков» может принимать одну из двух форм:

1. **Открытая ксенофобия.** Человек не стесняется признавать и демонстрировать собственные идеологические взгляды. Он открыто поддерживает дискриминацию меньшинств и проявляет агрессию по отношению к ним.
2. **Скрытая ксенофобия.** Человек не признаёт наличия данной боязни, но его пугает и отталкивает всё, что не вписывается в рамки его морали.

Также различные проявления ксенофобии делят на 4 типа, в зависимости от того, по какому признаку определяются «чужаки»:

1. **Религиозная.** Традиционно вероисповедание является одним из важнейших факторов, провоцирующих ксенофобию. В современном мире чаще всего наблюдается нетерпимость по отношению к мусульманам. Это связано с тем, что исламские экстремисты совершают террористические акты, прикрываясь религией, чем дискредитируют всех последователей ислама.
2. **Этническая (расовая).** Старейшая форма ксенофобии. Заключается во враждебном отношении к представителям других рас и народностей, особенно если их внешность заметно отличается. Многие разновидности этнической ксенофобии имеют собственное название: русофобия, кавказофобия, синофобия (неприязнь к китайцам), антисемитизм.

3. **Социальная.** Неприязненное отношение к социальным слоям и группам. В эту группу входит гандикапизм (предрассудки по отношению к инвалидам) и прочие фобии, направленные на определенные меньшинства, выделяющиеся на фоне «нормального» большинства.

4. **Территориальная.** Нетерпимость к иностранцам, независимо от их внешности, вероисповедания и взглядов. Любого иностранца такой ксенофоб воспринимает как захватчика, претендующего на его женщин, землю и прочие блага. Территориальная ксенофобия – это явление, существующее в разных масштабах. Она достаточно остро проявляется на уровне небольших населенных пунктов (вряд ли кому-то нужно объяснять смысл фразы «Погнали наши городских»).

Примеры ксенофобии

История знает много случаев, когда ксенофобия приводила к масштабным трагедиям. Все известные геноциды совершались из ксенофобских побуждений. Причиной могли быть этнические или религиозные взгляды, но во всех подобных случаях люди поддавались неудержимой ненависти к тем, кого считали угрозой для себя. Также именно ксенофобия стала причиной большинства войн. Да, люди воевали за ресурсы и земли. Но чтобы народ посчитал приемлемым воевать со своими соседями, были необходимы ксенофобские настроения, и правители всегда умело этим пользовались.

Религиозные войны средних веков можно считать ярчайшими историческими примерами ксенофобии, ведь основной мотивацией в них была именно борьба с чужой религией. Такие войны происходили как в глобальном масштабе (Крестовые походы), так и в локальном (войны 16-17 веков между протестантами и католиками в Европе). В данном контексте стоит также упомянуть противостояние старообрядцев и новообрядцев на Руси. Вторая мировая война, ставшая самой кровавой и жестокой в истории, тоже произошла из-за ксенофобских настроений, которые удачно культивировала в немецком обществе NSDAP (партия Гитлера).

Как избавиться от ксенофобии?

Пытаясь лучше понять, что такое ксенофобия и как она возникает, психологи обнаружили, что она довольно часто становится **следствием недовольства собственной жизнью**. Ксенофобия захватывает все мысли человека, позволяя отвлечься от повседневной суеты и переживаний (а заодно и обвинить чужаков в собственных проблемах). Поэтому хорошим **способом борьбы с ксенофобией является увлеченность собственной жизнью**. Если человек начнёт усиленно заниматься собой и близкими, ему некогда будет думать о чужих и далёких людях, не имеющих к нему никакого отношения.

Если вы чувствуете, что у вас присутствуют ксенофобские настроения, от которых не удаётся избавиться описанным выше способом, воспользуйтесь следующими советами:

1. ***Сразу же определяйте причину неприязни.*** Поймав себя на мысли, что вы испытываете негативные чувства по отношению к другому человеку, постарайтесь найти объективную и логичную причину для этого. Вполне вероятно, что негативные переживания исчезнут сразу после осознания, что причина отсутствует.

2. ***Научитесь управлять эмоциями.*** Психологическая саморегуляция – навык, полезный во многих жизненных ситуациях. Он помогает эффективно справляться и с беспричинными вспышками неприязни к посторонним людям.

3. ***Примите и полюбите себя.*** Часто причиной ксенофобии становится неосознанное недовольство собой. Научившись ценить себя, свои способности и возможности, вы избавитесь от данной причины.

4. ***Воспитывайте в себе толерантность.*** Людям сложно быть толерантными, поскольку они боятся, что «чужаки» будут конкурировать с ними за ресурсы. Но представьте, что у вас есть всё необходимое: семья, жильё, хороший доход и уверенность в будущем. Разве в таком случае у вас останутся причины недолюбливать чужаков? А ведь ваше благополучие зависит только от вас, но не от них. Поэтому будьте одинаково открыты и благожелательны ко всем людям, независимо от их национальности, религии, сексуальной ориентации и цвета штанов.

5. ***Избавьтесь от психических травм.*** У любого человека может присутствовать «завалявшаяся» с детства психическая травма, о которой он не подозревает. Возможно, несколько бесед с психотерапевтом помогут избавиться от навязчивых переживаний о чужаках и сконцентрироваться на собственной жизни.

Заключение

Ксенофобия – это инстинктивная настороженность по отношению к чужакам. Это примитивный инстинкт, доставшийся нам от предков, сыгравший важнейшую роль в человеческой истории и имевший значение ещё в прошлом веке. Но сегодня мы живём совершенно не в том мире, в котором жили наши бабушки с дедушками и даже родители, когда были в нашем возрасте. Границы открыты, а билеты доступны, благодаря чему каждый человек может беспрепятственно слетать в другую страну.

Тысячи уникальных культур ежедневно соприкасаются всеми гранями. И это совершенно новое явление, потому что ничего подобного не могло быть буквально полвека назад. Увы, не всем людям это нравится, и многие по-прежнему стремятся к самоизоляции, продолжая жить стереотипами средних

веков. Поэтому сегодня каждый человек, желающий жить в более благополучном, современном и цивилизованном мире, должен бороться с любыми проявлениями ксенофобии, искореняя её в первую очередь в себе.