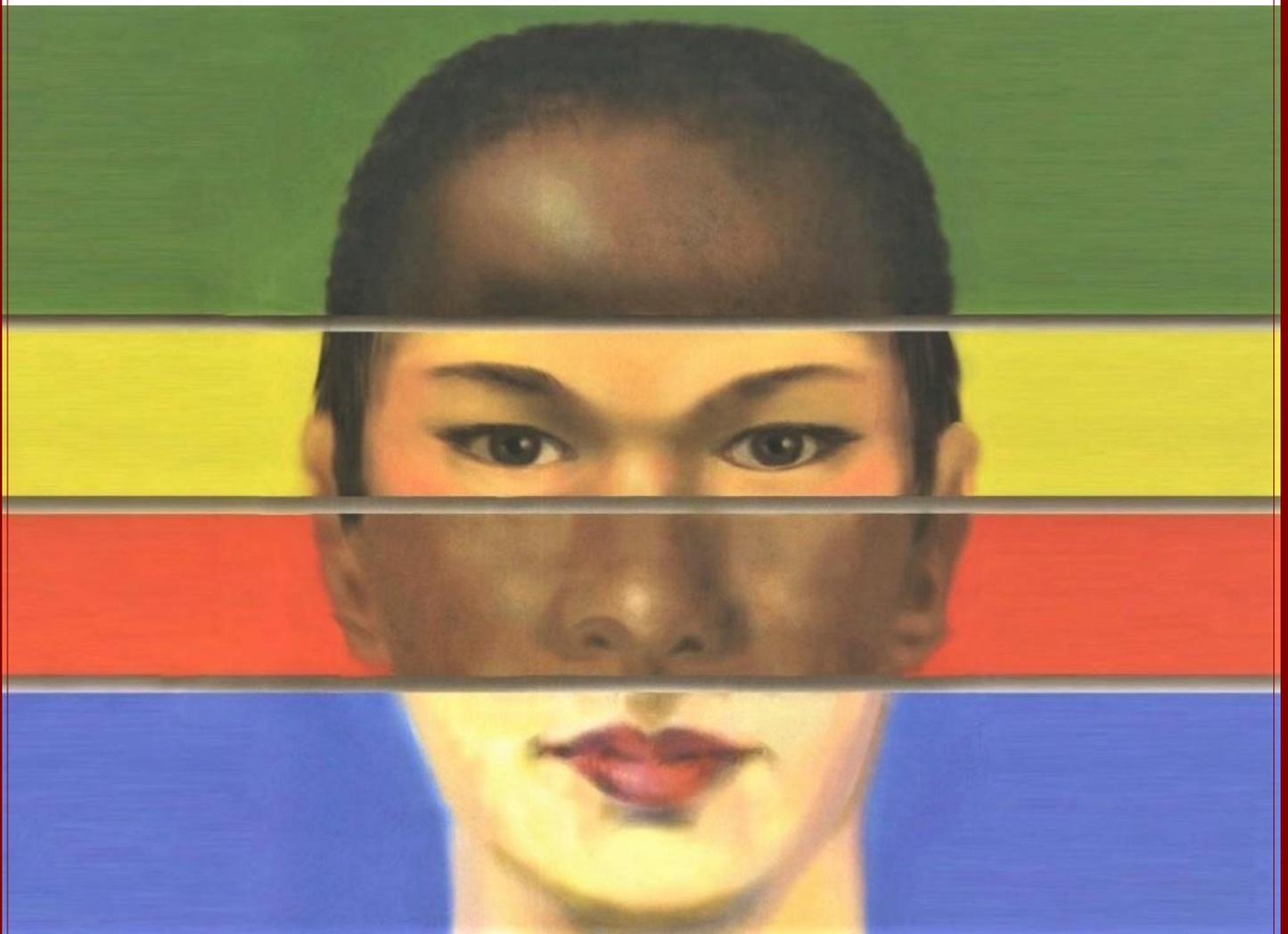


**Терренс Узбстер-Дойл**

# **КНИГА-МУЗЕЙ**

**для понимания корней  
предрассудков и препопирательств**



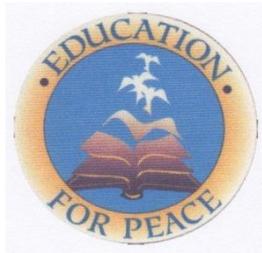
**Узнай больше о том,  
как сделать жизнь безопаснее и добрее**

**Российская библиотека культуры мира  
Терренса Уэбстер-Дойла**



**Russian Culture of Peace Library  
of Terrence Webster-Doyle**





Международное педагогическое объединение «Атриум»  
Международный центр когнитивного образования за мир  
Музей миротворчества для детей  
Региональное отделение межкультурной ассоциации  
«Международный учитель»

---

The “Atrium” Society Global Peace Education  
BioCognetic Learning Center Education  
Brave New Child Peace Museum  
Regional Branch of International “Teacher Association”

---

**Terrence Webster-Doyle**

**MINI BOOK-MUSEUM**

on Understanding  
the Roots of Prejudice and Discord

Learn More about How  
to Make Life Safer and Kinder

---

Samara 2022

**Терренс Уэбстер-Дойл**

# **КНИГА-МУЗЕЙ**

для понимания корней  
предрассудков и предрассудков

Узнай больше о том,  
как сделать жизнь  
безопаснее и лучше

---

Самара 2022

**УДК 327.36 +159.9:316.6**

**ББК 67.91 + 67.91**

**У 97**

*Отв. редактор: В.И. Ионесов*

**У 97** Уэбстер-Дойл, Т. Книга-музей для понимания корней предрассудков и предрассудков. Узнай больше о том, как сделать жизнь безопаснее и добрее / Т. Уэбстер-Дойл; пер. с англ. В.И. Ионесова. – Самара: Издательство СНЦ, 2022. – 164 с.

Пособие представляет визуальный ряд дидактических материалов с комментариями и объяснениями природы предрассудков, предрассудков и конфликтов в человеческих взаимоотношениях. Автор собрал интересные и разнообразные познавательные факты. Читателю предлагается постранично поразмышлять над ними в виде музейного экскурса, вглядываясь и вдумываясь в иллюстрированные идеи, образы и сюжеты. В основе повествования лежит необходимость создания безопасного и ненасильственного мира, свободного от предосудительных вызовов обусловленного мышления. Книга предлагает читателю узнать больше об антропологических, психологических, исторических и социальных корнях предрассудков и конфликтов. Понять первопричины страха и насилия в человеческой жизни – вот путь к тому, чтобы сделать жизнь лучше, миролюбивее и добрее.

Рекомендуется тем, кто хочет обрести навыки культуры мира и научиться преодолевать предрассудки и конфликты в отношениях между людьми.

**УДК 327.36 +159.9:316.6**

**ББК 67.91 + 67.91**

*Печатается по изданию с дополнениями и уточнениями*

Webster-Doyle, Terrence. *Mini-Museum on Understanding the Roots of Prejudice. Learn more.* Atrium Society Publication, USA, 2019. –75 p.

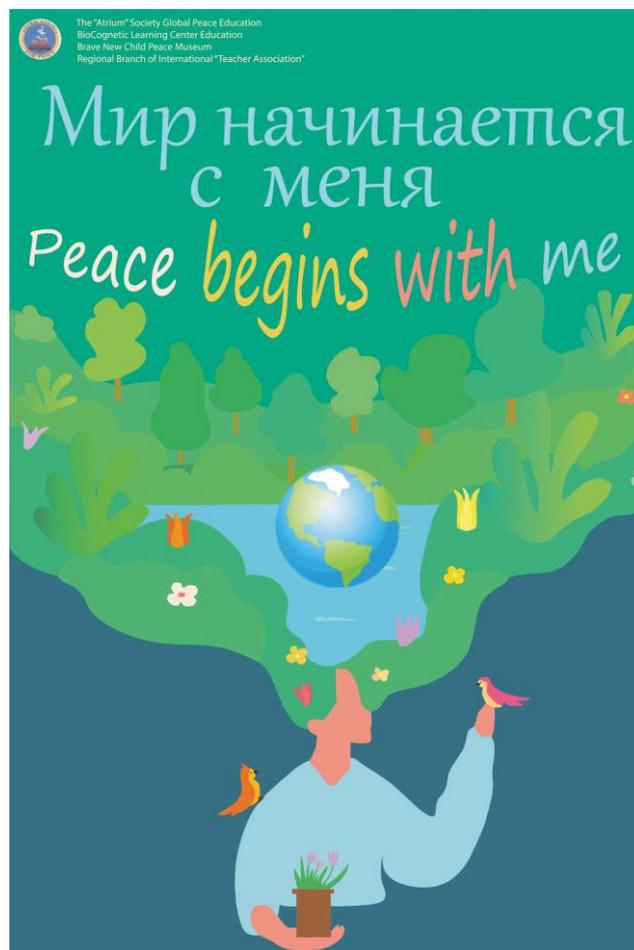
*Творческий консультант: Creative Consultant*

Джин Уэбстер-Дойл / Jean Webster-Doyle

© Т. Уэбстер-Дойл, 2022

**Эта учебное пособие посвящено молодым людям,  
которым предлагается совершить музейный  
экскурс по выставленным в книге материалам  
и научиться созидать и укреплять мир  
в отношениях между людьми и народами**

«В жизни нет ничего, чего бы стоило бояться,  
есть только то, что нужно понять.  
Сейчас самое время больше понимать,  
чтобы меньше бояться».  
*Мария Склодовская-Кюри /  
Marie Skłodowska Curie (1867-1934)*  
– лауреат Нобелевской премии



*Автор: Элина Спирина, Самара, Россия*

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>15</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> <b>ПОЧЕМУ МЫ ПРИДИРАЕМСЯ</b> <b>ДРУГ К ДРУГУ</b>	<b>18</b>
<b>ОТКРЫТИЕ № 1</b> <b>Как только вы осознаете</b> <b>свои предубеждения,</b> <b>они тут же исчезнут</b>	<b>25</b>
<b>ОТКРЫТИЕ № 2</b> <b>Лучший способ понять предрассудки</b> <b>и избавиться от них – это испытать их</b> <b>на собственном опыте</b>	<b>27</b>
<b>ОТКРЫТИЕ № 3</b> <b>Разрозненность человечества</b> <b>угрожает безопасности и</b> <b>жизнеспособности цивилизации</b>	<b>31</b>
<b>ОТКРЫТИЕ № 4</b> <b>Безопасность и защищенность</b> <b>через сбалансирование физических</b> <b>и психологических потребностей</b>	<b>33</b>

<b>ОТКРЫТИЕ № 5</b> <b>Страх заставляет бороться,</b> <b>осознание – понимать</b>	<b>36</b>
<b>ОТКРЫТИЕ № 6</b> <b>Предрассудки прошлого</b> <b>делают нас пленниками</b> <b>своих собственных мыслей</b>	<b>37</b>
<b>ОТКРЫТИЕ № 7</b> <b>Выживание человечества</b> <b>зависит только от каждого из нас</b> <b>и всех вместе</b>	<b>38</b>
<b>ОТКРЫТИЕ № 8</b> <b>Вы сможете изменить мир,</b> <b>если измените себя</b>	<b>39</b>
<b>ОТКРЫТИЕ № 9</b> <b>Хотя предубеждение –</b> <b>это отголосок прошлого,</b> <b>его звон делает человека</b> <b>несчастливым в настоящем</b>	<b>44</b>
<b>ОТКРЫТИЕ № 10</b> <b>Мы сами создаём предрассудки,</b> <b>превращая свою жизнь</b> <b>в Зал кривых зеркал, где</b> <b>искажённые отражения</b> <b>исходят от нас самих</b>	<b>50</b>

<b>ОТКРЫТИЕ № 11</b>	<b>53</b>
<b>Предубеждение есть нарушенная фокусировка реальности, принуждающая нас неверно судить о том, что мы видим</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 12</b>	<b>57</b>
<b>Быть в плену предрассудков – значит постоянно подвергать себя опасности, продвигаясь вслепую по дороге жизни</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 13</b>	<b>59</b>
<b>Предосудительное мышление лишает нас понимания, без которого мы становимся равнодушными к жизни вокруг нас</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 14</b>	<b>61</b>
<b>Есть только один враг – это предосудительные мысли, которые мы сами создаем в своей голове</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 15</b>	<b>65</b>
<b>Осознание реакции «сражайся или беги» может реально предотвратить конфликт и защитить вас от опасности</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 16</b>	<b>72</b>
<b>Не осознавая своего предосудительного поведения, мы сами себя обманываем в необходимости того, что мы делаем не так, как надо</b>	

<b>ОТКРЫТИЕ № 17</b>	<b>78</b>
<b>Важно прислушиваться к мнениям экспертов там, где они полезны и без них не обойтись. Но не стоит слепо им следовать везде и всюду без осознания своих собственных мыслей и действий</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 18</b>	<b>79</b>
<b>Любая проблема, созданная предубеждением, не является «вашей» или «чьей-либо», но есть реальность, которую нужно осознавать, понимать и правильно реагировать на неё</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 19</b>	<b>87</b>
<b>Предубеждение начинает исчезать при свете знания, как только мы осознаем его присутствие в своей голове</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 20</b>	<b>100</b>
<b>Сегодня борьба за власть и желание одних стать самыми могущественными за счёт других подрывает общую безопасность мира, сеет раздор и мешает человечеству действовать сообща</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 21</b>	<b>102</b>
<b>Никто не совершенен. Попытка признать себя лучшим, с исключительными правами по отношению к другим, создаёт разрозненность и приводит к конфликту</b>	

<b>ОТКРЫТИЕ № 22</b>	<b>103</b>
<b>Разумный способ поступать правильно и по справедливости состоит не в осуждении и травле, но в проникательном понимании проблемы и умении управлять собой</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 23</b>	<b>107</b>
<b>Без предубежденных людей не может быть предубеждений, так же как без конфликта – нет войны</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 24</b>	<b>109</b>
<b>Мы приучены многое принимать на веру, но без вопрошания и самостоятельного суждения не может быть понимания. Слепая обусловленность рождает предубеждения</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 25</b>	<b>112</b>
<b>Вместо того, чтобы конфликтовать с задирой, проникнись мыслью – используй свой ум вместо кулака</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 26</b>	<b>117</b>
<b>Куда бы вас не завели предрассудки, старайтесь как можно быстрее их остановить, чтобы не дать им стать победителем</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 27</b>	<b>118</b>
<b>Никто не виноват. Я должен сам взять ответственность за себя и за других</b>	

<b>ОТКРЫТИЕ № 28</b>	<b>121</b>
<b>Когда мы осознаём предубеждение, мы начинаем понимать, что оно овладевает нами через слепое подражание, занудное натаскивание и бездумное следование навязанным нам стереотипам</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 29</b>	<b>127</b>
<b>Гнев скрывает страх. Нам нужно понять этот страх. Мы боимся того, чего не понимаем</b>	
<b>ОТКРЫТИЕ № 30</b>	<b>130</b>
<b>Если мы не приучены мыслить самостоятельно, мы не можем принимать разумное решение. Увидеть истину или действовать в соответствии с ней можно лишь тогда, когда мы способны собрать целое из пазлов жизни</b>	
<b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ</b>	<b>134</b>
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b>	<b>140</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>143</b>
<b>Сведения об авторе</b>	<b>160</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

*О книге-музее, посвященной пониманию  
корней предрассудков и природе конфликтов*

Я должен начать с того, что для меня высокая честь – издание книги в России, где благодаря моим российским партнёрам я обрёл много друзей. Я никогда не мог представить, что мои книги будут изданы на русском языке. Русский язык такой потрясающий! Он красив и гармоничен. Любой перевод есть непростой процесс сближения и соединения культур. Но когда это удаётся – культуры рождают настоящий мир.

Пособие представляет визуальный ряд дидактических материалов с комментариями и объяснениями природы предрассудков, предрассудков и конфликтов в человеческих взаимоотношениях. Я попытался собрать интересные и разнообразные познавательные факты. Читателю предлагается постранично поразмышлять над ними в виде музейного экскурса, вглядываясь и вдумываясь в иллюстрированные идеи, образы и сюжеты.

В основе повествования данной книги лежит необходимость создания безопасного и ненасильственного мира, который свободен от предосудительных вызовов обусловленного мышления. Книга предлагает читателю узнать больше об антропологических, психологических, исторических и социальных корнях предрассудков и конфликтов.

Я убеждён, что только понимание есть ключ к устойчивому миру. Понять первопричины страха и насилия в человеческой жизни – вот путь к тому, чтобы сделать жизнь лучше, миролюбивее и добрее.

В книге показывается, что все конфликты между людьми и культурами, так или иначе, сначала зарождаются в голове человека в виде стереотипов неприятия, предубеждения, часто в образах врага, недруга, соперника и обидчика. Человек порою не замечает, как сам становится жертвой собственных предрассудков. Вот почему необходимо быть осведомлённым по поводу того, что происходит с нами и вокруг нас. Нам очень важно различать реальную угрозу и то, что представляет угрозу лишь в нашем воображении.

Зачастую мы сами придумываем для себя и для других воинствующие образы, хотя на самом деле таковыми они вовсе не являются. Различать истинные и ложные угрозы очень важно, особенно в тот момент, когда нам приходится принимать решения. Ведь всегда легче искать оправдание, перекладывая вину на другого. Это присущее всем свойство нашего разума может разрушить (как это неоднократно доказывала история) даже самые крепкие отношения и, казалось бы, незыблемые ценности.

Однако мы многое можем изменить, если освободим свой разум от предрассудков, научимся управлять эмоциями, опираясь на понимание того, что нам всем необходимо жить вместе в согласии, без насилия и конфликтов.

Поэтому я снова и снова прихожу к выводу, что единственный надёжный способ создать прочный мир – это пробудить разум, открыть его для себя и для другого, освободиться от предрассудков и предвзятости, увидеть и понять, как всё это происходит в данный момент в живой и творческой включённости в настоящее. Миру не столько нужны посредники, сколько прямой диалог,

совместное творчество всех тех, кто хочет его достичь. Здесь важно неустанное движение в понимании того, на чём держится мир, что его создаёт и продвигает во имя торжества истины, справедливости и свободы.

Следует научиться наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на различиях культур, религий, национальных традиций, индивидуальных видений, стереотипов поведения, и ни в коем случае не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Ведь каждая культура сама по себе уникальна, бесценна и многому может нас научить. Главное – суметь услышать, увидеть, правильно оценить и понять «то, что делается для тебя и то, что ты должен сделать сам».

## ВВЕДЕНИЕ

---

### ПОЧЕМУ МЫ ПРИДИРАЕМСЯ ДРУГ К ДРУГУ?



В современном мире предрассудки подстерегают людей повсюду – дома, в школе, в офисах, в социуме. Эти предрассудки служат источником неоправданных тревог, препирательств, придинок и конфликтов. Все настойчивые попытки освободить общество от буллинга, порождаемого человеческими предубеждениями, оказываются, по существу, тщетными. Рознь и вражда по-прежнему мешают людям выстраивать правильные, мирные и добрососедские отношения друг с другом.

Возможно ли избавить общество от буллинга, устранить предрассудки и препирательства во взаимоотношениях людей? Здесь нельзя обойтись без вопросов о том, какова природа предубеждений, что порождает предрассудки и мнительность, где коренится их источник – в социальной среде или во внутреннем мире самого человека?

Как только мы поймем, где и как зарождается предубеждение, с чего оно начинается, мы сможем освободить

себя от обременяющих нас искажённых представлений друг о друге. Если мы увидим, что источник предубеждения внутри нас, в нашей антропологической природе, мы не будем перекладывать ответственность на другого, но, прежде всего, попытаемся понять свои мысли, переживания и поступки. Мир начинается с каждого из нас. Правда в том, что единственный способ предотвратить возникновение предубеждений – это перейти к распознаванию истинной причины того, что мешает нам жить в мире и согласии. Всё проистекает от того, как мы мыслим. Предрассудки зарождаются в человеческой голове и имеют антропологическое измерение. Речь идёт о том, что, в силу эгоцентрической природы человеческого мозга, мировосприятие каждого человека строится по принципу «свой – чужой», «я/мы – они». Тем самым предрасполагая нас к поиску потенциальной угрозы, часто воплощённой в образе «врага». Такая разрушительная эго- и этно-центрическая проекция разделяет и сталкивает индивидуумов, создаёт очаги напряжённости, конфликты и войны между социальными группами и даже народами. Удивительно, но источником этой деструктивной обусловленности во многом является борьба за выживание, которая проистекает из первичной реакции человеческого мозга.

Становится очевидным побуждение или принуждение к запугиванию, которое имеет биологическую и генетическую основу, заложенную в нас инстинктом выживания – чтобы защитить нас от тех, кого мы не знаем или кто от нас отличается. Этого бывает вполне достаточно для того, чтобы человеческий мозг вызвал в нас реакцию на потенциальную угрозу и заставил нас видеть вокруг себя опасных недоброжелателей.

Поэтому мы рассматриваем предвзятое запугивание как необходимый сигнал борьбы за выживание. В данном состоянии человеком принимается неосознанная установка на

то, что выживает сильнейший. Парадокс в том, что в таком слепом и безоглядном стремлении любой ценой выжить люди сами создают для себя ловушку, обрекая себя на нескончаемые разрушительные распри и войны. Разделение людей на своих и чужих, сильных и слабых, по существу, пагубно и опасно, поскольку ведёт к столкновению, нетерпимости, страху и преследованию.

Следовательно, мы придираемся, запугиваем, нападаем и конфликтует почти всегда лишь во имя слепого и ложного порыва во что бы то ни стало выжить. Предопределены ли мы к этой извечной деструктивной борьбе и что освободит нас от разрушительного принуждения видеть повсюду своих недругов?

Полагаю, что от предрассудков и предубеждений нас освободит не знание как таковое, а скорее проникновенное наблюдение за реальным движением мысли внутри нас самих. Человеку важно осознать, что и как принуждает его мыслить и поступать противоречивым и предвзятым образом. Самоконтроль и осведомлённость – лучшее средство не дать себя обмануть.

Предвзятый образ, принятый человеком на веру, в конечном счёте неизбежно приводит к напряжённости и конфликту. Предрассудок – основное препятствие на пути взаимопонимания и мира.

В представляемом дидактическом материале в виде учебной книги-музее мы сосредоточимся главным образом на синдроме так называемой психологической обусловленности человеческого мышления, изначально исходящей от рудиментарных структур мыслительной деятельности, вызванных ошибочными импульсами в борьбе за выживание. Именно на этом уровне обусловленного мышления конфликт лучше всего распознается и легче решается. Цель настоящей книги – помочь молодым людям изучить фундаментальные

факторы, лежащие в основе человеческих предубеждений и конфликтов. Важно всегда быть на стороне мира, а не войны.



\*\*\*    \*\*\*    \*\*\*

Однако на этом пути основной вызов человеку бросают предрассудки. Предрассудки начинаются уже в раннем возрасте.

Что такое предубеждение? Это, прежде всего, искажённое представление о себе и других, основанное на эгоцентрическом и предвзятом мышлении индивидуума или группы людей. Предубеждение – это превратный мыслительный образ или суждение, усвоенное в силу привычки без надлежащей осведомлённости и понимания. Предрассудки и предубеждения есть ментальные проекции обусловленного сознания, которое принуждает воспринимать и оценивать мир в угоду присущих человеку примитивных побуждений, без надлежащих размышлений, вопрошания и самокритики.

Искажённое восприятие окружающего мира есть свойство человеческого воображения – оно так или иначе сопровождает каждого из нас на протяжении всей жизни. Иногда оно нам помогает, но нередко препятствует взаимопониманию и сталкивает друг с другом. Предосудительные мысли рождают пугающие образы,

разделяют людей, влекут за собой воинствующую риторику и провоцируют конфликты.

Об этом повествует текст американской песни «Южный Тихий океан»\* из известного мюзикла Ричарда Роджерса (Richard Rodgers) и Оскара Хаммерштейна (Oscar Hammerstein II) «Южная часть Тихого океана» («South Pacific», 1949). Посыл данной песни с устрашающим текстом в том, что предубеждения и нетерпимость зачастую формируются навязанными стереотипами воспитания и обучения. Свидетельством этого является для авторов композиции существовавшая в американском образовании конца 40-х годов XX века порочная образовательная практика, основанная на разделении людей по расовым и идеологическим признакам.

То был суровый период воинствующей антикоммунистической кампании, именуемый маккартизмом. Один из американских законодателей, ярый антикоммунист, даже обвинил авторов данной композиции в насмешке и глумлении над национальными ценностями, заметив, что «песня оправдывает межрасовые браки и неявно представляет угрозу американскому образу жизни».

Авторы нашедшей композиции рассматривали её как саркастический социальный призыв пересмотреть предвзятые и, по сути, расистские тогдашние шаблоны американского образования, которые использовались с целью сформировать у детей неприязненное отношение к представителям других рас и культур.

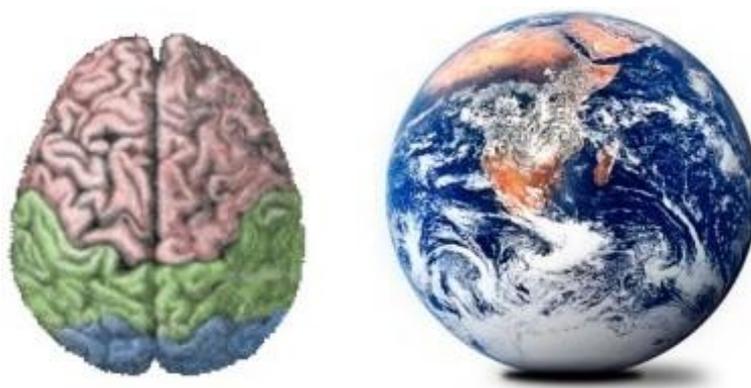
«Нужно тщательно обучать»\* /  
“You've Got to Be Carefully Taught”

*«Вас следует научить ненавидеть и бояться,  
Вас следует учить из года в год,  
Нужно вдолбить в ваше маленькое ушко,  
И тщательно промыть мозги.*

*Вас нужно научить бояться  
Людей, чьи глаза странно выглядят  
И людей, у которых кожа другого оттенка,  
Вас нужно тщательно обучать.*

*Нужно научить как себя вести,  
Пока не стало слишком поздно  
До того, как исполнится шесть, семь или восемь».*

К сожалению, люди, на которых направлено такого рода опасное и назойливое обучение, не всегда осознают пагубность того, к чему их приучают. Тем не менее, наступает время, когда мы должны понять эту проблему и взять на себя ответственность за любые наши предубеждения. Как только мы осознаем предубеждение, которым нас запрограммировали недобросовестные «просветители», у нас появляется возможность освободиться от опасных предосудительных мыслей, превращающих нашу жизнь в арену бесконечной травли и вражды.



**Важно помнить:**

**Посягательства, подстрекательства и ненависть  
препятствуют осведомлённости и пониманию.**

**Вместо того чтобы измышлять, обвинять, подстрекать и ненавидеть, мы можем и должны научиться распознавать, откуда проистекают предубеждения и что реально мешает миру, согласию и сближению людей, культур и народов.**

**Нам нужно осваивать и продвигать культуру мира, основанную на пронизательном мышлении, гуманистическом понимании и добродетели.**

**ОТКРЫТИЕ № 1**  
**Как только вы осознаете свои предубеждения,**  
**они тут же исчезнут**



*Нетерпимость – Предубеждение – Конфликт*

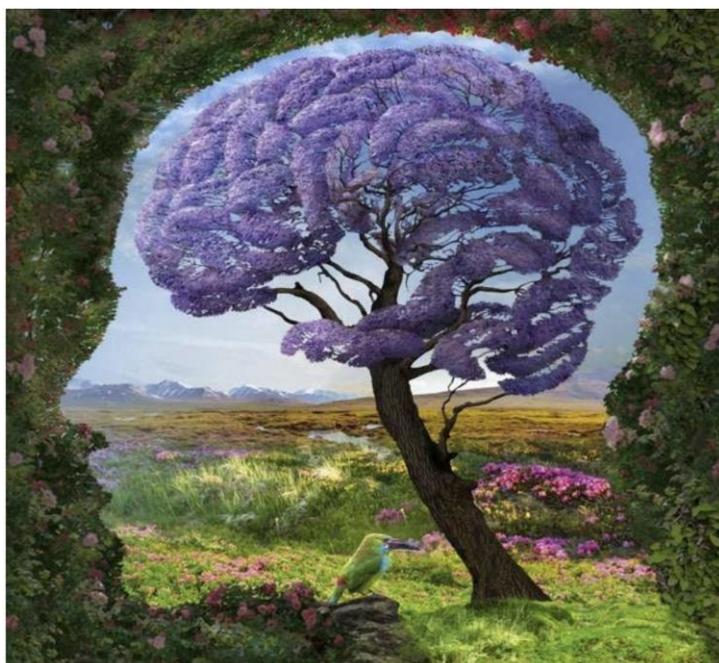
**Что такое предубеждение?**

У предрассудков есть своя корневая система, которая порождает разветвлённое древо нетерпимости и вражды, основанных на чувстве превосходства одного над другим или собственной неполноценности. Предрассудки так же, как и дерево, подпитываются своими корнями, уходящими вглубь биологической природы человека, в первичные структуры его мыслительной деятельности. Поэтому помимо того, что мы видим вокруг нас и как оцениваем других, мы должны присмотреться к тому, как мы сами думаем, говорим и действуем.

Лучший способ сделать это – использовать четыре этапа когнитивного обучения:

- **РАССМОТРИТЕ** предубеждения в ракурсе того, что они означают. Представьте и присмотритесь, из чего и как возникают.
- **ВСПОМНИТЕ**, как предубеждения негативно повлияли на вас или на людей, которых вы знаете.
- **НАБЛЮДАЙТЕ** за предубеждениями в своих мыслях, переживаниях и поступках. Будьте проницательными!
- **ПОГОВОРИТЕ** с другими людьми о предубеждениях, поделитесь с ними своими наблюдениями и опытом жизни.

**Следуя этим когнитивным установкам, вы тут же нейтрализуете пагубное воздействие своих предосудительных мыслей.**

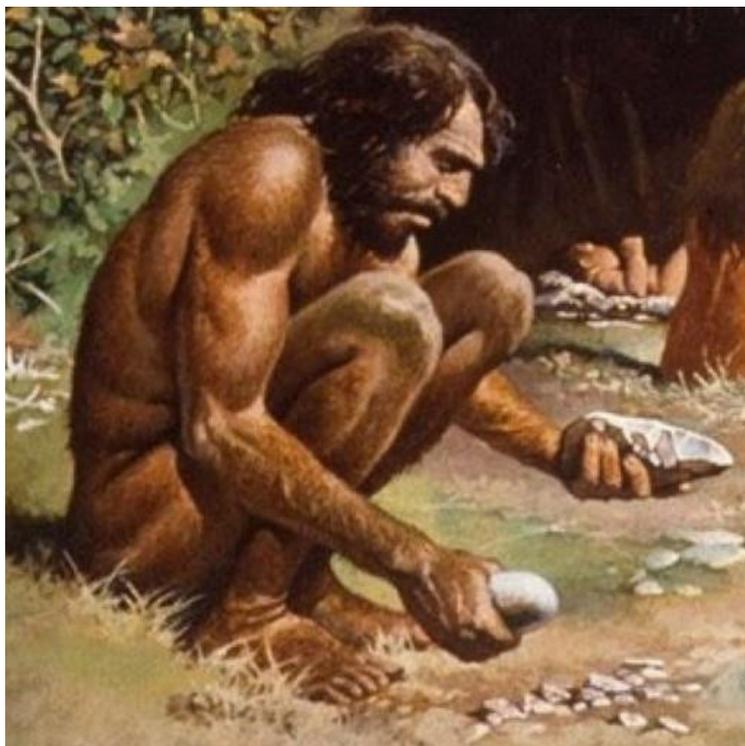


## ОТКРЫТИЕ № 2

**Лучший способ понять предрассудки и избавиться от них – это испытать их на собственном опыте**

### **Когда и как зародилось предубеждение?**

Давайте обратимся к прошлому человечества, когда не было ни современных жилых домов, ни небоскрёбов, ни магазинов, никаких автомобилей – только голубое небо, бескрайние дали открытой земли и простые, примитивные человеческие существа. Примерно такие, как представитель племени каменного века, изображённый на этой картинке.



Куда бы ни посмотрел тогда наш далёкий предок, везде он видел первозданную землю, камни, деревья, небо. В племени было много детей, и следить за ними становилось все труднее. Чтобы сохранить племя единым и позволить ему выжить, нужно было всем вместе следовать одному и тому же распорядку. Из необходимости поддержания жизненного

порядка стали появляться ритуалы, мифологические представления, культы, символы и прочие продукты культуротворчества, в основе которых лежала, прежде всего, сила воображения. Следуя за своими ритуальными установками, члены архаического племени всецело подчинялись своим жрецам и вождям. Представим, что все члены племени должны были поклоняться сакральным объектам в виде груды камней. В этих камнях они видели магическую силу, управляющую их жизнью. Старейшины племени убеждали своих сородичей, что эти камни представляют собой образы властных таинственных существ, которых нужно почитать, в ином случае племя погибнет.



Такая установка вселяла в них страх. Люди пытались защитить себя с помощью различных символических приёмов, к примеру, разрисовывая тело магическими изображениями, которыми они подтверждали единство своего рода и безусловную верность своим божественным покровителям. Повторяющиеся ритуальные практики развивали в людях

чувство принадлежности к своему сообществу. Орнаменты на телах людей служили отличительными метками, отделяя своих от чужих. Деление на «своих» и «чужих» можно считать первым предубеждением в истории человечества.

**Эти архаические ритуалы воплощались во всевозможные обычаи и привычки, передаваемые из поколения в поколение и впоследствии вошедшие в большие религиозные и иные мировоззренческие системы.**

Никто не задавался вопросом: почему люди продолжали выполнять эти ритуальные практики и жить по архаическим законам. Перенимая сложившиеся стереотипы своего поведения, люди не замечали, как их мышление становится обусловленным, то есть всецело подчинённым первичным установкам коллективного разума, принуждающего думать и действовать определенным образом. То, что не сочеталось с привычным, устоявшимся и признанным порядком вещей, объявляется пагубным и ущербным для жизни общины. Так зарождались предубеждения, которые первоначально были запущены нашими первобытными предками и затем переданы другим уже более развитым человеческим сообществам – народностям, нациям, государствам.

**Всё, что исторически двигало человечество вперёд, было основано на стремлении выжить любой ценой.**

**Но проблема в том, что инстинкт выживания не только спасал людей и народы, но и сталкивал их друг с другом, запуская маховик вражды и насилия.**

**Всё это оборачивалось большой социальной драмой, где полем битвы были чувства и мысли людей.**

## Стремление выжить

Сегодня мы живем в достаточно разрозненном мире, где каждый выбирает сам те социальные группы, в которых человеку наиболее комфортно. Это могут быть семейные объединения, клубы по интересам, профессиональные сообщества, религиозные движения, политические партии. Коллективная солидарность иногда просто жизненно необходима, но в ряде случаев она мешает человеку посмотреть на мир «своими глазами», без «очков» и «шор» и становится источником предрассудков и распрей.

Очевидно, что в современном мире прежние родоплеменные механизмы объединения и выживания людей, основанные на принципе «своего» и «чужого», не только не укрепляют социальную безопасность, но и зачастую оборачиваются конфликтами и войнами. Вместо того чтобы объединять людей, предосудительное мышление отчуждает людей и народы друг от друга, сильно мешает нам видеть в разнообразии культур и стилей жизни одну большую и неделимую человеческую расу.



### **ОТКРЫТИЕ № 3**

## **Разрозненность человечества угрожает безопасности и жизнеспособности цивилизации**

**В чем причина?  
Предрассудки разделяют людей.**

### **Что означает выжить?**

Существует два основных вида выживания – физическое и психологическое.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВЫЖИВАНИЕ** основано на возможности удовлетворять первичные биологические и материальные потребности, включая пищу, одежду, кров, здоровье и безопасность.



В современном мире, несмотря на то, что для экономически развитых государств этот вопрос практически решён, нельзя забывать о значительной части человечества, которая всё ещё нуждается в продуктах первой необходимости и продолжает бороться за своё физическое выживание.



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫЖИВАНИЕ.** В первобытном обществе этот тип выживания обеспечивался развитой системой мифо-ритуальных практик и верований. Каждый член древнего племени следовал обычаям и сакральным установкам своей группы. С тех пор мир сильно изменился и обмирщал, но по своей сути потребность в психологическом выживании не только не ослабла, но и усилилась, ведь люди стали более обособленными, предоставленными самим себе. Однако проблема заключается в том, что старые предрассудки никуда не исчезли и продолжают преследовать людей, делая их нетерпимыми, мнительными и конфликтными по отношению друг к другу.



Стремление психологически обезопасить себя той или иной групповой принадлежностью также осталась. При этом социальных групп стало больше, а их масштаб увеличился.



#### **ОТКРЫТИЕ № 4**

**Безопасность и защищенность через сбалансирование  
физических и психологических потребностей**

**Еда + кров = Физические потребности**

**Общение с другими = Психологические потребности**

**Физические потребности + Психологические потребности =  
Безопасность и Защищенность**

**Чувство безопасности и защищенности приходит,  
когда удовлетворяются как наши физические,  
так и психологические потребности.**

Возвращаясь к историческому экскурсу, следует отметить, что разрастание родо-племенных групп и усиливающаяся социальная вовлечённость принуждали племена захватывать всё большие территории и вступать в борьбу за жизненные ресурсы с другими сообществами. Все нуждались в еде, одежде и крове. Но ресурсов на всех не хватало. В результате каждое племя начинало видеть в своих соседях угрозу своему физическому выживанию.



Поскольку психологическое выживание племен было связано с их физическими потребностями, люди считали, что их обычаи, традиции и верования также находятся под угрозой. Постепенно это приводило к конфликтам и войнам не только из-за территории, но и по причине того, какие убеждения должны доминировать, чье право по рождению должно превалировать, чьи обычаи и законы должны исполняться, чтобы обеспечить надлежащее выживание каждого члена общины. К примеру, Племя Большой Скалы заметило, что Племя Луны всякий раз исполняло ритуальные танцы в полнолуние, а не в дневных светящихся лучах Солнца, и сочло данное деяние для себя оскорбительным и зловредным.

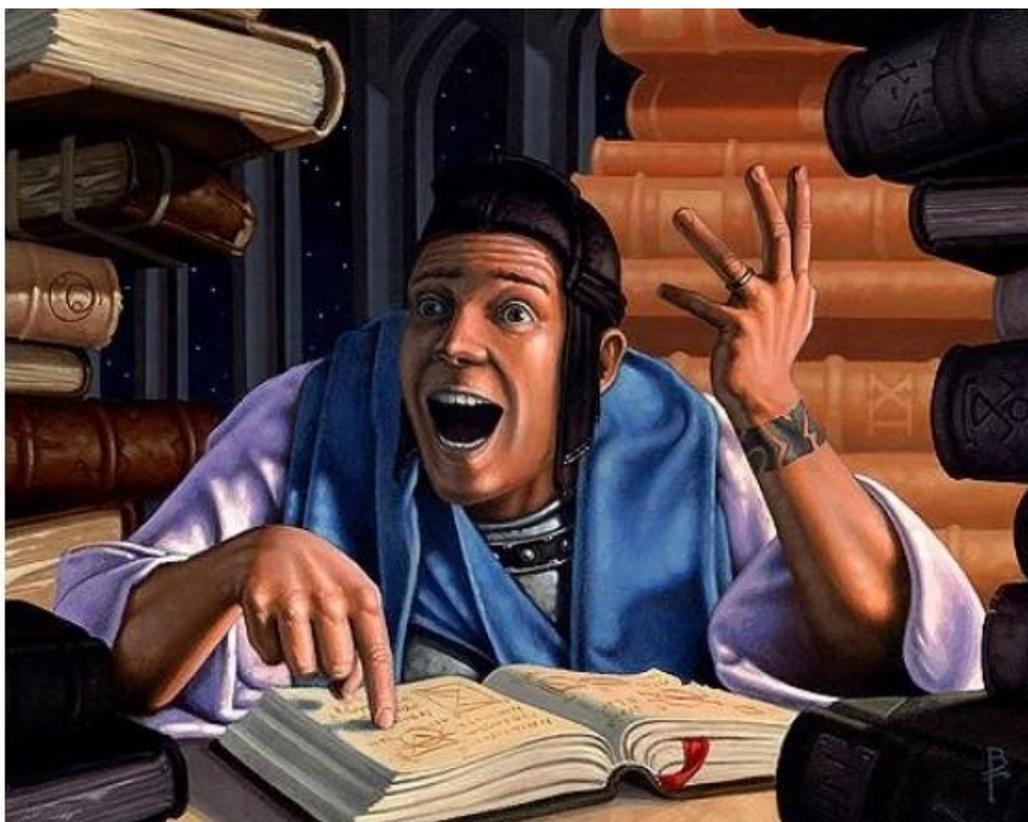


*Лунное племя*

Сегодня, благодаря научным и техническим достижениям, мы, в целом, успешно решаем свои задачи по удовлетворению физических и психологических потребностей.

Однако психологические конфликты не утихают и даже становятся более чувствительными, поскольку техногенный мир всё сильнее расщепляется – человек теряется в огромном «океане» информации, стилей жизни, разнообразия идей, ценностей, привычек и обычаев. Нарастают отчуждённость, растерянность и одиночество. Усиливается страх встречи с «непонятным», «другим», «неожиданным».

И наука, похоже, не может разрешить вопрос: какой должна быть жизнь в этой новой и быстро меняющейся ситуации.



## ОТКРЫТИЕ № 5

### Страх заставляет бороться, осознание – понимать

Со временем люди разделяются все больше и больше, постоянно опасаясь тех, которые думают или действуют иначе. Свой старый племенной уклад и свойственные им предрассудки человечество поддерживало на протяжении веков, поколение за поколением.



Теперь НАША очередь либо продолжать многовековые традиции предосудительного мышления, либо осознать их и попытаться остановить. Хотим ли мы передать свои предрассудки будущим поколениям?

## **ОТКРЫТИЕ № 6**

### **Предвззудки прошлого делают нас пленниками своих собственных мыслей**

Представьте себе мир без предвззудков, где люди НЕ приучены негативно реагировать на других людей. На что это будет похоже – если все мы станем Посланцами Мира и будем помогать другим успешно осваивать навыки жизни без насилия и войн, находить взаимопонимание как на национальном, так и международном уровнях?



**ОТКРЫТИЕ № 7**  
**Выживание человечества зависит только от каждого**  
**из нас и всех вместе**

Новый мир станет плодоносящим местом, в котором предрассудки и прочие унаследованные пережитки прошлого мы перестанем использовать для своей самозащиты. Нам следует научиться ценить различия – в таких областях, как искусство, архитектура, еда, одежда и язык и в прочих сферах и атрибутах человеческой жизни, которые должны нас не разделять, но сближать, примирять и обогащать.

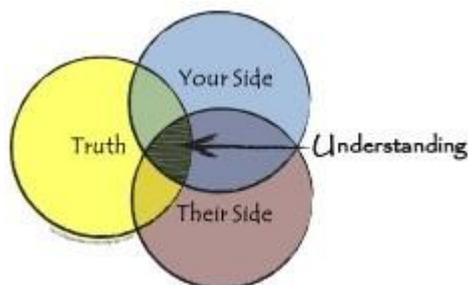
Вместо того, чтобы разделять людей или создавать предрассудки, мы должны обратить эти различия на благо служения человечеству, каждому народу и каждой отдельной личности. Культурное разнообразие преумножает жизнь, делая её притягательной и благодатной.



## ОТКРЫТИЕ № 8

Вы сможете изменить мир, если измените себя

### ВО ЧТО НАС УЧАТ ВЕРИТЬ



#### Высочайший уровень понимания

Изучение того, как работает предубеждение, может вывести нас на уровень понимания, который поможет нам увидеть, с чего начинается предубеждение. Один из путей такого понимания – использовать наши интеллектуальные способности и научное знание. Так же, как наши доисторические предки, мы хотим найти лучший способ для выживания. Для этого мы слушаем сводки о погоде и дорожном движении, новостные передачи о том, что происходит в мире и пр.



Если мы будем изучать предрассудки как научный проект, мы поймём, как защитить себя от невежества, страха и повседневного давления. Познание природы и

функционирования предрассудков требует самого пристального осмысления так же, как изучение работы автомобильного двигателя, эко-машины по очистке воздуха или прорастания цветка – всё это происходит на самом высоком уровне понимания. Такой же познавательный процесс необходим для того, чтобы научиться ладить с людьми.

Между тем, иногда люди пренебрегают рассуждением и поступают машинально, прежде не обдумывая то, что делают. Кроме того, зачастую мы сходу принимаем информацию, которая не соответствует действительности, даже не задумываясь над тем, что она может быть неверной, не подвергая её сомнению. Случается и так, когда мы просто что-то категорично констатируем и заявляем, не принимая иные взгляды, интересы и мнения.

Вот некоторые характеристики «предубеждения» и возможные шаги к его преодолению.

**«Предубеждение очень помогает экономить время.**

**Вы можете составить своё мнение,  
не заботясь о получении фактов»  
– Элвин Брукс Уайт (1899 – 1985)**

### **Определение 1:**

**Предубеждение – это категоричное суждение, признающее исчерпывающую полноту знаний или информации о ком-то или о чём-то.**



Вопрос: «Что вы думаете о ванильном мороженом?»

Ответ: «Оно мое любимое!» или «Слишком нежное для меня! Я предпочитаю шоколад».

Эти утверждения «из первых рук», они основаны на конкретном опыте или прямом знакомстве с данным видом мороженого.



Вопрос: «Что вы думаете о художнике Пабло Пикассо?».

Ответ: «Он потрясающий!» или «Слишком абстрактный!» или «Я не знаю, что сказать, поскольку не видел его работ».

Без непосредственного знакомства и просмотра художественных полотен Пикассо частное мнение о его работах невозможно.



Вопрос: «Что вы думаете о новом студенте-иностранце в вашей учебной группе?»

Ответ: «Он не говорит на нашем языке, он просто улыбается» или «Его поведение выглядит довольно глупым».

Это суждение основано на:

1) объективном факте, 2) субъективном мнении или 3) прямой информации «из первых рук»?

Ничего из вышеперечисленного!

Итак, в любом случае здесь все имеющиеся ответы носят определённо предвзятый характер.

Называть кого-то «глупым», не зная самого человека, выглядит просто бессмысленно, ибо непонятно о ком идёт речь, или заведомо даются оторванные от реальности суждения. В самом деле, справедливо ли считать кого-то глупым, если вы никогда не разговаривали с этим человеком?



### **Определение 2:**

**Предубеждение – это суждение о человеке или группе, которые чем-то отличаются от нас – наших идей, ценностей, интересов или обычаев.**

Что может заставить нас ненавидеть того, кого мы никогда не встречали? Почему мы должны автоматически ненавидеть людей только потому, что они «другие», не такие как «мы»?

Если бы вам сказали, что в школе появилась новая ученица, которая родилась не в вашей стране и не понимает ваши обычаи – что бы вы почувствовали и как себя повели?

Дистанцируясь от представителя другой культуры, проявляя к нему недоброжелательность и обвиняя его лишь за то, что он не такой как все, – значит заведомо создавать напряжённость и выстраивать вокруг себя стены. В каком-то смысле это будет то же самое, что отправить невинного человека в тюрьму.

Можете ли вы вспомнить случай, когда кто-то обзывал вас, или пытался запугать, или причинить вам боль только потому, что вы были «другим»? Этот человек, который действовал предвзято по отношению к вам, вероятно, воспринимал вас через призму своих предубеждений. Опасность в том, что его предосудительное поведение может в ответ запустить и ваши искажённые представления о том, кто вас обидел. Вот так и разрастаются предрассудки.

И даже тогда, когда пережитый вами инцидент оказывается в прошлом, сложившийся некогда предрассудок накрепко удерживается в вашем сознании и заставляет вас вспоминать о нём и снова мысленно пропускать через себя свой негативный опыт.

**Первый шаг к освобождению от предрассудков –  
научиться подвергать сомнению то, что мы видим и  
слышим.**

## ОТКРЫТИЕ № 9

**Хотя предубеждение – это отголосок прошлого, его звон делает человека несчастным в настоящем**

### **Что значит быть «другим»?**

Вы когда-нибудь задумывались, сколько предрассудков должно накопиться, чтобы разжечь большой конфликт или даже войну? Так или иначе, конфликты постоянно происходят в нашей жизни. Первые из них начинаются уже в детстве. Часто в детстве мы обижаемся друг на друга и ссоримся по причине того, что кто-то что-то сказал плохое, обозвал вас или пытался запугать. Это могло произойти оттого, что вы чем-то не понравились вашему обидчику, вели себя не так, как он. Пережитой опыт детских обид и страхов постепенно уходит в подсознание, но никуда не девается и спустя какое-то время снова может заявить о себе во взрослой жизни человека.

Но что плохого в «другом»? Если бы кто-то известил вас о том, что в городе появился новый тематический парк, который вы никогда раньше не видели, и что в нем потрясающие аттракционы, сильно отличающиеся от всех известных вам ранее, – разве вы бы сразу возненавидели этого человека? Конечно же, нет! Вы бы, наверняка, захотели поехать туда, чтобы прокатиться на новых аттракционах? Наверное, так бы и случилось! В данном случае «другой» означает захватывающий, притягивающий и новый.



Как насчет того, если я скажу вам, что есть новый шоколадный батончик, который так аппетитно отличается от всего того, что вы когда-нибудь вкушали – разве в этом случае вам не захочется его попробовать? Разве он вас не заинтересовал бы и не подогрел ваш аппетит хотя бы только потому, что он выглядит «по-другому» и «по-новому»?



Почему тот, кто одевается отлично от других, или говорит и думает иначе, должен быть менее захватывающим и интересным, чем новое путешествие или необычный и вкусный шоколадный батончик? Как вы думаете, когда в нас возникает предубеждение?

**Проблема в том, что человека можно научить думать так, чтобы он воспринимал других, отличных от него людей, настороженно и враждебно, при этом даже не задумываясь над тем, почему он так поступает.**

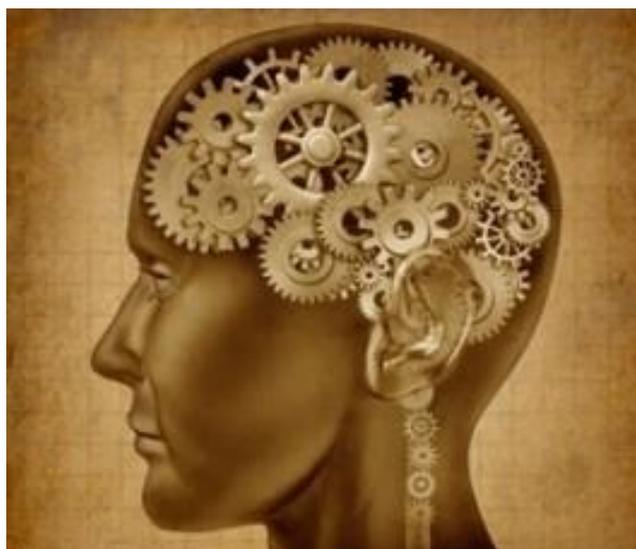


**Ваше обвинение человека  
не определяет то, кем он является.  
Оно лишь определяет, кто вы есть.**

Можем ли мы смотреть на обычаи и традиции других людей, не осуждая их?

Возможно ли нам развить такое понимание жизни, которое освободит нас от предрассудков?

## **НАШ МЕХАНИЧЕСКИЙ МОЗГ**



## Защищаться или учиться?

Когда мы слышим или читаем какую-либо шокирующую новость, наша естественная реакция – отстраниться от неё, оттолкнуть что-то нас пугающее, попытаться забыть об этом, защитить себя даже от любых тревожных мыслей. Но хотим ли мы тем самым себя обезопасить, или гораздо важнее научиться извлекать уроки из пережитого?



Предубеждение – это способ мышления, который обычно негативно оценивает то, что мы видим. Одна из причин этого – навязанные представления о том, что такое плохое, и недостаточное внимание к хорошему. Нас учат прежде всего тому, как мы должны себя защищать и что «не должны делать». Вместо того, чтобы научить правильно понимать и продвигать культуру мира и добра.

Но если мы собираемся быть искателями объективных истин, для нас важно оставаться справедливыми и беспристрастными, когда мы выявляем причины того или иного изучаемого явления. Если мы решим, что какой-либо человек (место или вещь) является определенно «плохим» еще до того, как мы с ним познакомимся и изучим, – мы встанем на путь предубеждения и сделаем ошибочные выводы.

Исследователю предрассудков требуется проникательный ум, он смотрит на объект познания без оценок и осуждения, но

прежде всего – на природу изучаемого явления, его причины и формы существования. Иногда смотреть объективно на мир чрезвычайно трудно, даже мучительно, ибо полностью освободиться от предрассудков почти невозможно. И потому любой взгляд – лишь часть правды. Но принятие этого одного факта открывает путь к диалогу и взаимопониманию.



Возможно, вы сталкивались с тем, что некоторые люди воспринимали вас исходя из образа «другого», и в результате придирались к вам, вызывая на конфликт. Если вы испытали боль от этих предвзятых взглядов, слов и обвинений – у вас уже есть веская причина желать, чтобы предрассудки прекратились. Какова бы ни была ваша причина, важно научиться понимать, как предотвращать предрассудки ещё до того, как они вами завладеют. Надеюсь, это понимание поможет вам избежать нынешние ссоры и предотвратить будущие конфликты.

### **Мыслить механически**

Предубеждение – это проблема или симптом механической работы нашего мозга, при которой не задействованы сомнения, анализ, критика и прочие когнитивные инструменты осмысления. Всё это похоже на машину в наших головах, которая программирует нас

действовать так, чтобы создавать неподвижные образы и принуждать нас сражаться за них. Так начинаются конфликты. Все начинается с того, что кто-то о чём-то или о ком-то категорично судит, вешая ярлыки своих предосудительных оценок.

1. Мысль, «войдя» в ваш мозг один раз, создаёт неподвижный образ в вашем сознании:

**Пример: «Ник – плохой человек».**

2. Этот образ склоняет многих людей воспроизводить его и следовать за ним:

**Джон: «Ник – плохой человек».**

**Джейн: «Джон – плохой человек».**

**Пэт: «Джейн – плохой человек».**

3. Сообщение подкрепляется чувством.

**Пример: «Мне не нравится Джон, потому что Джон плохой».**

**Мысль + Образ = Сообщение + Чувство**

Верны ли эти мысли? Нет!

Основаны ли они на фактах? Нет!

Мысль и чувство, объединяясь вместе, создают «мысль/чувство».

Однажды повстречавшись с Джоном, ваш пережитой опыт «мысль/чувство» включается автоматически. Это механическая реакция мозга! Но факт остается фактом: хотя этот образ в вашей голове – он не имеет почти ничего общего с реальностью! Стоит ли из-за него волноваться и конфликтовать?

## **ОТКРЫТИЕ № 10**

**Мы сами создаём предрассудки, превращая свою жизнь  
в Зал кривых зеркал, где искажённые отражения  
исходят от нас самих**



**Мы верим, что принятое нашим восприятием  
как безусловно должное на самом деле побуждает нас лишь  
разделять и оценивать друг друга по заданным  
мыслительным трафаретам.**

**В этом запрограммированном суждении  
нет истинного понимания.**

**Те, кто судит, никогда не поймут,  
а те, кто понимает, никогда не будут судить**

### **Научный метод понимания**

Мы должны всячески стремиться к тому, чтобы опираться на возможности нашего пронизательного разума, а не на довлеющую силу предрассудков. Ум – всегда незаполненный открытый «сосуд», тогда как предрассудок – заполненный «резервуар» с плотно закрытой крышкой.

Разум подобен парашюту, он спасает только тогда, когда он открыт. Он проявляется следующим образом, оберегая нас от ошибок:



**1. Сохраняйте хладнокровие и спокойствие.** Насколько хорошо мы можем управлять беспокоящими нас эмоциями? Каковы шансы того, что мы способны правильно оценить ситуацию в состоянии злости? Лучше всего при угрозе конфликта быть хладнокровным, думать и действовать в соответствии с поставленной целью, опираться не на силу агрессии, но на силу ума.

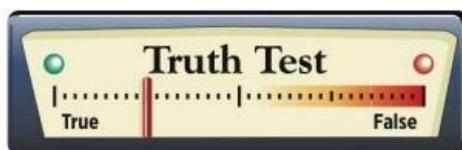


**2. Исследуйте все методы осмысления.** Хороший ученый видит человека, место, время или событие во всех существующих контекстах и мыслительных проекциях.

**3. Ставьте и изучайте вопрос непредвзято, без спекуляций и осуждения.** Хороший ученый способен охватить и учесть интересы и позиции всех сторон конфликта без гнева и пристрастия.



**4. Проверьте выводы на истинность и достоверность.** Подумайте о том, как проверить объективность данных (то, что вы видите, наблюдаете или слышите), достоверность тех или иных историй и убедительность результатов ваших изысканий.

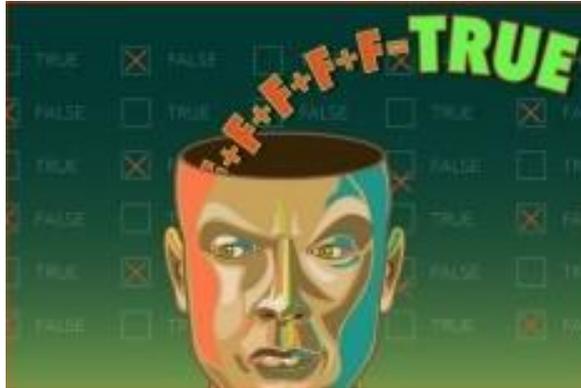


**Предвзятости много – корень один.**

В то время как корни предвзятостей заложены в нашем мозгу и достались нам от далёких предков, современные люди склонны также создавать новые предубеждения, исходящие от нас самих через неправильное воспитание и обучение.

## ОТКРЫТИЕ № 11

**Предубеждение есть нарушенная фокусировка реальности, принуждающая нас неверно судить о том, что мы видим**



### От внутреннего к внешнему

Всякое предубеждение создает внутренний конфликт – оно заставляет нас воевать с самими собой, внутри наших умов. Видение кого-то плохим, неправильным, глупым или другим тотчас же запускает конфликт в нашей голове.



Как только мы начинаем думать и действовать, исходя из предубеждений и беспокоящих нас чувств, мы проецируем свои предосудительные суждения и оценки на других людей. Так, мы сами создаём своих врагов и окружаем себя негативными образами «плохого».

Какие из следующих признаков в создании предрассудков вам знакомы?

- Цвет кожи
- Возраст
- Национальность/культура
- Система убеждений
- Пол (мужчина/женщина)
- Сексуальное партнерство
- Социальный класс (нижний/средний/высший)
- Род занятий
- Физические ограничения
- Размер тела

**Предубеждение внутри нас —> предубеждение вне нас  
= конфликт**

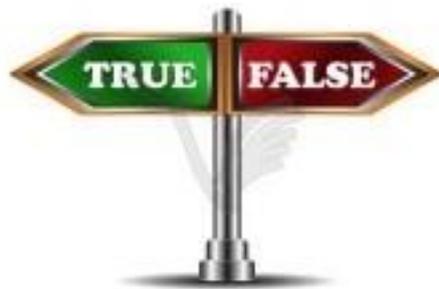


Вместо того, чтобы смотреть на различия, которые удаляют нас друг от друга, нам нужно посмотреть на то, чем мы все похожи – на то, что у нас есть общего и что нам

нравится друг в друге. Как вы думаете, что способно объединить нас из нижеперечисленных атрибуций?

- Мысли
- Чувства
- Мероприятия
- Вещи, которые вам нравятся
- Вещи, которые вам не нравятся
- Ваши любимые люди
- Ваши любимые виды спорта
- Ваша любимая музыка
- Ваши любимые книги
- Ваши любимые фильмы

**Наш мозг способен на великие мысли и открытия, но он также склонен создавать ложные образы. Научиться распознавать различие между хорошим и плохим – значит суметь изменить жизнь к лучшему.**



**Правда – Ложь**

## **КАК МЫ ОКАЗЫВАЕМСЯ В ПЛЕНУ СВОИХ ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ?**



### **Когда мы спим, мы ничего не видим**

Вы когда-нибудь видели людей, которые находятся под гипнозом? Людей «усыпляют» внушением, а затем приказывают им сделать что-то по команде, не задумываясь. Эти люди не осознают, что их загипнотизировали, и когда они просыпаются, не помнят о том, что им было велено сделать.

Предрассудки работают по такому же принципу. Нас будто бы «усыпляют» привычными мыслительными шаблонами и «разыгрывают» принудительными командами что-то и как-то сделать. Мы этому подчиняемся. Мы реагируем на ситуацию, будто она реальная. При этом не осознаём, что действуем исходя из чьих-то убеждений и требований.

**Люди с предосудительными мыслями  
чаще всего боятся чего-то нового или необычного.  
Страх пробуждает в нас новые тревоги и даёт команды  
действовать, основываясь на них.**



## ОТКРЫТИЕ № 12

### **Быть в плену предрассудков – значит постоянно подвергать себя опасности, продвигаясь вслепую по дороге жизни**

Вы слышали о промывании мозгов? Процесс «промывания» мозгов начал активно использовать в США во время корейской войны (1950-1953 гг.) для того, чтобы навязать обществу идеи, оправдывающие необходимость боевых действий в далёкой от американцев стране. Подумайте о том, каково быть военнопленным, изолированным от товарищей, лишенным еды и сна. Представьте, что вас бесконечно изводят постоянной политической пропагандой в течение недель, месяцев и даже лет.

Трудно даже вообразить, каким ужасным испытаниям подвергались бойцы, атакующие друг друга на поле боя и слышащие несмолкающую агитацию в необходимости продолжения войны. Люди гибли, подчиняясь воле тех, кто их отправил сражаться и умирать за совершенно непонятные ценности и политические амбиции. Это было сигналом для всех, чтобы подумать: есть ли у нас основания продолжать верить в то, что нам говорят, полагая, что насилие может нас спасти? Обладаем ли мы достаточными знаниями и достоверными сведениями, чтобы действовать в соответствии с чьей-либо точкой зрения?



**Спидометр нашей осведомленности**

Когда мы спим, мы ничего не видим. Если мы хотим что-то увидеть, нам нужно непременно проснуться.



## **ОТКРЫТИЕ № 13**

**Предосудительное мышление лишает нас понимания, без которого мы становимся равнодушными к жизни вокруг нас**

**Мы принимаем мнения других людей, не проверяя их на достоверность.**

Ниже приведены примеры предрассудков. Рассматривайте их непринуждённо, беспристрастно и проникательно с учётом всех ваших познавательных возможностей. Спросите себя: «Есть ли у меня какие-либо из этих предосудительных мыслей?». Будьте честны перед собой!

- Мужчины сильнее и умнее женщин.
- Женщины мягче мужчин.
- Белые люди более предприимчивы, чем чернокожие.
- Чернокожие люди более физически развиты, чем белые.
- Молодые люди выполняют работу лучше, чем пожилые.
- Чтобы иметь мир, мы должны бороться.
- Сильный всегда прав.
- Чтобы завоевать уважение и расположение к себе, мы должны принимать то, что нам говорят делать.
- Честолюбие – это хорошо; победа – это все.
- Чем больше у вас денег, тем вы лучше и сильнее.

Вы не во всем из перечисленного уверены? Что именно вы не принимаете? Как вы думаете, почему вы готовы согласиться с некоторыми из них? Соответствуют ли действительности эти, по существу, предосудительные установки?



### **Десять мысленных шагов к конфликту**

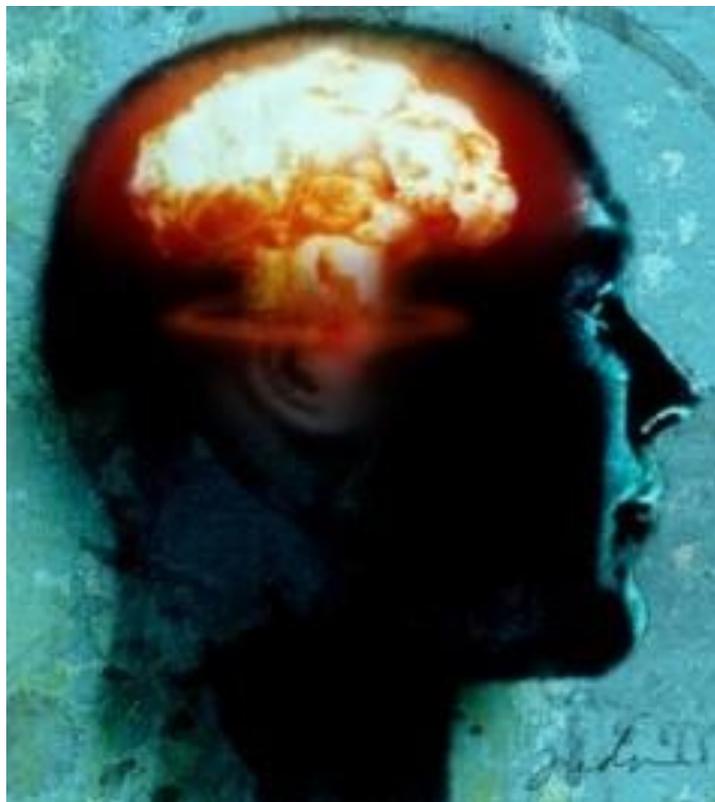
Допустим, кто-то убедил вас думать о людях, живущих через дорогу от вас, как о «плохих» соседях. Такое мышление порождает страх, который ведет к конфликту.

Вот десять шагов к такому конфликту:

1. Этот человек на другой стороне улицы «плохой».
2. Он отличается от меня.
3. Он может быть «моим врагом».
4. Этот человек представляет угрозу моей безопасности и неприкосновенности.
5. Этот человек посягает на благополучие моих близких.
6. Я должен обезопасить себя от этой потенциальной угрозы.
7. Мне необходимо защищать свою группу от недоброжелательных соседей.
8. Во мне нарастают внутренние противоречия и злость.
9. Я проецирую свой внутренний конфликт на внешнего «врага».
10. Я готов и буду сражаться!

## ОТКРЫТИЕ № 14

**Есть только один враг – это предосудительные мысли,  
которые мы сами создаем в своей голове**



Как мы становимся предубежденными? Мы смотрим на мир чужими глазами и тем самым по-настоящему его не видим, принимаем воображаемое за реальное. Так мы создаем себе «врагов», которые зачастую существуют лишь в одном месте – в нашем сознании.

**Как много людей находится в плену предрассудков?  
В той или иной мере – все мы!**



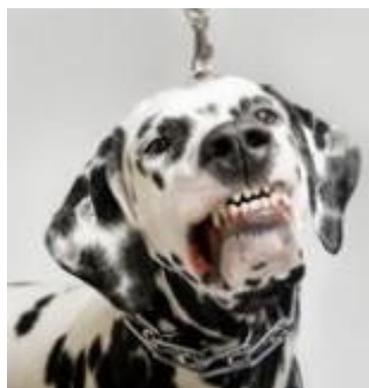
*Сигналы и узлы обусловленности*

## Повеление предрассудка: «Сражайся или беги»

Можете ли вы представить, что вам придется принимать решение о том, спасти ли вам жизнь или остаться и защищать свой дом? Конфликтные ситуации, подобные этой, происходят каждый день в странах по всему миру, где люди вынуждены покидать свои дома или оставаться и сражаться.



Более простой пример: допустим, вы идете по улице и видите злобного черно-белого пса. Он рычит на вас и, кажется, готовится напасть на вас. Вы явно чувствуете страх и понимаете, что вам нужно либо убежать, либо, возможно, вам придется драться с агрессивной собакой.



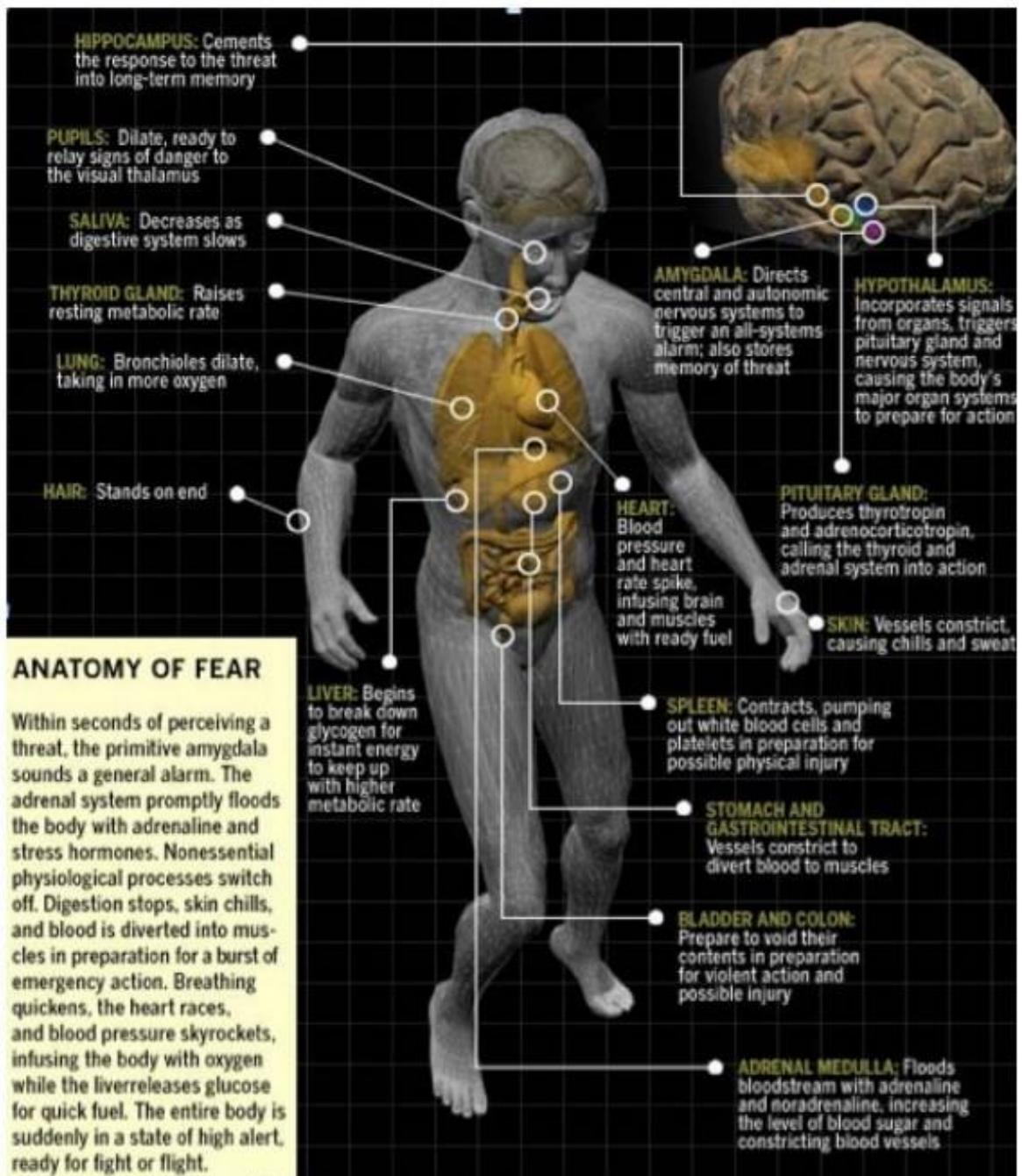
Это будет неосознанной реакцией: «Сражайся или беги». Ваш мозг хочет, чтобы вы выжили, и поэтому он ищет наилучший способ добиться этого. Ваш разум и тело

претерпевают мгновенные изменения, когда вы сталкиваетесь с этой проблемой.



Знание, движимое примитивным биологическим инстинктом, есть предрассудок. Предвзятый образ того, что я думаю о вас, и предвзятый образ того, что вы думаете обо мне, это то, что разделяет нас, мешает нам понимать друг друга и создает конфликт.

Дело не в том, кто враг, а в том, как он создается – рождается в нашей голове. Понимая это, мы не можем винить «другого» только за то, что он «другой». Это лишь условный образ, шаблон «недоброжелателя», который, как нас учили, является или может быть нашим врагом, тогда как на самом деле «враг» инстинктивно исходит из первичных участков мозга, заставляя нас всякий раз с целью самозащиты выводить этот образ наружу. Поэтому нам необходимо научиться управлять своими чувствами, не позволяя ложному образу врага проецировать деструктивную угрозу и обращать нас к конфликту.



## Анатомия страха

**ОТКРЫТИЕ № 15**  
**Осознание реакции «сражайся или беги» может**  
**реально предотвратить конфликт**  
**и защитить вас от опасности**

Допустим, через несколько недель вы увидите другую черно-белую собаку. Этот пёс, в отличие от прежнего, виляет хвостом и выражает дружелюбие, но в вас всё ещё присутствует страх пережитого пугающего опыта. Вы действуете в соответствии с памятью о предыдущей собаке. Вот как работает человеческий мозг! Ваша первая встреча заставляет вас думать, что вам нужно защищаться от ВСЕХ черно-белых собак.



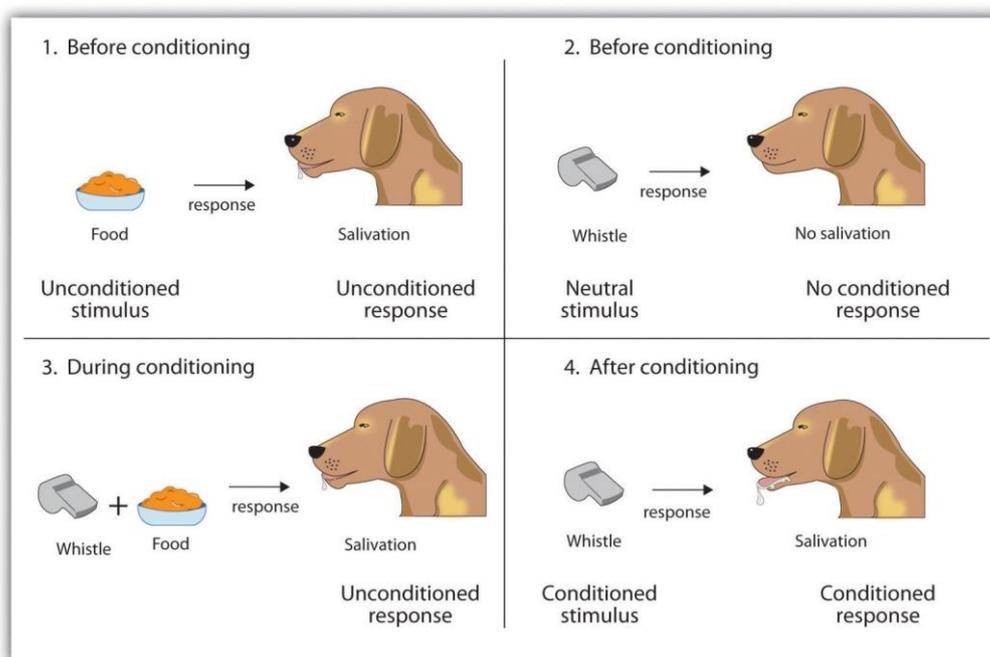
**В следующий раз, когда вы заметите,**  
**что кто-то отличается от вас, остановитесь и подумайте,**  
**что у всех нас есть много общего: когда нам страшно,**  
**мы либо хотим драться, либо убегаем.**

**Собаки Павлова**

Академик Иван Павлов был великим русским физиологом, который разработал концепцию «условного рефлекса». Хорошо известен его эксперимент: каждый раз, когда он кормил свою собаку, независимо от времени суток, он звонил в колокольчик.

Со временем пес пришел к пониманию, что, когда звенит звонок, надо ждать пищи. Собака ассоциировала этот звон с предстоящей едой, и когда пёс слышал сигнал звонка, у него текла слюна от предвкушения скорого обеда. Павлов заботливо кормил собаку, приучая её к заданному распорядку.

Однажды, чтобы попробовать что-то другое, ученый позвонил в колокольчик, но не дал собаке еды. Ученого поразило то, что у собаки все равно потекла слюна. И даже несколько дней спустя звон колокольчика по-прежнему приводил к выделению слюны у собаки.



1. До обуславливающей реакции. 2. Перед звоном колокольчика.  
3. Во время звона колокольчика. 4. После обуславливающей реакции – сигнала колокольчика.

Стало очевидно, что Павлов приучил своего пса реагировать должным образом на звон колокольчика, ассоциируя его с приближающейся едой.

Люди в своей повседневной жизни часто слышат подобный звон «колокольчика», который может сигнализировать каждому что-то своё, но почти все реагируют

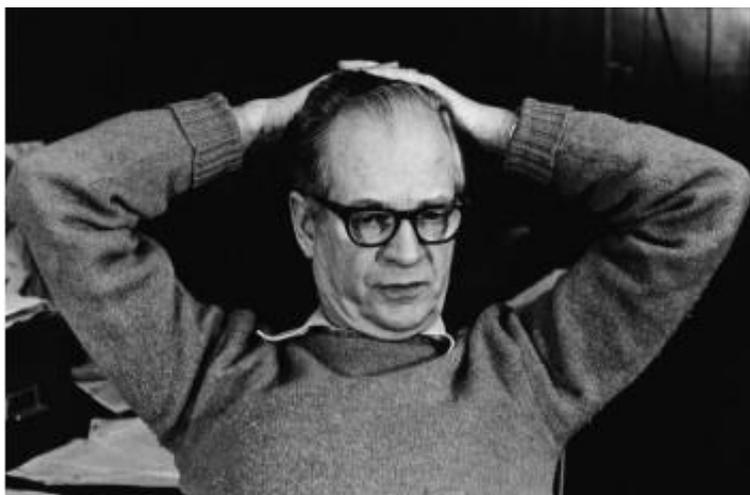
на него одинаково – не задумываясь и ожидая услышать что-то привычное. Например, если кто-то вас оскорбил, вы воспринимаете его как «звоночек», который заставляет вас либо защищаться и конфликтовать, либо отстраниться от обидчика. Не так ли? Если кто-то принуждает вас делать то, что вы не хотите, не звенит ли снова внутри вас «колокольчик», вызывая у вас гнев и протест? У каждого проявления страха и стыда есть свой «колокольчик».

### **Обучаемый своими учениками**

Б.Ф. Скиннер был признанным психологом, который прославился изучением синдрома обусловленности в человеческом мышлении и поведении. К примеру, он изучал вопрос о том, как люди реагируют на поощрение и наказание. Он также был талантливым педагогом и преподавал в нескольких университетах.

Однажды ученики решили показать учителю, как проявляет себя в человеческом поведении синдром обусловленности. Они знали, что профессор Скиннер, когда читал лекцию, расхаживал взад и вперед по аудитории. Они разработали план, по которому у них была возможность заставить его стоять только с одной стороны учебной комнаты.

В тот день, во время занятий, когда профессор Скиннер всякий раз подходил к правой стороне аудитории, студенты внимательно слушали своего лектора и поднимали руки, чтобы задать множество вопросов. Когда же он, расхаживая, переходил в левую часть комнаты, студенты изображали скуку, не задавали вопросы и теряли внимание.



К концу занятия профессор Скиннер, который обычно постоянно ходил взад и вперед, был прижат к правой стороне комнаты! Ему нравилось слышать положительные реплики, и он вдохновлённо реагировал на комплименты, которые ему делали студенты. В тот день профессор Скиннер получил хороший урок от своих учеников – демонстрацию того, как поощрение и наказание развивают в нас обусловленные реакции.

### **Ложный образ, ложная тревога**



**Следующая история произошла с доктором Т.  
Пока вы читаете, задумайтесь над тем, как прямое  
наблюдение позволило ему понять важные вещи.**

### **Русская женщина в Севастополе<sup>1</sup> (рассказ)**

Некоторое время назад я жил в северной Калифорнии, в городе с русским названием Севастополь. В то время США были вовлечены в холодную войну с Россией. Из-за постоянных военно-воздушных учений и пропагандистских уроков в школе меня с раннего детства приучали бояться русских людей.

Но в 1970-х годах жители этого калифорнийского местечка связались по программе «Города-побратимы» с горожанами своего более известного и прославленного «тёзки» в России для того, чтобы установить дружеские связи и укрепить мир между народами США и СССР. То было важное событие, которое могло развеять накрепко засевшие в головах людей пугающие мифы и предрассудки.

И вот как-то я услышал, что небольшая группа из России (СССР) собирается посетить наш город, и я помню, как меня сразу же захватила тревога. Я ожидал, что на гостях из Страны Советов будут суровые чёрные шляпы (типа КГБ), длинные русские пальто, несмотря на то, что было лето. После того, как я с ними встретился, оказалось, что они выглядели так же, как и мы, американцы. Некоторые из них даже свободно говорили по-английски. Русские были одеты в деловые костюмы на западный манер и обычные платья. Сначала атмосфера казалась беспокойной, и я чувствовал себя очень напряжённо.

---

<sup>1</sup> Себа́стопол (англ. Sebastopol) – город в округе Сонома, Калифорния, США, к северу от Сан-Франциско. Население 7 774 в 2000 году. Находится в 20 минутах езды от побережья Тихого океана, между городом Санта-Роза и заливом Бодега.

Я понимал, что должен как хозяин первым сделать дружеский жест, но никак не мог на это решиться. Через некоторое время люди начали живо общаться, знакомиться, делиться различными забавными историями.

Всё это время я стоял рядом, пытаюсь выглядеть уверенным и готовым к общению.

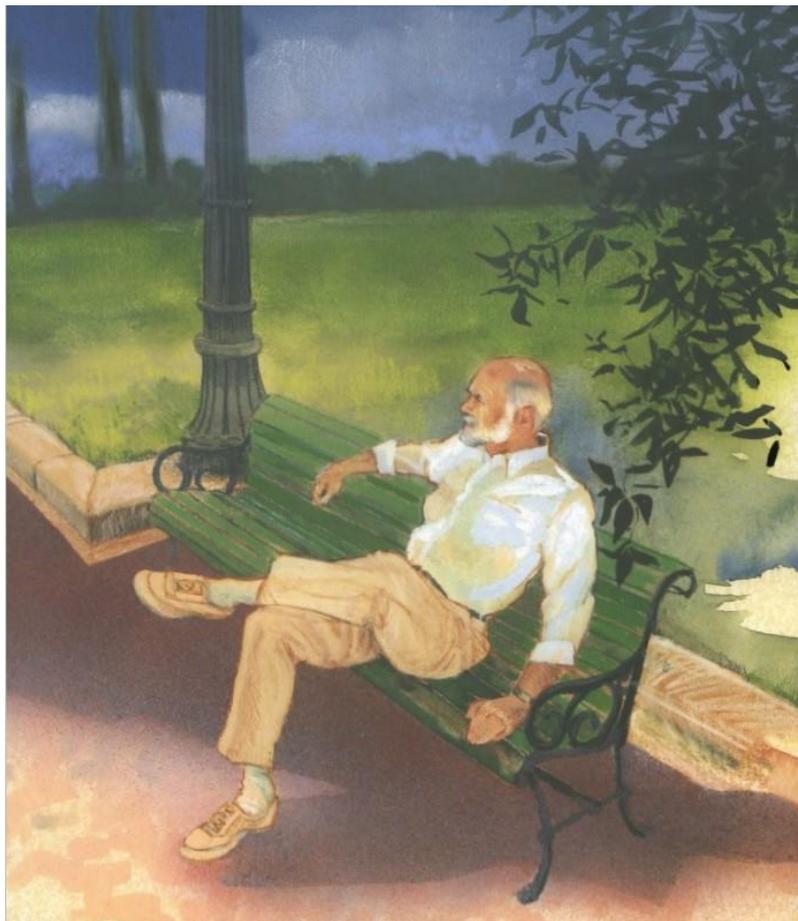
Наконец какая-то женщина подошла ко мне, и мы начали разговаривать. Помню, что готов был поговорить с кем угодно, чтобы снять напряжение. В ходе разговора о погоде и других мирских вещах я спросил, откуда она родом, и она ответила: «Я из Джорджии». Мне показалось забавным, что у нее не было южного акцента. Но потом она сообщила кое-что, что совершенно ошеломило меня! Она сказала: «Мы из России, рады побывать в вашем городе и встретиться с вами». С удивлением я произнёс: «Что?» Моё сердце сильно забилося, дыхание участилось, зрачки расширились! Моё внимание обострилось! Я готовился дать бой, полагая, что передо мной свирепый противник. И всё же внешне, к моему большому удивлению, я сохранял хладнокровие.

Она повторила сказанное, и я сразу «напрягся»! По крайней мере, я ощутил охватившее меня беспокойство. Будто мой запрограммированный мозг давал мне команду: «Сражайся или беги!». Это была мимолётная и автоматическая реакция на сформировавшийся в моей голове посредством пропаганды пугающий образ потенциального «врага», угрожающего моей безопасности. Этот навязанный мне образ принуждал меня готовиться к обороне и защищаться.

Однако всё оказалось совсем не так, как нам внушали в школе и в средствах массовой информации. На самом деле россияне были мирными, располагающими к себе и приветливыми людьми. Эта привлекательная женщина была очень добродушным и интересным собеседником. Она была из Грузии, одной из республик СССР. В русской делегации были

также представители других областей многонациональной страны Советов. Мы долго и тепло беседовали друг с другом во вполне дружеской атмосфере.

Я понял, что стал жертвой огульной пропаганды, которая ежедневно внушала моему мозгу опасаться русских. Я был приучен верить в это. Но это была ловушка, где образ врага принуждал меня реагировать не на реальные, а на воображаемые угрозы. Беседуя с русскими и внимательно наблюдая за ними, я осознал, что сильно был одурачен безудержной пропагандой. В общении с русскими я увидел обычных веселых и доброжелательных людей, которые так же, как и я, больше всего ценят мир и согласие, хотят любить, радоваться и дружить... И это открытие изменило на всю жизнь мои взгляды на Россию.



## **ОТКРЫТИЕ № 16**

**Не осознавая своего предосудительного поведения,  
мы сами себя обманываем в необходимости того,  
что мы делаем не так, как надо**

Если мы хотим жить без ненависти и вражды в мире и согласии, то всё, что для этого требуется, это проницательность ума, осознание и понимание того, что именно страх и предубеждения мешают нам правильно воспринимать друг друга, вместе преодолевать трудности и стремиться сделать жизнь лучше.

### **Узел предрассудков**



Запутанный узел предубеждений в нашем мозгу причиняет боль и страдания человеку в его отношениях с

другими людьми и миром в целом. Предсудительные мысли мешают всем. Вот как этот узел может выглядеть:

**1. Неточная мысль искажает всю последующую информацию.**

«Я думаю, что все люди, отличные от меня, – подлые, жадные и недоверчивые. Об этом мне сказал мой лучший друг, и я ему верю».



**2. Заявленное принимается без вопросов и повторяется другими.**

«Эксперты заверили меня, что все люди с цветной кожей злые, жадные и недоверчивые. Аналитики знают, о чем говорят. Ведь они опытные, а я молод. К тому же, я не могу перепроверить их заявления».

**3. Неверная мысль продолжает двигаться в неправильном направлении, искажая всё, с чем она встречается на своём пути.**

«Я верю в то, что они мне говорят, это правда. Люди с цветной кожей подлые, жадные и недоверчивые. Мне не следует мириться с такими людьми – даже терпеть их. Когда я встречаю человека с цветной кожей, я автоматически думаю: “Этот человек злодей!”, “Этот человек жаден и коварен!”, “Не доверяй ему!”».

#### **4. Узел затягивается все туже.**

«Я не могу им ни в чём доверять, поэтому я их боюсь. Опасаясь их, я хочу защитить себя. Поэтому я присоединяюсь к другим людям, которые думают так же, как и я, чтобы мы могли обезопасить себя».

«Таким образом, мы все – наши друзья, семьи и все граждане моей страны будут в безопасности, и вместе мы сможем избавиться от угрозы, исходящей от «цветных» людей, которые остаются в моём представлении однозначно подлыми, жадными и агрессивными».

«Почему мы должны защищаться от всех «цветных» людей, которые, безусловно, угрожают нам? Потому что **они** подрывают наши четыре оплота жизни: ценности и убеждения, обычаи и традиции. Они противостоят нашему наследию, нашей нации, нашему праву по рождению, нашему образу жизни – всему, за что мы выступаем!».

«Если эти отличные от нас люди представляют для **НАС** угрозу и выступают против всего, за что **мы** выступаем, **они** должны быть признаны «врагами»! И все, кто борется с ними, достойны того, чтобы мы называли их нашими друзьями и героями. Мы должны защищаться от **НИХ**, потому что у нас нет выбора, не так ли?».

Такие предосудительные мысли только затягивают проблемы в узел и разрушают человека изнутри.

**Элементы узловатого мышления – Неисправная проводка в нашем мозге**



Со временем человеческий мозг, под воздействием предосудительных мыслей и подобно изношенному механическому устройству, может вызвать проблемы из-за неисправности проводки внутри мышления. Ведь мышление, подобное узлу, связывает провода в нашем познавательном процессе, что мешает нам видеть вещи такими, какими они на самом деле являются.

Как это ни удивительно, но, когда люди избавляются от своих предрассудков, они будто «просыпаются» и открывают для себя новый прекрасный мир. Они начинают смотреть на живой меняющийся мир без «шор» и упрёков, без гнева и пристрастия, обнаруживая, что их предосудительные мысли в прошлом заставляли их видеть то, что не является правдой.

Чтобы освободиться от «неисправной проводки» в нашем собственном мозгу, давайте научимся распознавать то, как мы мыслим, какие создаём образы, как смотрим друг на друга и какие принимаем решения.



**ПОВТОРЕНИЕ:** Повторять и слышать одно и то же снова и снова.

**Пример:** Вы всегда стремитесь отличаться от других: «Вы постоянно привержены тому, чтобы отправить своему другу что-то самое лучшее».

**Вопрос:** Но нужно ли вам непременно покупать открытку Hallmark, чтобы подарить ему самое лучшее? Ведь есть много других способов выразить свою доброту.



**СРАВНЕНИЕ:** Сравнение одной группы людей с другой.

**Пример:** «Вон те люди плохие». «Мы хорошие».

**Вопрос:** Но спросите себя: чем мы и эти люди действительно отличаемся друг от друга?



**ПРОЕКЦИЯ:** Перенос образа в нашем сознании на другого человека.

**Пример:** «Все иностранцы представляют угрозу нашему образу жизни».

**Вопрос:** Правда? ВСЕ иностранцы? В каком смысле?



**ИДЕНТИФИКАЦИЯ:** Стать частью группы, чтобы ей «принадлежать».

**Пример:** «Я принадлежу к социальному клубу, семье или профессиональному сообществу, к которым я привязан».

**Вопрос:** Что заставляет вас прикрепить себя к этой группе?



**ВЛАСТЬ:** Власть командовать, требовать повиновения, обеспечивать соблюдение законов.

**Пример:** «Только наша страна лучшая в мире. Верь в это безоглядно!»

**Вопрос:** Что делает вашу страну лучшей по отношению к другим? В чём состоит это лучшее, и почему этого лучшего лишены другие страны?



**ПОДКРЕПЛЕНИЕ:** Поощрение поведения с помощью одобрительных и восторженных слов или действий для достижения определенного эффекта.

**Пример:** «Ты хороший ребенок. Делай, что я говорю, и у тебя будет от меня подарок».

**Вопрос:** Что именно вы должны сделать за этот подарок?



**ВЕРА:** Принятие чего-то без доказательств того, что это правда.

**Пример:** «Наши убеждения – единственно верные убеждения!».

**Вопрос:** Как они могут быть единственно верными убеждениями? Можно ли в этом удостовериться?

## **ОТКРЫТИЕ № 17**

**Важно прислушиваться к мнениям экспертов там, где они полезны и без них не обойтись.**

**Но не стоит слепо им следовать везде и всюду без осознания своих собственных мыслей и действий**

Мы родились в мире, уже полном обусловленного и предвзятого мышления. Никто не может избежать воздействия определённых заданных культурой стереотипов мышления и поведения. Они приходят в современность из далёкого прошлого, и бывает, что без них не обойтись, но нередко эти стереотипы уже не вписываются в формат изменившейся культурной реальности и превращаются в предрассудки, помехи в движении вперёд.

Удивительно, как много вещей, в которые мы верим сегодня, исходят от старого «племенного наследия»! В каком-то смысле наши предки – это мы сами. Хорошо, когда мы помним о предках – на этом стоит культура, но плохо, когда мы начинаем говорить «голосом» предков, теряя свой собственный осознанный взгляд на меняющийся мир и снимая с себя ответственность за происходящее.

Если это так, возможно, нам следует спросить себя:

- Как нам узнать, что из пережитков нам мешает сегодня жить?
- Является ли существующая система передачи знаний по своей сути созидательной или разрушительной?
- Поступаем ли мы предвзято в своих отношениях с другими? Если да, то разве мы не хотим сделать нашу жизнь более согласованной?

## **ОТКРЫТИЕ № 18**

**Любая проблема, созданная предубеждением,  
не является «вашей» или «чьей-либо»,  
но есть реальность, которую нужно  
осознавать, понимать и правильно  
реагировать на неё**



### **КАК ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА НАС ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ?**

**Мы – это то, что мы думаем.**

**Все, чем мы являемся, возникает из наших мыслей.**

**Своими мыслями мы создаем мир.**

**Вот что мы узнали до сих пор:**

- Мы начали замечать разницу между мнением и фактом, между предположением и получением информации из первых рук, а также между суждением и пониманием.
- Мы осознали и увидели, что человеческий мозг зачастую воспринимает и оценивает ту или иную ситуацию

«механистически», «рефлекторно», без должного рассмотрения и осознания, программируя нас на создание образов – многие из которых не являются реальными или правдивыми.

- Мы видели, как эти образы могут формироваться, когда мы оказываемся под гипнотическим воздействием обусловленного мышления.

- Мы осознаем, что происходит, когда мы повторяем, сравниваем, проецируем, отождествляем себя с этим мышлением и укрепляем его, прислушиваясь к авторитетам, которые, возможно, не передают нам точную информацию.

- Мы обнаружили, что страх иногда создает негативные образы, которые застревают в нашем мозге, и эта обусловленность удерживает такие образы в нашей голове до тех пор, пока мы их не распознаем и осознаем их деструктивное на нас воздействие.

- Мы обнаружили, что ненависть зачастую проистекает из негативного опыта прошлого и тиражируется в современности в виде неприязненного отношения, нетерпимости и вражды.

- Мы узнали, что предубеждение – это реакция, и что, если мы хотим действовать, а не реагировать, мы должны научиться самостоятельно думать и принимать решения.



**Факт или мнение?**

## Представления, от которых исходят конфликты

Теперь мы хотим взглянуть на *последствия* предубеждения – что происходит внутри нас, вне нас и вокруг нас, когда предубеждение существует.

**Обидные слова.** В нашем лексиконе есть слова, которыми выражается неуважительное и бесчеловечное отношение к людям. Многие из этих слов предназначены для подавления воли и действий определенных людей и групп. Использование обидных слов – это один из способов показать наши предубеждения.

## Предвзятые мысли + Подкрепленные обусловленными чувствами = Обусловленные ответные действия

**Ошибочные обобщения.** «Ленивое» мышление заставляет нас делать обобщения о людях, не тратя время на выяснение особенностей того, кто они есть на самом деле.

Взгляните на несколько результатов предвзятого мышления.



**СТЕРЕОТИПИЗАЦИЯ: стандартизированная ментальная картина, общая для членов группы, которая представляет собой чрезмерно упрощенное мнение, отношение или суждение.**

Проверьте свое предвзятое мышление, мысленно заполнив пробелы:

Люди Запада – это:

---

Жители Востока – это:

---

Россияне – это:

---

Американцы – это:

---

Африканцы – это:

---

Латиноамериканцы – это:

---

Немцы – это:

---

Арабы – это:

---

Французы – это:

---

Американские индейцы – это:

---

Евреи – это:

---

Аборигены Австралии – это:

---

Китайцы – это:

---

Японцы – это:

---

Вы заметили какие-нибудь предвзятые мысли в вашем восприятии этих народов и групп? Если да, то в чём это выражается?

**ФАНАТИЗМ:** Относится к тому, кто сильно и слепо переоценивает свою собственную группу, систему убеждений, этническую принадлежность, политический строй, противопоставляет себя другим и воинствующе нетерпим ко всему отличному от своего образа жизни.

У фанатика фиксированное мышление, непоколебимый образ, слепая убежденность и склонность разделять людей на хороших и плохих. Фанатики мыслят по принципу «моя группа» во всем лучше «вашей группы». Этот разделяющий и воинствующий подход лишь провоцирует людей на конфликты, сеет разлад и нетерпимость друг к другу.

Проблема в том, что в повседневной жизни мы больше фокусируемся на разделяющих нас различиях, чем на сходствах, которые нас объединяют. Нам нужно изменить это.

**ДИСКРИМИНАЦИЯ:** принудительный акт преследования, осуждения и принижения других, ограничивающий их права и свободы на основании какого-то признака.

Некоторые люди говорят о том, что у них разборчивый вкус. Это означает, что они очень заботятся о своем выборе – о еде, которую они потребляют, одежде, которую они носят, или о том, каким следуют принципам и правилам жизни. Этот вид обособления и различения предполагает принятие решений о симпатиях и антипатиях и, по большей части, является положительным и никому не вредит.

Но дискриминация в своём основном значении всегда создаёт конфликтную напряжённость. Практика

дискриминации – это осуждение других людей и наложение на них ограничений в интересах главенствующей группы. Когда мы вешаем «ярлыки» на отдельные группы, принижаем их права и достоинства, называя их оскорбительными именами, мы тем самым дискриминируем их и действуем в соответствии с заранее определенным набором предосудительных мыслей и ложных ценностей, в которые нас приучили верить. Каков эффект? Мы получаем конфликт внутри себя, который распространяется на наши внешние отношения с другими людьми и приводит к враждебности и разногласиям, или даже к большой беде.



**КОЗЕЛ ОТПУЩЕНИЯ: Заставить кого-то нести вину за других.**

Наш мозг в тревожной ситуации всегда ищет и находит того, кого можно обвинить, к кому придраться и на кого всё списать. Такого рода обвинение, подобно муравейнику, вскоре превращается в гору. Все начинается с одной простой мысли, которая нагнетает тревогу и ищет врага. Следствием предубеждения является иррациональный страх. И следствием

страха может стать ненужная гибель миллионов людей и разрушение целой культуры.

В нацистской Германии и на протяжении всей истории многие нетерпимые группы обвиняли евреев во всех проблемах мира. Немцы, чье чувство собственного достоинства после Первой мировой войны было подавлено, ощущали потребность в поиске «козла отпущения» – на кого можно списать все свои неприятности и излить свои накопившиеся разочарования, гнев и злость. Кровавый диктатор Адольф Гитлер, придя к власти, объявил: «Вот те люди, которые несут ответственность». И многие немцы, чьи мозги в то время были сильно затуманены безудержной пропагандой, слепо поверили ему. Всё это обернулось мировой трагедией для человечества: шесть миллионов евреев были убиты.

«Козел отпущения» всегда снимает проблему с себя и перекладывает ее на другого человека или группу. Он призывает видеть проблему в стороне от себя – «снаружи», а не внутри.

### **Предрассудки как тени прошлого продолжают следовать за нами**

Мы пришли в мир, где уже существовало множество предрассудков. Не задавая вопросов, мы во многом учились мыслить по устаревшим шаблонам, передаваемым нам нашими воспитателями и учителями, которые, в свою очередь, сами перенимали такие шаблоны у своих предшественников и которые тоже не задавали вопросов. Все они это делали не потому, что были в чём-то не правы, но потому, что так было принято. Не следует путать хорошие традиции с пережитками прошлого. Здесь речь идёт лишь о предрассудках.

Эти устаревшие обычаи подобны теням, которые остаются с нами в сильно изменившемся мире. Передаваясь из

поколения в поколение, они сформировали идеи и действия, которые по-прежнему нами повелевают. В своих корнях все формы предрассудков – стереотипы, фанатизм, дискриминация и поиск «козла отпущения» являются неосознанными рефлекторными реакциями нашего мозга, которые приводят к переживанию, гневу, отчаянию и конфликту.

Однако в наших силах освободиться от запрограммированного мышления, и потому нам надо идти к следующему открытию.



**ОТКРЫТИЕ № 19**  
**Предубеждение начинает исчезать**  
**при свете знания, как только мы осознаем**  
**его присутствие в своей голове**



Когда мы начинаем осознавать наше предубеждение, мы тут же понимаем его пагубное на нас воздействие. Мы говорим себе: «Остановись! Присмотрись! Подумай!». Сам факт *осознания* нейтрализует порочную силу предубеждения, развязывает тугой предосудительный узел, предлагая что-то пересмотреть и найти новое решение проблемы.

Далее перечислим предрассудки, которые в своей основе наиболее разрушительные. Рассматривая их, позвольте своему осознанию сказать: «Стоп! Подумай!». Тем самым вы снимите опасность того, когда невольно своими предрассудками можете навредить другим людям.

### **Расизм**

Слово «раса» изначально предназначалось для нейтрального и даже положительного определения людей, поскольку использовалось для классификации народов и идентификации того, кто мы такие, к какой группе, племени, клану, стране, нации или культуре мы принадлежим. Расовая характеристика относится к тому, как мы выглядим – указывает на цвет наших волос или глаз, размер и форму носа

или рта, другие физические особенности, которые делают нас похожими на одних людей и отличными от других. Этнокультурная (расовая) принадлежность несёт знания о нас, показывает, откуда мы родом, характеризует наши убеждения, обычаи и традиции, виды пищи, которую мы едим, песни, которые поем, и праздники, которые мы **соблюдаем**.



*Свобода. Равенство. Справедливость. Законность.*

Слово «расизм», традиционно используемое в негативном смысле, применяется, когда одна группа людей считает, что их раса или этнос превосходят другую этническую группу, и целенаправленно унижает всех, кто имеет иные расовые признаки. Вера в то, что они самые «лучшие», позволяет группе, называющей себя «высшей», высмеивать или обижать «низшую», менее могущественную группу. Такое предубеждение может иметь катастрофические последствия.

### **Рабство**

Многие люди считают, что рабство началось в эпоху первых цивилизаций, но на самом деле оно в той иной форме практиковалось уже на заре человеческой истории – первобытными людьми, разделёнными на «своих» и «чужих». Рабство в этом плане можно считать одной из древнейших

пагубных *традиций*, где один человек закабаляет другого, лишает его прав и принуждает беспрекословно выполнять свои команды. В этом значении рабства индивидуум (работник) считается собственностью – покупается, обменивается и продается, как товар.

В учебниках истории говорится, что рабство возникло в силу «экономической необходимости» в период создания оседлых поселений и сельскохозяйственных общин для решения возросших хозяйственных потребностей и задач.

В древнем мире рабство признаётся законным и обоснованным средством закабаления людей несмотря на то, что оно приумножало насилие и конфликты. Рабство, превращающее человека в собственность другого, известно во всем древнем мире от Средиземноморья до Китая. В греческих городах освобожденный раб не мог быть гражданином, потому что гражданство передавалось по наследству.

В 15 и 16 веках европейская колонизация африканского континента привела к работорговле, которую вели англичане, французы, голландцы, испанцы и португальцы. Африканские рабы пользовались спросом в Северной и Южной Америке и были завезены в Вирджинию в 17 веке.

Движение за отмену рабства по экономическим и гуманитарным соображениям началось в 18 веке. Британия объявила работорговлю вне закона, а латиноамериканские страны приостановили рабство, завоевав независимость от Испании в 19 веке. Однако история рабства на этом не закончилась, и оно практиковалось во многих странах мира, даже несмотря на то, что такой вид закабаления оскорблял чувства и представления о справедливости и гуманности многих людей.



*Франция отменила рабство в 1794 году.*

В Соединенных Штатах Америки рабство исчезло на Северных территориях к началу 19-го века, но оставалось неотъемлемой частью на плантациях Юга. Республиканская партия с ее антирабовладельческой платформой и избрание президентом Авраама Линкольна в 1860 году привели к отделению Южных штатов и Гражданской войне. Победа северян положила конец рабству в США, и президент Линкольн 1 января 1863 года выпустил Декларацию независимости, в которой призывал союзную армию освобождать всех рабов. В ходе войны президент Линкольн провел ряд революционно-демократических реформ.

Сто лет спустя доктор Мартин Лютер Кинг-младший и многие общественные деятели подвергли нещадной критике продолжающиеся существовать практики расовой дискриминации в американском обществе. Роза Паркс, общественный активист, в 1955 году во время автобусной поездки в городе Монтгомери (штат Алабама) отказалась по требованию водителя уступить своё место белому пассажиру в секции автобуса для цветных. Вынудив полицию арестовать и

заклучить ее в тюрьму, она помогла спровоцировать сильное движение в Монтгомери, которое привлекло внимание всего мира.

Хотя сегодня в большинстве стран рабство объявлено вне закона, тем не менее, различные формы рабства все еще существуют. Многие международные организации, включая Организацию Объединенных Наций, пытаются изобличить, осудить и обуздать практику закабаления людей, но миллионы жителей Земли все еще живут или работают в рабских условиях.

### **Геноцид**

Никогда в мировой истории не было преднамеренно уничтожено столько миллионов людей, как в 20 веке – с 1900 по 1999 год. По большей части эти миллионы не были жертвами войны как таковой. Они стали жертвами преднамеренного и организованного уничтожения на почве расовой, этнической, религиозной или политической ненависти. Трудно даже признать, что такое человеконенавистническое поведение имело место, и хочется надеяться, что, помня о случаях массового уничтожения людей, мы предотвратим их повторение.

Геноцид – это форма массового насилия, которое ООН определяет как действия, совершаемые с намерением уничтожить, полностью или частично, какую либо национальную, этническую, расовую или религиозную группу как таковую. Люди становятся жертвами просто потому, что они принадлежат к другой этнической группе. В геноциде члены сообщества как бы обезчеловечиваются, истребляются и сводятся к числовой статистике.



*Фраза «Arbeit Macht Frei» на главных входных воротах концлагеря Биркенау в Освенциме переводится как «Труд делает свободным». Освенцим-Биркенау был крупнейшим нацистским концентрационным лагерем и лагерем уничтожения.*

В стране, пережившей геноцид, имелась по крайней мере одна значительная группа меньшинств, которая «отличалась» от большинства, обычно в расовом, этническом, религиозном или политическом отношении. Самым печально известным в истории был нацистский геноцид – убийство более шести миллионов евреев в Европе. Жертвами нацистов стали миллионы людей разных национальностей, но геноцид был нацелен прежде всего на евреев, славян, цыган и представителей ряда других этнических сообществ.

Ещё до нацистского геноцида человечество было потрясено массовым истреблением армян в Османской Турции. Организованный и осуществлённый турецкими властями в 1915 году (по мнению некоторых источников, продлившийся до 1923 года) геноцид армян унёс жизни более 1 млн. человек.

Однако мир так и не извлёк уроки из этого преступления против человечности. И потому спустя 15 лет наступил на те

же грабли, приведя в 1933 году к власти в Германии нацистский режим во главе с Гитлером.

Сегодня мы вновь спрашиваем: как могло столько людей умереть из-за того, что один человек изменил сознание больших групп людей и натравил их на соседние страны и меньшинства? Ответ может быть такой: в акте геноцида все обычные ограничения против убийства людей отменяются во имя так называемой «высшей» цели. Адольф Гитлер в то время был немецким диктатором. Заявленная им цель – «расовое очищение» немецкого народа и создание Третьего рейха мистического царства, учение о котором, вслед за средневековыми христианскими мистиками, было подхвачено нацистскими вождями в качестве одного из устоев «нового порядка». Третий рейх был одним из мифов, внедрившихся в сознание населения, который должен был придать уверенность, что люди живут в «Земле обетованной».

Известны и другие диктаторские режимы, где вожди объявляли «врагами народа» неудобных для себя людей. Для Сталина в Советском Союзе и Мао Цзэдуна в Китае целью подобного поведения было «построение социализма». В Латинской Америке и в районах Карибского бассейна, в результате так называемого «марша прогресса и цивилизации», возглавляемого европейскими христианами, погибли миллионы коренных индейцев.

**Так история позволяла смещать бедных и слабых в пользу более богатых и сильных.**

В современном мире сохраняется много горячих точек, которые подпитываются старыми трагедиями и обидами – по-прежнему не стихает вражда между армянами и турками, мусульманами и индусами Пенджаба на границе Индии и Пакистана, между Израилем и Палестиной.

Статистика жертв насилия в истории человечества постоянно растёт. В Первой мировой войне (1914-1918), которая длилась четыре года, погибло более десяти миллионов человек. Во Второй Мировой войне (1939-1945) – более 70 миллионов человек. Геноцид в Камбодже (1975-1979), организованный и осуществленный режимом красных кхмеров, унёс жизни почти трёх миллионов граждан, преднамеренно уничтоженных новым правительством под лозунгом «оживления экономики».

### Этническая чистка

Термин «этническая чистка» описывает тревожный акт террора – убийство людей только потому, что они **другие**.



«Этническая чистка» – это термин, используемый для описания насильственного изгнания с определённой территории лиц иной этнической принадлежности. При этом «этнические чистки» могут принимать самые различные формы – от массового переселения этнических групп и принуждения к эмиграции до депортации и геноцида. В общем плане этнические чистки означают любой вид вытеснения

«нежелательных» групп населения с данной территории по причинам, связанным с религиозной или национальной дискриминацией, по политическим, идеологическим или религиозным соображениям.

Примерами этнических чисток являются трагические события, вызванные гражданской войной в бывшей Югославии. Конфликт между христианским и мусульманским населением, ставший следствием застарелой вражды, привёл к кровавым столкновениям на Балканах в 90-х годах XX века.

Турки-османы впервые вторглись в Боснию в 1386 году и завершили свое завоевание в 1463 году. Сейчас, более 500 лет спустя, народы этого балканского региона всё ещё продолжают испытывать обиду, страх, неприязнь и недоверие в отношении друг друга.

Можно упомянуть и геноцид народа тутси, проводившийся в 1994 году в Руанде этническим большинством хуту. В ходе этих событий погибло, по разным оценкам, от 500 тыс. до 1 млн. человек. Более 2 млн. беженцев всё ещё скитаются по миру.



## Какие предрассудки порождают войны

Почему могли произойти такие кровопролитные войны? Как люди их допустили? Попробуем задать несколько вопросов.

1. Что могло бы заставить одну группу людей преднамеренно и организовано уничтожить другую группу людей?

2. Облегчает ли дегуманизация превращение отдельных людей или групп во «врагов»?

3. Что вы думаете о так называемых «высших целях», которыми прикрывают свои злодеяния виновники геноцида?

4. Считаете ли вы, что может быть оправдано какими-либо «благими» целями массовое убийство людей?

5. Почему люди всё ещё пополняют ряды беженцев?

6. Кто виновен в современных конфликтах?

7. Почему многие народы, сражаясь между собой веками, так и не приходят к согласию и миру?



## Сильные и слабые стороны меньшинств



На протяжении всей истории были меньшинства. В Древней Греции и Риме основная часть работы выполнялась рабами, которые чаще всего были чужаками, то есть «этнически другими». В Средние века существовали своего рода замкнутые привилегированные меньшинства, которые передавали свое образование из поколения в поколение и не позволяли посторонним заниматься определенными профессиями. В современном обществе профсоюзы могут рассматриваться как группы меньшинств.

На протяжении всей истории существовали различные формы «кастовых» систем, в которых различные «социальные группы» отделены друг от друга. Религиозные лидеры, царские вельможи, дворяне обладали огромной властью и имели неограниченный доступ к материальным благам; те, кто выращивал продукты питания и производил товары, в которых нуждались все, находились на дне общества.

Индия – это страна, в которой некоторые люди верят в предыдущие формы существования. Они верят, что прошлая жизнь человека определяет его жизнь настоящую. Хотя

очевидно, что кастовая система создает различия, однако большинство индусов не считают ее несправедливой. По крайней мере, так их учили.

### **Иерархия**

Вы когда-нибудь слышали о термине «иерархия»? Это естественный для животного царства образ жизни, в котором сильнейшие доминируют над теми, кто слабее их, с одной целью – выжить. «Сильные» черты передаются генетически, чтобы обеспечить выживание вида.

Точно так же происходило в племенных обществах, когда престарелых и немощных отстраняли от власти или понижали их в социальном статусе. Иногда их даже склоняли к смерти, и всё во имя жизни остальных, чтобы племена могли чувствовать себя в безопасности и укреплять свою жизнеспособность.



**Древние и архаические общества, подобно племени американских индейцев сиу, стремились всегда поддерживать в своих сородичах хорошую физическую форму, иначе их выживание могло оказаться под угрозой.**

Современные люди во многом переносят эти архаические установки в свои отношения друг с другом, несмотря на то, что мир за тысячи лет радикально изменился.

Некоторые люди полагают, что мы должны укреплять иерархическую структуру, которая поддерживает социальный порядок. Есть даже теоретики, которые склонны распространять этот подход на определенные расы или страны, выстраивая их в иерархическом порядке на мировой арене. Это весьма опасная тенденция – выставлять себя выше других.

Не просматриваются ли в этом рудименты первобытного мышления? Нельзя не признать, что в древности иерархические отношения были оправданы необходимостью жёсткой координации действий для выживания всего племени. Но сегодня в условиях информационного общества и демократии рудименты прошлого лишь сталкивают людей и народы друг с другом.



## **ОТКРЫТИЕ № 20**

**Сегодня борьба за власть и желание одних стать самыми могущественными за счёт других подрывает общую безопасность мира, сеет раздор и мешает человечеству действовать сообща**

С меньшинствами сегодня обращаются двумя различными способами: они либо становятся частью большой культуры, либо их преследуют. В первом случае происходит обмен ценностями и способами мышления, и их совместное использование меньшинством и большинством.

С другой стороны, подавление и принижение разделяют людей и приводят к таким бесчеловечным актам, как сегрегация, рабство, изгнание и геноцид. И в современном мире мы видим немало самых тревожных примеров этому – дискриминацию, обнищание, принуждение и даже уничтожение людей.



### **Проблема с совершенством**

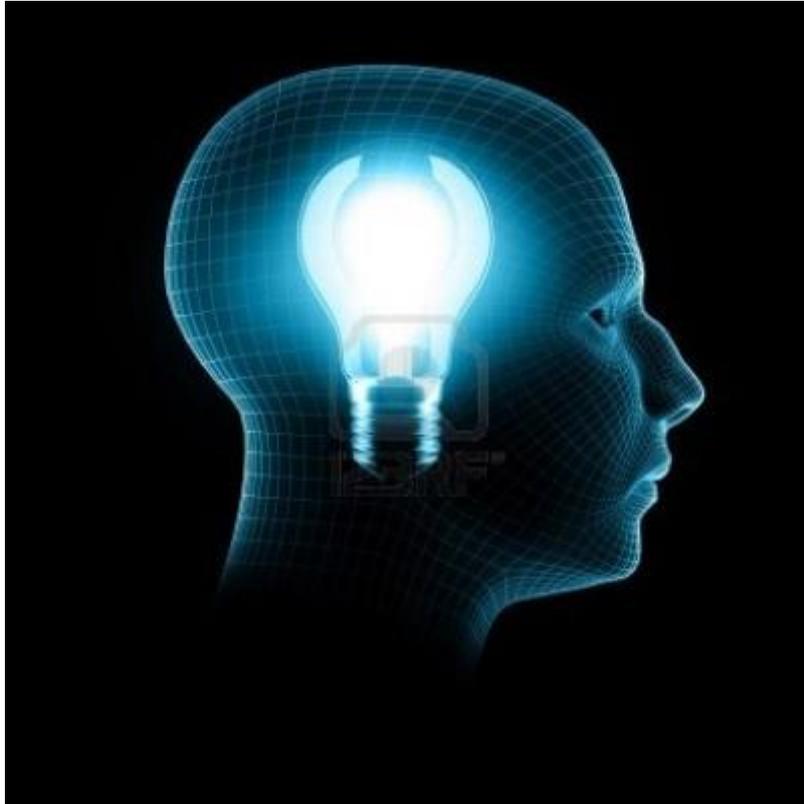
Большинство из нас воспитано так, чтобы быть «хорошими». Учиться быть хорошим важно и нужно, но проблема в том, что неправильно выбранный способ приобщения к «хорошему» нередко приводит к «плохому». Воспитание не должно подавлять человека, отучать его

смотреть на мир своими глазами и брать ответственность за происходящее.

Многие из нас *запрограммированы* вести себя определенным образом, приучены верить в то, что кто-то вправе всегда и всюду нас поучать, следовать за готовыми образцами и стереотипами, даже если мы с ними не согласны. Между тем, нет ничего важнее своего собственного ответственного взгляда на жизнь, отзывчивого и осознанного личностного участия в преобразовании мира. Взрослые желают детям добра, когда учат их, но не всегда делают это правильно. Они зачастую склонны подавлять внутренний мир ребёнка, тем самым обостряя конфликт как внутри своего воспитанника, так и между детьми и взрослыми. Ребенок может чувствовать себя сильно запуганным, когда его настойчиво убеждают быть непременно «хорошим», всегда думать и помнить об этом.

## ОТКРЫТИЕ № 21

**Никто не совершенен. Попытка признать себя лучшим, с исключительными правами по отношению к другим, создаёт разрозненность и приводит к конфликту**



**Подражание, занудное натаскивание и бездумное следование навязанным нам стереотипам.**

Внутренний конфликт может возникнуть между *суждением* и *идеалом*. Если нас признают несовершенными, это создает конфликт в нашем сознании. Если наши поступки оценивают как «хорошие», мы стремимся к ещё большему совершенству. Но люди не могут быть во всем совершенны, большинству из нас «ничто человеческое не чуждо». В погоне за недостижимым вызревает конфликт внутри нас. Идеал бесконечного «совершенства» тем самым трансформируется в разрушительный образ. Ведь его никто и никогда не сможет полностью достичь.

## **ОТКРЫТИЕ № 22**

**Разумный способ поступать правильно и по справедливости состоит не в осуждении и травле, но в проникательном понимании проблемы и умении управлять собой**

**Нам нужно понять, что определяет наше поведение, кто мы такие, как нас приучили поступать и почему возникают конфликты.**

Если мы научимся понимать, откуда проистекают предрассудки, чем они обусловлены и как воздействуют на наши мысли и поступки, – мы с меньшей вероятностью будем ощущать себя неуверенными и занижать свою самооценку.

### **Наша запрограммированная природа**

Наши далёкие предки, жившие племенами, хорошо понимали, что от численности группы зависит необходимая безопасность. Важна также «племенная идентификация» – осознание сопричастности к своей общине. Принадлежность к группе поддерживалась племенными мифами и ритуалами, передаваемыми из поколения в поколение.

В нашем современном мире мы все так или иначе являемся «получателями» племенного наследия, тех мифо-ритуальных представлений и практик, которые сложились до нас. В современной культуре можно найти немало проявлений неототемизма, нефетишизма, неомагии, культа предков и пр. Учитывая это, не следует ли нам подвергнуть сомнению любую организованную систему убеждений, чтобы выяснить – насколько она нова или архаична, истинна или ложна, созидательна или разрушительна?

Слепая приверженность устаревшим стереотипам обусловленного мышления делает человека роботом, зомбирует его сознание, провоцирует конфликты.

### **Мы обусловлены мыслить шаблонами или творчески образованны?**

Когда мы молоды, мы нуждаемся в мудрых наставниках и в разумном руководстве – это помогает нам принимать правильные решения. В этом, собственно, и состоит смысл образования – научить самостоятельно думать и ответственно поступать. Но если образование строится по принципу «авторитет всегда прав» и педагог принуждает нас автоматически принимать устоявшиеся убеждения без вопросов и сомнений, – мы оказываемся в плену чужих представлений и лишаемся своего собственного голоса и взгляда на жизнь.

Некоторые используют для этого привлекательные лозунги, обещания, эмоциональную музыку, рекламные трюки – и все это для того, чтобы мы слепо и безоговорочно следовали за ними. И тот, кто стал жертвой этих манипуляций, начинает жить не своей жизнью, смотреть на мир чужими глазами, мыслить не своей головой.

Проблема в том, что мы не всегда можем определить, кто говорит правду, а кто нет, что истинно и что ложно. Некоторые наставления, безусловно, могут быть полезными, другие – оборачиваются во вред.

**Способность видеть разницу между «хорошим» и «плохим», «истинным» и «ложным», «добродетелью» и «пороком» – это то, что создает и развивает интеллект.**



Последствия предрассудков многочисленны и многообразны.

Вот некоторые из них:

- Роботизированные мысли и действия
- Иррациональный страх
- Печаль и страдания
- Разделение людей
- Недостаток любви и сострадания
- Конфликты
- Войны

Если мы не поймем, как возникают предрассудки, и не освободимся от их пагубного на нас воздействия до того, как они станут серьёзной проблемой, – мы рискуем передать свои предосудительные мысли своим детям и друзьям, как когда-то они были переданы нам.



### **Анатомия предрассудков**

Изыскания учёного подобны детективу на месте преступления. Ученый ищет решения проблемы и упорно ищет ответы на поставленные вопросы, не позволяя эмоциям взять верх. Он наблюдает за фактами и только на их основе приходит к определённым выводам. В каждом опыте и доказательстве добросовестный исследователь видит то, что объективно происходит, но не полагается на то, в чём его заранее убеждали.

Попытка жить, мыслить готовыми шаблонами и подчинять себя некоему заданному образцу, в конечном счете, лишь приумножает противоречия и обостряет конфликт внутри нас. Ведь тогда всякий раз мы наталкиваемся на неизбежные несовпадения: жизнь всегда богаче любого идеала.

Но стоит нам открыть свой разум для нового, пронизательного и живого восприятия реальности во всём её многообразии, и тогда будто в одно мгновение все препятствия на пути к миру исчезают, и мы обретаем возможность сделать жизнь лучше.

**ОТКРЫТИЕ № 23**  
**Без предубежденных людей**  
**не может быть предубеждений,**  
**так же как без конфликта – нет войны**

**МОЖЕМ ЛИ МЫ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НАШИХ**  
**ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ?**



**Нужно время, чтобы остановиться**

Когда учительница попросила своих учеников показать ей, как выглядит предубеждение, большинство студентов дали такие объяснения:

- 1) предубеждение есть издевательство над кем-то, кто отличается от вас своими мыслями, цветом кожи, манерами и привычками;
- 2) предубеждение – это неприязнь ко всему чужому, например, человеку, говорящему на иностранном языке;
- 3) предубеждение – это чувство своего превосходства над другими людьми.

Один студент схватил связку миниатюрных флажков разных стран, торчащих из держателя, и каждый флажок передал студентам. Затем предложил им вытянуть руку с

флажком вверх насколько это возможно. Каждый захотел из всех сил поднять свой флаг выше другого. Вскоре все студенты стали между собой соперничать за самый высоко поднятый флажок.

Вскоре учитель попросил их остановиться, пояснив, что таким образом они хотят показать превосходство одного флага над другим. Именно так проявляет себя предубеждение. Но как только вы увидите, что своим предубеждением вы принижаете другого, вы начинаете понимать, что нужно остановиться. Вам только требуется время, чтобы подумать и остановиться. И тогда вы решаете: «Стоит ли вам быть первым за счёт другого?».

**Обнаружение своих предрассудков происходит как раз в тот момент, когда вы их осознаете. Понимание и осведомлённость дают вам возможность освободиться от своих предосудительных мыслей и поступков.**

Первый вопрос, который нужно задать в беспокойной ситуации: «Как мне быть: сомневаться или слепо осуждать?».

## ОТКРЫТИЕ № 24

**Мы приучены многое принимать на веру,  
но без вопрошания и самостоятельного суждения  
не может быть понимания.**

**Слепая обусловленность рождает предубеждения.**

**Избегайте, устраняйте или управляйте**

Вот индикатор, который поможет нам измерить различные уровни предубеждений:



1. Первичный (первый) = Избегать



2. Вторичный (второй) = Решение



3. Третичный (третий) = Управление

**Отстранитесь и остановите конфликт,  
пока он не начался!**

Кто-то обзывает вас, и вы хотите в отместку оскорбить своего обидчика. Но вместо этого вы останавливаете себя, чтобы подумать. Этого бывает достаточно, чтобы

нейтрализовать конфликт. Вы можете спросить себя: *«Почему ты меня так назвал? Ты на что-то злишься? Что случилось?»*. Такое вопрошание само по себе способно остановить предрассудки на вашем пути! Дальше дело не пойдет! Мы можем избежать конфликта, если осознаем его в тот момент, когда он только зарождается. Ты как бы нажимаешь на тормоз в своем сознании и предотвращаешь столкновение со своим оппонентом или обидчиком. Проницательность всегда сильнее конфликта! Учись побеждать конфликт не кулаком, но силой своего ума!



**Решение – нейтрализуйте конфликт прямо на месте, здесь и сейчас!**

Иногда бывает слишком поздно предотвращать конфликт, но почти всегда есть возможность разрешить его – до того, как он перерастет в нечто большее.

Нельзя допускать уподобляться своему обидчику. Если кто-то вас задел «за живое», не стремитесь сделать то же самое. Так вы только обострите конфликт. Помните мудрое изречение: *«Вами управляет тот, на кого вы злитесь»*. Поэтому, если вас кто-то обидел оскорбительным словом, вы можете ответить примерно так: *«Окей, твоё оскорбление ко мне не относится. Давай поговорим об этом, чтобы вместе прийти к пониманию»*. В этой реплике ты используешь ментальную самооборону! Она всегда более эффективна, чем физическое насилие.

**Управление – проработайте детали для того, чтобы все наладить!**

На этом уровне, к сожалению, уже слишком поздно отступать и принимать решения. Все, что вы можете сделать, – это правильно распорядиться с тем, что уже произошло. Допустим, двое из вас обзвали друг друга, а затем начали кулачный бой. Теперь у кого-то разбиты очки, а у кого-то идет кровь. Пора звонить врачу. Почему мы так запоздало реагируем на конфликт? Не проще ли было бы его вовремя избежать или правильно разрешить проблему, не прибегая к насилию?

## **ОТКРЫТИЕ № 25**

**Вместо того, чтобы конфликтовать с задирой, проникнись мыслью – используй свой ум вместо кулака**

Вот 12 способов помочь вам разрешить конфликт ненасильственным путем, если вам не удалось сразу же отстраниться от него.

**Двенадцать эффективных способов по нейтрализации и предотвращению конфликта.**

1. Заводите друзей. Относитесь к задире как к другу, а не как к врагу.

2. Используйте юмор. Вы всегда можете превратить угрожающую ситуацию в забавную.

3. Уходите. Не позволяйте втянуть себя в противостояние – просто ретируйтесь от обидчика.

4. Используйте свою сообразительность. Проявите свое творческое воображение для разрешения конфликтов.

5. Соглашайтесь в мелочах с задирой. Не принимайте оскорбления, сопротивляясь слишком чувственно и воинственно.

6. Откажитесь от ненужной борьбы. Побеждает в драке тот, кто ее избегает.

7. Сопровитляйтесь мысленно препирательствам задире. Заступись за себя силой своего ума, зная о том, что ты не такой, как он. Просто скажи его посягательствам «НЕТ»!

8. Кричи, если опасность неминуема! Мощный крик может положить конец конфликту еще до его начала.

9. Избегайте надвигающуюся угрозу, не теряя самообладания. Будьте как бамбук, который сгибается на ветру.

10. Используйте помощь полиции. Позвоните в соответствующую инстанцию, чтобы вам помогли справиться с хулиганом.

11. Урезонивайте хулигана. Обратите против него самый мощный инструмент, который у вас есть, свой ум. Он подскажет вам правильные слова и позволит вам находить правильные решения.

12. Примите боевую стойку там, где она единственно необходима. Будьте победителем, а не жертвой!

**Научитесь принимать на себя ответственность, чтобы справиться с предрассудками.**

Ниже приведена простая схема *средств защиты*, которая поможет нам взглянуть на конфликты, возникающие из-за предубеждений. Она представлена тремя стадиями.



**Первая стадия – избежание конфликта через понимание ситуации.**

Важно проявить способность распознавать конфликт или предотвратить его прямо сейчас, как только он начался. На этой стадии вполне возможно эффективно остановить конфликт. Предотвратить конфликт – всегда есть наша высшая цель.



**Вторая стадия – разрешение конфликта – это возможно через ретроспективный взгляд на возникшую проблему.**

Да, возник конфликт. Да, я вижу, что спровоцировавший его человек сделал это из-за своих предосудительных мыслей. Оглядываясь назад, я понимаю, что конфликту предшествовало предубеждение.



**Третья стадия – управление – это осознание того, что с помощью проницательного ума мы можем правильно реагировать на конфликтную ситуацию и освободить её от власти предубеждения.**

Это называется «поздним озарением», потому что мы слишком далеко зашли, и конфликт успел уже сильно возбудить наши эмоции и причинить вред противоборствующим сторонам. Однако никогда не поздно уладить конфликт, умиротворить ситуацию и восстановить прежний порядок. Там, где время безвозвратно упущено, лучше всего ретироваться.

Независимо от того, на каком этапе – первом, втором или третьем уровне, вас застала конфликтная ситуация, самое важное – понять причину деструктивного противостояния. Один из способов сделать это – взять на себя определенную ответственность.

**Скажите себе: «Возможно, я сам допустил какие-то ошибки и обострил проблему».**

Не имеет значения, кто больше виноват в конфликте. Важно то, что вы берете на себя ответственность.

Затем скажите себе: *«Поскольку разделяю ответственность за случившееся, позвольте мне подумать о том, как я мог бы помочь в решении проблемы».*

Если мы сможем справиться со своими эмоциями и предрассудками – мы найдём способ решения проблемы. Затем нам нужно ещё раз всё проанализировать и разобраться в первопричинах конфликта, чтобы в следующий раз мы могли заблаговременно справиться с подобной ситуацией уже на начальной стадии.



## ОТКРЫТИЕ № 26

**Куда бы вас не завели предрассудки, старайтесь как можно быстрее их остановить, чтобы не дать им стать победителем**

### **Выбирайте ответственность, а не вину**

Когда мы задаемся вопросом, мы можем сами выяснить, что истинно, что ложно. Проницательность – это способность ясно объяснить, понять и оценить происходящее. Это опыт, полученный из первых рук: как говорится, лучше один раз увидеть.

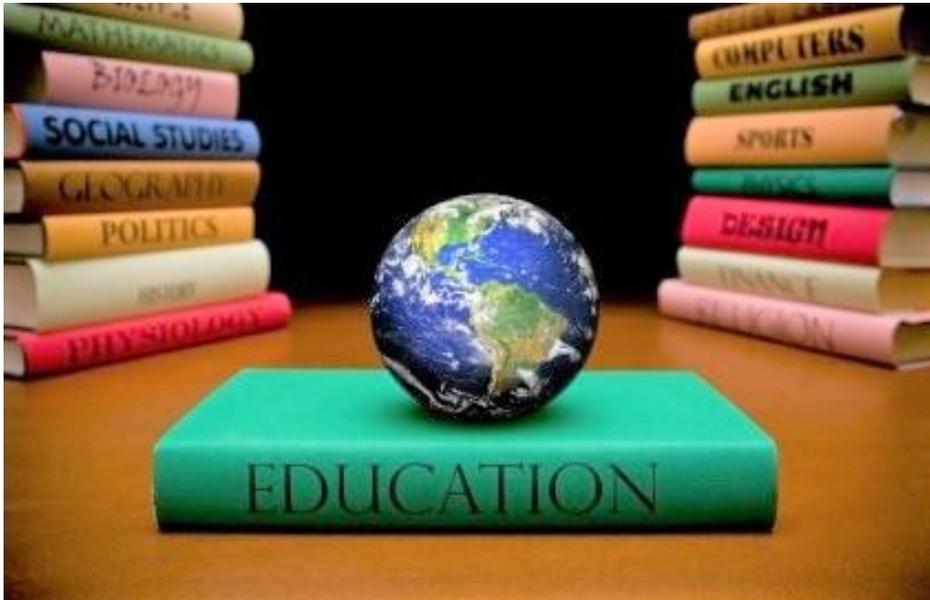
**Для понимания и искоренения предрассудков необходимо не простое заучивание знаний, а объективное наблюдение и проницательное понимание того, как на нас воздействует предубеждение, что мешает миру и согласию.**



## **ОТКРЫТИЕ № 27**

**Никто не виноват.**

**Я должен сам взять ответственность за себя  
и за других**



Мы должны стать активными участниками самообразования. Мы можем обращаться к разным источникам, обмениваться мнениями с мыслящими людьми, извлекать знания из книг, получать сведения из средств массовой информации. Но всё это лишь тогда поможет нам справиться с конфликтами, когда мы научимся самостоятельно думать, понимать, принимать верные решения и брать ответственность на себя.

**Самообразование и есть настоящее образование.**

**Но настоящее образование –  
это то, что устраняет предрассудки.**



### **Предубеждение – это предвзятое или ложное решение**

Человек по имени Каспар Хаузер<sup>2</sup> был заперт в темном подвале и прикован там цепью в течение первых 16 лет своей жизни. Сколько он себя помнил, он провел свою жизнь в полном одиночестве в затемненной камере около двух метров в

---

<sup>2</sup> Каспар Хаузер (также Каспар Гаузер, нем. Kaspar Hauser), прозванный «Дитя Европы» (предположительно 30 апреля 1812 – 17 декабря 1833) – известный своей таинственной судьбой найдёныш, одна из загадок XIX века. Юноша, практически не умеющий ходить и говорить, был найден в Нюрнберге, в Троицын день 1828 года, и убит неизвестным пять лет спустя. Несмотря на все усилия и огромную награду, назначенную баварским королём, ни подлинное имя, ни происхождение Каспара, ни причину его убийства, ни личность убийцы официально установить так и не удалось. По рассказам самого Каспара, замок Бойгген, неподалёку от Базеля, и звучание венгерского и немецкого языков вызывали у него смутные воспоминания детства, при том что в возрасте 3 или 4 лет юный Каспар был заключён неизвестным в подземную камеру, где в полном одиночестве жил до шестнадцати лет, пока не был найден и доставлен в Нюрнберг. Народная молва и ряд исследователей упорно считают Каспара наследным принцем баденского престола, похищенным из колыбели (официально «умершим»), чей трон занял узурпатор. Окончательного ответа, кем был на самом деле Каспар Хаузер, нет до нынешнего времени.

одиночестве в затемненной камере около двух метров в длину, одного метра в ширину и полутора в высоту, в которой находилась только соломенная кровать для сна и две игрушечные фигурки лошадки и собачки, вырезанные из дерева. Он никогда не видел Солнца, Луны, цветов и деревьев – ничего, кроме двух своих деревянных игрушек, оставленных кем-то в подвале. Когда его обнаружили и вывели из подвала, Каспар был совершенно беспристрастен. У него не было никаких предрассудков. Он не отличал черного человека от белого. В его время это различие всячески подчёркивалось. Его никогда не учили обращаться к другому по имени, испытывать ревность, злобу, ненависть или даже страх. Его жизнь доказала нечто важное: люди сами создают предрассудки посредством неправильной социализации и воспитания.

## ОТКРЫТИЕ № 28

**Когда мы осознаём предубеждение, мы начинаем понимать, что оно овладевает нами через слепое подражание, занудное натаскивание и бездумное следование навязанным нам стереотипам**

Мы все уязвимы перед пагубными последствиями предрассудков, но мы также способны понять, что их порождает обусловленное мышление – пережитки, стереотипы, предубеждения, измышления и прочие искажённые артикуляции нашего сознания.

Вот три шага, которые могут нам помочь освободиться от предосудительных мыслей:

- 1. Осознайте необходимость в новом понимании, в котором мы нуждаемся.** Любое действие, которое мы начинаем, само по себе не основано на осознании – это, как правило, рефлекторное действие или ответная реакция. Реагируем ли мы на красный свет или на кого-то, кто отличается от нас, наша реакция на внешний импульс почти всегда будет автоматической. Во многих случаях механическая реакция полезна и необходима, но нередко она может спровоцировать конфликт, подчиняя нас необдуманному и ошибочному порывам. Если мы вовремя не **осознаем**, что происходит, мы окажемся в затруднительном положении и сами вызовем «огонь» на себя.
- 2. Сосредоточьтесь на том, что нового нам действительно нужно сделать.** Как только мы осознаем это, мы остановим свою ошибочную реакцию на полпути! Является ли наша ошибочная реакция следствием обусловленного мышления? Может ли новое поведение также основываться на предубеждениях? Открыта ли

дверь моего разума для настоящих озарений? К чему я больше склонен – осуждать или понимать?

- 3. Сосредоточьтесь на новом способе осведомлённости в конфликтной ситуации, чтобы её объективно понять и исправить.** Путь, сделавший нас жертвами предосудительных стереотипов обусловленного мышления, как правило, бывает достаточно длинным. Следует подготовить себя к распознаванию того, как обусловленность проявляется внутри нас. Когда мы осознаем присущие нам предрассудки, мы проявляем ответственность за себя и за других, мы учимся новому поведению и открываем разум для новых возможностей. Разум подобен парашюту – он спасает нас только тогда, когда он открыт.

**Мы никогда не должны бояться остановиться на любом этапе противостояния, которое может оказаться разрушительным – для всех участников конфликта.**

### **Мышление по-новому**

Мы живем в мире, в котором предрассудки ежедневно пронизывают нашу жизнь и оказывают на нас влияние, но мы замечаем их слишком поздно.





Знаете ли вы, что в стране Коста-Рика, в Центральной Америке, нет армии? А знаете ли вы, что все деньги, которые можно было бы потратить на армию, идут на образование? Конечно, Коста-Рика маленькая страна, и её проблемы отличаются от проблем больших государств. Но, как бы то ни было, пример Коста-Рики достаточно поучительный. Помогает ли данный пример вам осознать, что такой мир возможен?

**ВОСПРИЯТИЕ  
ЧЕЛОВЕКА ГРУППЫ  
«Х» ИЛИ ГРУППЫ  
«У»**

**ПУТЬ К КОНФЛИКТУ**

**ПУТЬ К МИРУ**

**Ошибочная  
Информация**  
Восприятие = Мысль =  
Образ:  
Человек группы  
“Х” лучше группы “У”.  
Группа “У” ОПАСНА!

**Остановись  
и подумай!**



**Интеллектуальное  
вопрошание**  
1. Каковы  
доказательства?  
2. Правда ли это?  
3. Почему так  
произошло?  
4. Должен ли я  
опасаться и принуждать  
себя конфликтовать?

Страх = Угроза =  
**СРАЖАЙСЯ ИЛИ  
БЕГИ!**

Спокойствие = Нет  
страха = **РАССЛАБЬСЯ  
И ПОЙМИ!**

Чувство паники

Уверенность

Необходимость  
защищаться

Желание разрешить

**КОНФЛИКТ**

**МИР**

<b>ПРИМЕРЫ ЛОЖНОГО МЫШЛЕНИЯ</b>	<b>ПРИМЕРЫ ИСТИННЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ</b>
Все люди народа «Х» опасны	Это всего лишь предрассудок
Иностранцы пугают меня	«Чужой» человек – это всегда встреча с чем-то новым
Мне нужно защищаться от «них»	Есть только «мы» – люди
«Они» – угроза моим убеждениям	Убеждения людей могут быть разными
Мои люди всегда правы	Мы все живем на одной планете Земля, и у всех свой взгляд на мир
Я должен терпеть «их»	Я хочу их понять
Как я могу доверять «этим типам»?	Я реагирую на стереотипы поведения
У «них» странные обычаи	Обычаи могут быть прекрасными, даже если они отличаются от наших
«Их» одежда странная	Одежда – это всего лишь способ прикрыть своё тело и выглядеть красиво
«Их» язык странный	Изучать язык другой культуры может быть интересно
«Они» выглядят странно	Это лишь мое суждение
«Они» ведут себя как уроды	Не вижу ничего плохого в различиях

**Когда мы злимся на кого-то и воспринимаем другого как недоброжелателя, представляющего для нас угрозу, наш гнев проистекает из страха.**

**Нам нужно понять, откуда проистекает страх, порождающий вражду.**

**Вспомним Гераклита, который говорил, что «Собаки лают на того, кого не знают».**

**Мы почти всегда злимся на то, что мы не понимаем. Недопонимание нас озадачивает, беспокоит, страшит и заставляет злиться.**

**Если мы осознаем источник страха и попытаемся понять то, что нас тревожит, боязнь тут же отступит и мы перестанем злиться.**

## ОТКРЫТИЕ № 29

### Гнев скрывает страх. Нам нужно понять этот страх. Мы боимся того, чего не понимаем

Как мы распознаем свой страх? Страх состоит из пугающих нас мыслей, которые обычно начинаются со слов «Что, если...», например:

- Что, если... они нападут на меня?
- Что, если... они поссорят меня с друзьями?
- Что, если... они меня оскорбят и унижат?
- Что, если... они вовлекут меня в свои нехорошие делишки?
- Что, если... они отнимут у меня что-то ценное?
- Что, если... они (напишите то, что вас настораживает).

Главное – понять, что наше поведение направляется нашими мыслями. Ты то, о чём ты мыслишь. Не обременяй свою голову предрассудками! Открой свой разум для добра и знания!

Более реалистичные и позитивные мысли могли бы быть:

- Что, если... они ничем не отличаются от нас?
- Что, если... наши отличия могут обогатить наши культуры?
- Что, если... у них появятся новые и интересные идеи?
- Что, если... они просто хотят быть нашими друзьями?
- Что, если... они подарят мне новые впечатления и знания о жизни?
- Что, если... они (напишите, что вас вдохновляет и располагает к дружбе).

**Всякий раз, когда у вас появляется мысль о чём-то плохом, остановитесь, присмотритесь и задумайтесь о ней – не сопротивляйтесь, не ищите всюду опасности и угрозу.**

**Настройтесь на лучшее и добродетельное.**

**Благая мысль создает благие чувства.**

**Хорошие чувства определяют и украшают ваши поступки, открывают для вас жизнь.**



**Всё зависит от тебя.**

**Предубеждение всегда можно остановить,  
стоит только его осознать!**



*Остановись и подумай*

**Мы – это то, что мы думаем.  
Все, чем мы являемся, возникает из наших мыслей.  
Своими мыслями мы создаем мир.  
Позволь своим мыслям сделать тебя счастливым!**

Мы освобождаемся от предрассудков благодаря:

- признанию того, что страх мешает нам воспринимать жизнь во всём её разнообразии;
- умению задавать правильные вопросы о том, что тебя беспокоит;
- своей осведомлённости и проницательности своего ума.

### **Права и обязанности**

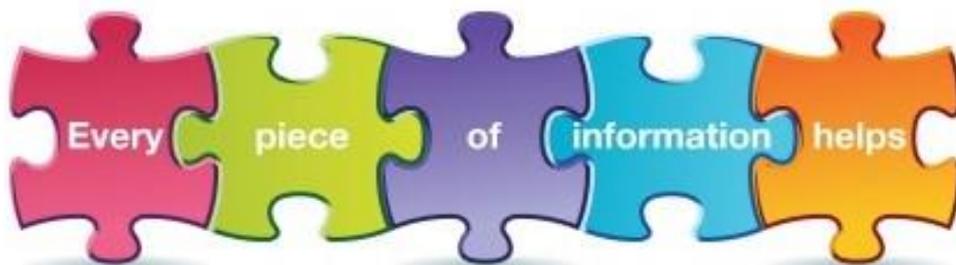
В условиях демократии мы должны обладать определенными правами, а вместе с ними и определенными обязанностями. Одним из наших прав является свобода слова. С этим правом приходит ответственность за разумное, конструктивное использование всего того, что мы говорим и делаем. Следи за своими мыслями и словами. Благая мысль, благое слово, благое дело – вот та известная мудрая формула для создания надлежащего миропорядка в человеческих взаимоотношениях.

Мы также имеем право быть осведомлёнными и образованными. Разве можно мыслить и говорить разумно, не имея полной информации – без знания и понимания того, о чём мы заявляем?

Основой демократии является ясное и разумное мышление, способность вдохновлять нас действовать так, чтобы продвигать ценности свободы, равенства, добродетели и мира не избирательно, но для всего человечества. Если мы этого хотим, нам следует прежде всего понять, что мешает миру и что способно реально сделать его лучше и справедливее.

### ОТКРЫТИЕ № 30

**Если мы не приучены мыслить самостоятельно, мы не сможем принять разумное решение. Увидеть истину или действовать в соответствии с ней можно лишь тогда, когда мы способны собрать целое из пазлов жизни**



**Список рекомендаций, позволяющих освободиться от предубеждений и нетерпимости**

- Чаще задавайте вопросы! Не будьте категоричными!
- Собирайте факты, вдумывайтесь в них, извлекайте из них полезные и достоверные знания!
- Не судите и не осуждайте! Наблюдайте! Думайте сами!
- Не жалуйтесь! Не обвиняйте! Не оправдывайтесь!
- Подвергайте сомнению даже мнения авторитетов!
- Присмотритесь к тому, что происходит в данный момент, здесь и сейчас!
- Наблюдайте за своими мыслями и изучайте своё поведение! Вы думаете сами за себя, или ваши мысли думают за вас?

- Принимайте решение и действуйте на основе проверенной информации. Не будьте жертвой своего самообмана!
- Не доверяйте информации из «вторых рук»!
- Ищите первопричины для понимания и разрешения трудных ситуаций! Смотрите в корень и освободите себя от предрассудков!



### **Список вопросов, которые полезно задать себе**

1. Чем «мы» и «они» отличаемся друг от друга?
2. Обязательно ли «другой» должен быть моим «недругом»?
3. Помогают или мешают людям их различия?
4. Почему некоторые люди или группы считают, что они превосходят «других» и у них могут быть исключительные права?

5. Все ли мы хотим быть «одинаковыми»?
6. Можем ли мы наслаждаться разнообразием культур и традиций?
7. Должны ли мы бояться встречи с другой культурой?
8. Что на самом деле создает конфликт между разными этническими группами?
9. В чем корень предрассудков? Почему люди так сильно им подвержены?
10. Может ли информация сбивать нас с толку? Как отличить объективный факт от частного мнения?

Наконец, задайте себе ещё один важный вопрос и подумайте, прежде чем на него ответить:

**Хочу ли я защитить себя от предрассудков,  
научиться отличать истинное от ложного и извлекать  
уроки из пережитого?**



**Суть любой демократии  
заключается в свободе уметь самому извлекать из факта  
смысл, отделять правду от предвзятых мыслей.**

Предвзятости стали причиной многих конфликтов и войн. Никто не причинил человечеству больше вреда, чем предвзятости. Стоит предубеждениям выйти из-под контроля нашего разума, как их становится всё труднее остановить. Однажды запущенный маломальский предвзятосток может обернуться для людей большими страданиями и трагедиями.

Предвзятосток нельзя остановить вне человека и его сознания. Каждый из нас со своим мышлением может стать «территорией», свободной от предвзятостей. Предвзятосток можно искоренить там, где он начинается – в голове человека. Ничто так не губительно для предвзятости, как наша о нём осведомленность. Лучшее средство нейтрализации предвзятостей – *проницательное понимание* того, как они мешают нам жить в согласии друг с другом.

**Когда вы смотрите на корни  
древа человеческих предубеждений,  
вы смотрите и на самих себя –  
потому что вы – это мир, а мир – это вы.**

**Высшая форма действия –  
следовать тому, что подсказывает просвещённый разум.**

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

---



Позвольте мне поделиться с вами примером того, как учитель или родитель могут повысить познавательную осведомленность ребенка. Я считаю, что только повышенное чувство осознанности необходимо для восприятия тонких движений ума, метаморфоз обусловленности и ответственных выводов, которые человек делает в жизни.

Попробуйте выполнить незатейливое письменное задание. Попросите студентов описать простой повседневный предмет – например, обыкновенную кухонную спичку. Поначалу молодые люди обычно воспринимают предмет достаточно одномерно, урезано, без деталей. В ответ на просьбу охарактеризовать спичку студенты, как правило, ограничиваются лишь некоторыми очевидными ее признаками.

Они могут предложить примерно такое описание: «Спичка деревянная, с красным загорающимся кончиком». Но это весьма ограниченное и бедное восприятие предмета. Что мешает человеку добиться более глубокой осведомлённости о наблюдаемой вещи?

Основное препятствие на пути к пониманию – это его предубеждения, основанные на шаблонном и одномерном мышлении. Именно это предубеждение является причиной того, почему мы так часто сужаем, упрощаем и ограничиваем своё восприятие объективно более богатой культурной реальности. Предубеждение всегда прикрепляется к нам с помощью упрощённых мыслей. В этом их опасность. Мы смотрим на многие вещи урезанным взглядом, не желая проникнуться оптическим зрением, увидеть предмет во всём его многообразии. В социальных отношениях такой ограниченный и усечённый подход мешает взаимопониманию людей, искажает наши представления друг о друге и порождает предосудительные мысли с навешиванием «ярлыков» и принижением достоинства человека. Нам необходимо отойти от безжизненной и пагубной одномерности и научиться замечать обычное в необычном и необычное в обычном. Для того чтобы стать осведомлённым и не пропускать важные детали, полезно начать с пристального наблюдения за самыми доступными и известными вещами в нашей повседневной жизни. Научиться видеть в них не только внешнее и очевидное, но и нечто иное, иногда скрытое от поверхностного взгляда, но сущностное, всецело принадлежащее им.

Вот замечательный пример повышенной когнитивной осведомленности из книги Фреда Моргана «СПИЧКА здесь и сейчас».

«Кухонная спичка, которую я держу в руке, представляет собой тонкую миниатюрную палку из светлого дерева длиной около двух с половиной дюймов и толщиной в одну восьмую

дюйма. Древесина мягкая и обработана грубо, так что небольшие щепки скручиваются с поверхностей и углов тут и там. Примерно одна четвертая дюйма на одном конце древесной палочки заметно сжата – как будто для ее захвата использовалась какая-то машина – таким образом, что углы сглажены, делая конец маленького древка почти круглым. На другом конце палочки прикреплен комочек красно-коричневого зернистого материала. Этот комочек по форме очень похож на авокадо, будто конец палочки воткнут в плодоножку. Шишка лишь немного больше в диаметре, чем сама палочка. Края красно-коричневого комочка, словно верхушка на тонком древке, имеют неровный, текучий вид. Данный округлый по форме субстрат состоит из твёрдого зернистого вещества. Очевидно, что комочек был когда-то жидкостью, в которую была погружена палка. Последняя шестнадцатая часть дюйма этого комка – часть, которая напоминает цветущий кончик авокадо, состоящий из тонкой белой шапочки. Эта шапочка, похоже, сделана из того же самого зернистого материала, что и весь красно-коричневый комочек, и отличается от него лишь своим белым цветом.

При внимательном рассмотрении видно, что поверхности как красной, так и белой частей сверкают мельчайшими зернами, похожими на мелкий песок. Древесина тонкого ствола спички представляет собой хвойную породу, пахнет пихтой или елью. Древесный материал имеет слегка неестественный вкус, что свидетельствует о его химической обработке. Шишка-комочек из зернистого вещества на одном из концов спички тяжелее самой деревянной основы. Так что при падении спичка падает своей белой шапочкой вниз и ударяется о поверхность. Комочек, по-видимому, не имеет отчетливого вкуса; однако, когда он увлажняется, он издает кислый запах. При ударе деревянного основания спички о твердую поверхность слышен звук соприкосновения, который

представляет собой резкий «звон». Звон почти музыкальный, указывающий на то, что древесина сухая, несмотря на ее мягкость. Когда палочка ломается между пальцами, слышен резкий щелчок, который она издает. Это также свидетельствует о её высушенной деревянной основе. Кроме того, треск обломанной спички указывает на то, что длина палочки не совсем соответствует плотности древесины.

Когда белый «колпачок» спички энергично царапает шероховатую поверхность коробка, он внезапно вспыхивает ярким пламенем с громким треском. Сразу же белый колпачок становится черным и воспламеняет нижележащий красно-коричневый комок, который также быстро сгорает и огонь спускается вниз по палочке большим желтым пламенем, шипя и слегка дымясь, с сильным едким запахом. Горение красно-коричневого «колпачка» спички менее яркое, чем у верхнего белого слоя, но достаточно сильное, чтобы выталкивать языки пламени во все стороны. Огонь обретает свою максимальную мощь примерно за две секунды. Деревянная основа спички воспламеняется, и огонь быстро её «пожирает».

Теперь комок зернистого вещества на спичке становится полностью черным и несколько разбухает. Яркое пламя постепенно слабеет. Языки пламени имеют форму треугольника, и его размеры варьируют от одного до двух дюймов. Пламя медленно, но неудержимо движется вниз по всей длине деревянной палочки, выталкивая перед собой кольцо прозрачной жидкости, которая, похоже, вытекает из дерева. Огненный треугольник имеет преимущественно ярко-желтый цвет, за исключением основания пламени, которое почти прозрачное, и нижней части спички, где огонь подчеркнуто ярко-синего цвета. Время от времени вершина треугольника колеблется и вытягивается вверх в длинную огненную нить темно-оранжевого цвета, которая превращается в тонкую струйку черного дыма. В процессе горения раздаётся

прерывистое потрескивание, которое смешивается с очень слабым шипящим или кипящим звуком.

Едкий запах сменился запахом горящего дерева. Когда пламя движется по нему вниз, светлая древесная палочка начинает коричневеть и затем чернеет. Но сначала она светится ярко-красным цветом. При этом спичка постепенно сжимается до половины своей первоначальной толщины и скручивается. Наконец, когда спичка догорает, остатки огня выпускают струю белого дыма.

В своей окончательной форме, после того, как пламя погасло, черная палочка сгоревшей спички имеет блестящую основу, её верхний конец становится загнутым, на поверхности видны небольшие морщинки или выпуклости, особенно вдоль края, где располагался комочек из зернистого вещества. Спичка стала настолько хрупкой, что рассыпается в черный порошок при лёгком прикосновении. Если со сгоревшей спичкой обращаться осторожно, то её набухшая почерневшая, но более твёрдая головка останется на месте. Хотя вся поверхность спички будет сморщенной и искривленной, сильно отличающейся от той, какой она была до того, как её подожгли. Если спичку уронить с высоты одного дюйма (или около того) на твердую поверхность, обгоревший древесный материал издаст ломкий, пронзительный металлический звук. При этом сгоревшая спичка очень хрупка, она быстро ломается, и обычно сразу в нескольких местах. Теперь спичка имеет узнаваемый запах древесной золы. Если тщательно раскрошить головку и понаблюдать за текстурой различных частей, можно обнаружить, что древесная палочка первоначально проходила через весь комок красно-коричневого зернистого вещества, «увенчанного белой шапочкой».

Итак, что можно сказать об этом обострённом восприятии и детализированном описании, казалось бы, всем известного и

совершенного неприметного миниатюрного предмета нашего быта? Обычно человек смотрит на повседневные вещи, но никогда по-настоящему их не видит! Именно это «видение» или осознание необходимо пробудить в нас, если мы хотим понять сложные и беспокойные проекции нашего обусловленного мышления. Если цель продвинутого образования состоит в том, чтобы помочь ребенку понять психологическую обусловленность, то дидактически важно, чтобы педагоги демонстрировали это наглядно и напрямую. Учащемуся необходимо интеллектуально понять, из чего состоят и как себя проявляют механизмы проекции и идентификации во взаимоотношениях с людьми. Так же, как важно научить студента быть осведомлённым, глубже понимать сам мыслительный процесс, который всецело обуславливает человеческое поведение. Это поведение зависит от качества самих мыслей: светлые мысли помогают нам жить и решать проблемы, предсудительные – заводят нас в тупик и создают конфликты.

Педагоги должны исследовать вместе со своими воспитанниками мыслительный процесс во всём его многообразии и в контексте его когнитивных, технологических и психологических свойств и возможностей. Образование должно помочь учащемуся обрести свой взгляд на мир, научить его правильно ставить вопросы, самостоятельно думать и брать на себя ответственность. Если мы этого не сделаем, то мы подвергнем своих воспитанников риску оказаться в плену предрассудков и предубеждений.

Этот рассказ ещё раз показывает, что осмысленное и пронизательное восприятие является ключом к пониманию. Только этот ключ открывает человеку двери большой и разнообразной жизни, помогает ему обрести себя и изменить мир к лучшему.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

---

К чему мы пришли и куда отправимся? Кажется, что наблюдательному и осведомлённому читателю теперь должно быть понятно, что построение мира – это не чтение и нравоучение, но реальный процесс участия, акт конкретного умиротворения. Любая книга и данная брошюра не исключение, отражает только то, что истинно или ложно для её автора. В конечном итоге только сам читатель выявляет истинность или ложность содержания.

В этом случае тематические разделы книги служат своего рода указателями, метафорами и символами того, на что автор просит читателя пристально взглянуть, к чему присмотреться и в чём засомневаться. Часто книги о войне и мире представляют собой просто захватывающие (или скучные) описания симптоматических проявлений исторических перспектив; или вычурные проекции, основанные на яркой фантазии автора; или очень надуманные и изошрённые интеллектуальные интерпретации, обусловленные когнитивными искажениями и фантазмами мозга. Мы редко смотрим на реальность «без посредников» (идей и образов обусловленного мышления), и потому многое из того, что мы видим, и то, что смотрит на нас, мы воспринимаем не напрямую, но через призму навязанных нам предрассудков – главного препятствия на пути гуманистического миропорядка.

Я надеюсь, что в процессе чтения этой книги читатель пришёл к осознанию того, что сам процесс сомнения и вопрошания создаёт необходимые условия для очень чувствительного, бдительного, ответственного и отзывчивого состояния ума. Наблюдательный разум не может быть категоричным, он всегда осторожен. Именно эти качества – бдительность, наблюдательность и осторожность позволяют

распознать собственные обусловленные реакции на вызовы жизни и тем самым снимать болезненную конфликтную остроту по мере их возникновения.

Сначала это может потребовать ретроспективного анализа, осознания того, каким был человек в прошлом. Но по мере того, как человек продвигается в своём когнитивном осмыслении, значение исторического времени уменьшается, и здесь остаётся только увидеть и распознать обусловленную реакцию в том виде, в каком она себя выражает. Бдительный и наблюдательный читатель благодаря своей творческой осторожности и проницательности способен освободить себя от принуждения обусловленного мышления с его стереотипами, шаблонами и предрассудками.

Тысячелетиями люди пытались положить конец войне и жить в мире. Но эта цель не была достигнута. Удастся ли человечеству укротить насилие и остановить войну? Или война была, есть и будет преследовать человека везде и всюду? Полагаю что, если мы не дойдём до понимания антропологической первопричины насилия – миру будут угрожать бесконечные войны и опасность уничтожения цивилизации. Если мы не доберёмся до корня того, что создаёт конфликт, он останется с нами навсегда. Однако будем оптимистами: голос мира не громок и не навязчив, но он заявляет о себе до тех пор, пока его не услышат.

---

«Книга-музей для понимания корней предрассудков и предрассудков лучше всего отвечает на вопрос «Почему все всегда придираются к нам?». Трудно найти издание столь полезное для уроков миротворчества, чем данная книга. Нельзя не порекомендовать её в качестве учебного пособия в освоении знаний о том, как научиться жить в мире и согласии! Благодаря разнообразным и содержательным материалам книги читатель узнает, где и как зарождается предубеждение, как оно воздействует на нас и как можно от него освободиться. В этой книге рассматриваются многие препятствия на пути к миру – стереотипы, фанатизм, дискриминация, поиск козлов отпущения, расистские посягательства и другое. Это удивительно всеобъемлющее руководство как для молодежи, так и для взрослых в изучении и понимании природы человеческой обусловленности и первопричин предрассудков».

– *American Pride Through Education*

# ПРИЛОЖЕНИЕ

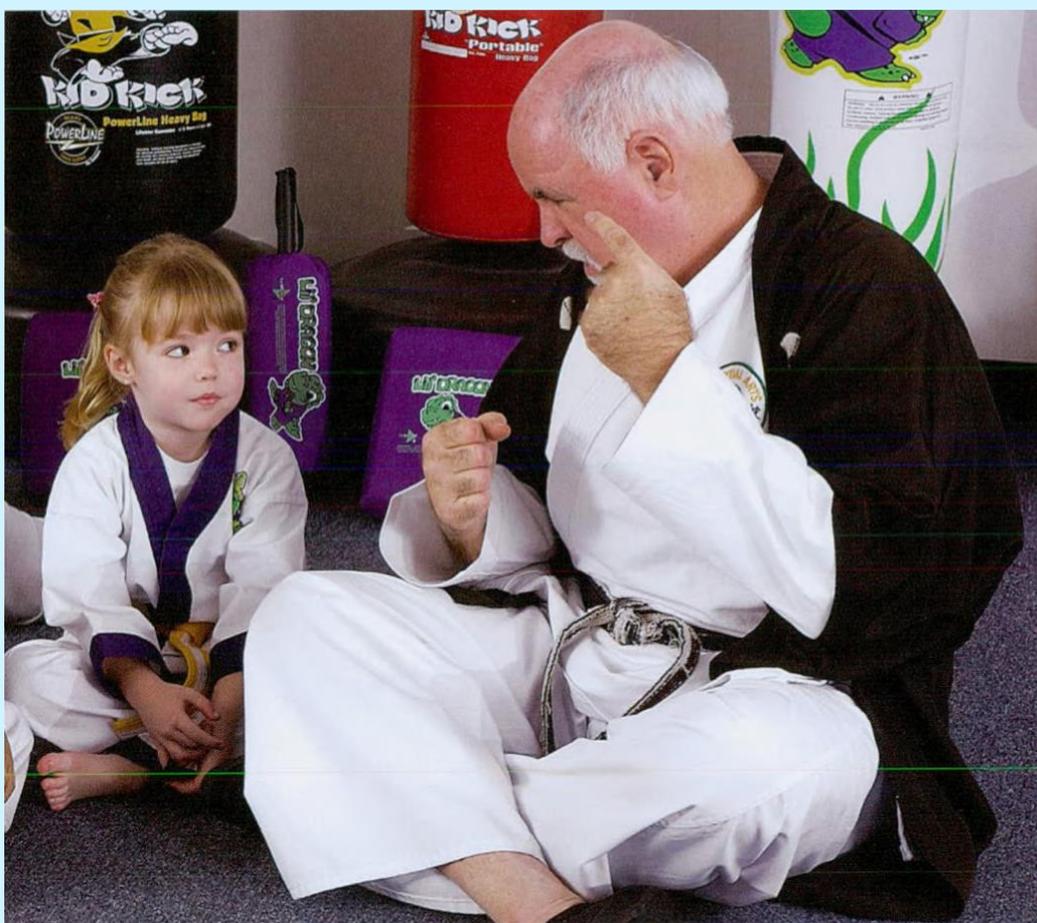
---



# **Как находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия**

**Некоторые полезные советы от  
Терренса Уэбстер-Дойла / Terrence Webster-Doyle**

**Some thoughts for mastering the skills  
in finding and agreement with people and  
live without hostility and violence**



Используй свой ум вместо кулака...

«Мир, который вы видите, это то, что вы делаете из него. Не более того. Это свидетельство вашего душевного состояния, внешняя картина внутреннего мира. Как человек мыслит, так и воспринимает. Поэтому стремитесь не изменить мир, а изменить свое мнение о мире»

«Ум позволяет жизни двигаться внутри тебя. Это так просто и естественно, что даже ребенок всякий раз нам это показывает. Но ум теряется в нашем обусловленном предрассудками так называемом цивилизованном мире страха.  
Смотри в корень, всё в твоих руках»

«Дело не в том, каким предстаёт образ врага в вашей голове, а в том, как он создаётся – зарождается в мозгу. Понимая весь этот цикл воображаемых манипуляций, мы сдерживаем себя в нападках на другого, принимая то, что образ врага чаще всего есть лишь условный знак, имагинативная конструкция»

«Пока мы не проникнемся пониманием того, что есть сейчас, мы никогда не сможем принадлежать тому, что есть»

«Действуй исходя из разума, а не предрассудков.  
Это высшая форма действия»

«Вы можете изменить мир, если научитесь думать сами.  
Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага»

«То, что вы видите, зависит от того, кто вы такой»

«Всякий раз, когда у вас появляется мысль, останавливайтесь и смотрите на нее – не сопротивляйтесь.  
Мысль создает чувство. Чувство создает ваше действие.  
Решать тебе»

«Без предубежденных людей не может быть предубеждений.  
Без конфликта не может быть войны»

«Мир не может держаться на силе,  
он держится только на понимании»

«Конфликт не является проблемой для решения, а является реальностью, которую нужно соблюдать,  
понимать и учиться ею управлять»

«Самое главное – увидеть и понять, как и когда конфликт зарождается в нашей голове, чтобы вовремя его распознать,  
нейтрализовать и предотвратить.  
Иначе говоря: конфликт есть конфликт»

«Замечательное свойство жизни в том,  
что жизнь всегда готова нас простить»

«Будь на стороне мира, а не войны»

«Великая радость осознавать и продвигать то, что реально помогает молодым людям понимать мир  
и обустривать ненасильственный мир,  
без конфликтов и войн»

«Мы говорим, что “все пути ведут к миру”, и поэтому нам нужно охватить все “пути мира”. И если понимание нас сближает, то через знание можно объединить всех людей, весь человеческий род, потому что, когда мы – это мир, тогда мир – это мы»

«Как свидетельствует знаменитый физик Дэвид Бом: “Мы можем признать, что практически все проблемы человечества связаны с тем, что мысль себя не замечает и часто сама создаёт проблемы, а затем пытается их решить. Мысль не проприоцептивна, то есть не замечает и не контролирует то, что сама создаёт и потому может усугублять конфликт”. Вот почему так важно помнить об этом и всякий раз укрощать насилие. Осознавать проблему – значит наполовину её решить»

«Если мы не доберёмся до корня того, что создаёт конфликт, он останется с нами навсегда. Но будем оптимистами: голос мира не громок и не навязчив, но он заявляет о себе до тех пор, пока его не услышат».

«Конфликт не столько проблема, которую нужно решать, но суровая реальность, с которой нам надо научиться жить»

«Наблюдательный разум не может быть категоричным, он всегда осторожен – он не ищет ответы, но ставит правильные вопросы»

«То, что мы можем считать “неправильным” в одной культуре, может восприниматься “правильным” в другой культуре. Будьте разумно снисходительны друг к другу – сосредоточьтесь на том, что вас объединяет, и как сообща сделать мир безопаснее и лучше»

«Когда мы смотрим на людей глазами мира –  
беспристрастным взглядом,  
свободным от предосудительной обусловленности -  
мы все выглядим одинаково»

«Мир – это данность, но только как предпосылка,  
потенциал, каждый раз подвергающийся атаке со стороны  
обусловленного ума (предубеждение). Мир требует истинного  
пробуждения разума, здесь и сейчас, но мир не требует  
многочисленных и бесконечных теоретических построений.  
Поэтому, важно понимать, что его создаёт, и как можно  
достичь реального, а не воображаемого мира»

«Человек многое может изменить,  
если освободит свой разум от предубеждений  
и научится управлять эмоциями»

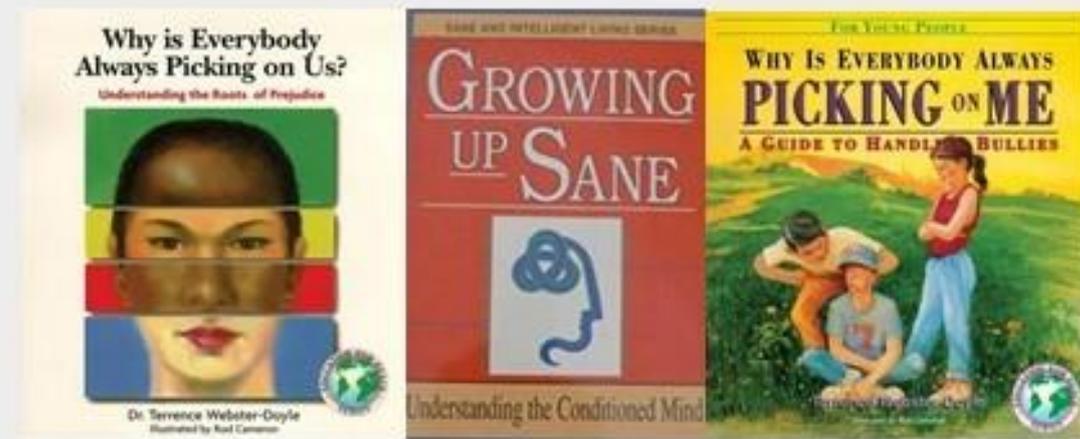
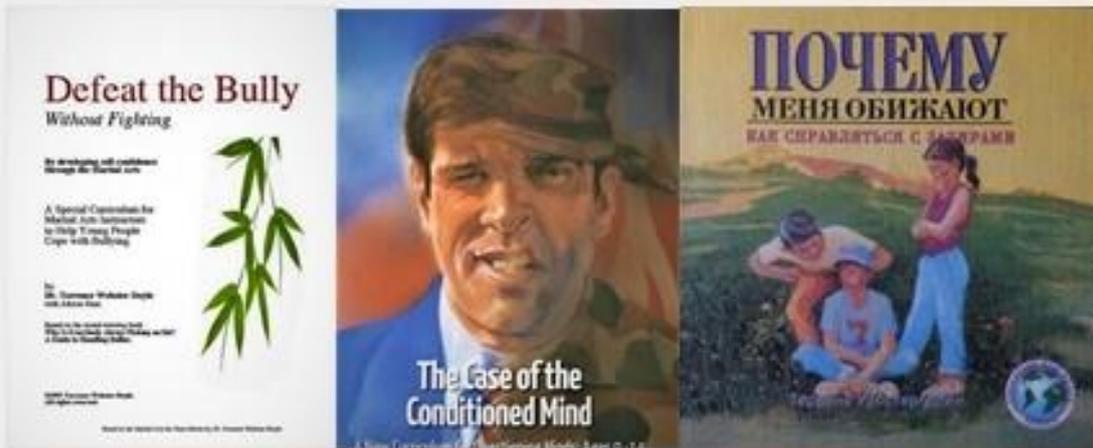
«Для решения неотложных задач современности нам  
необходимо перейти от самообмана и мифологем  
обусловленного мышления к силе творческого интеллекта,  
способного действительно объединить расколотый мир через  
знание того, что ему мешает и что его может спасти»

«Я снова и снова прихожу к выводу, что единственный  
надёжный способ создать прочный мир – это пробудить разум,  
открыть его для себя и для другого, освободиться от  
предрассудков и предвзятости, увидеть и понять, как всё это  
происходит в данный момент в живой и творческой  
включённости в настоящее. Миру не нужны посредники, но  
лишь прямой диалог, совместное творчество всех тех, кто  
хочет его достичь. Каждый должен сказать себе:  
“Мир начинается с меня!”»



**«Люди зачастую верят, что ставка на воинствующую силу  
гарантирует их защищённость. На самом деле,  
ставка на силу агрессии превращает вас в марионетку того,  
на что вы злитесь, он словно дёргает вас за ниточки.  
Не позволяйте себя сбить с толку»**

Избранные книги Терренса Уэбстер-Дойла  
Some of Books by Terrence Webster-Doyle

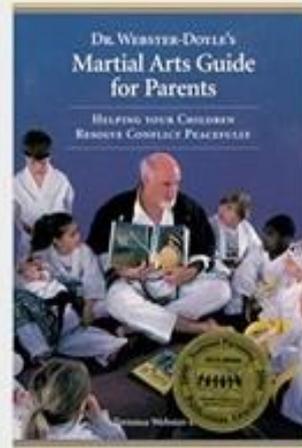


[www.bravenewchild.org](http://www.bravenewchild.org)  
<https://www.preventingwar.org>  
<https://biocogneticsedu.org/>

**MARTIAL ARTS FOR PEACE FROM T. WEBSTER-DOYLE:  
NEW KNOWLEDGE OF HOW RESOLVE CONFLICT PEACEFULLY**



<https://atrium.soc.org/m-ap-landing.php>



Т. Уэбстер-Дойл и его программа  
«Интеллектуальные боевые искусства за мир»



**ПОНИМАНИЕ – КЛЮЧ К МИРУ**





**Учись жить в мире без насилия и вражды**





## НЕТ ПУТИ К МИРУ, МИР – ЭТО ПУТЬ



# CULTURE

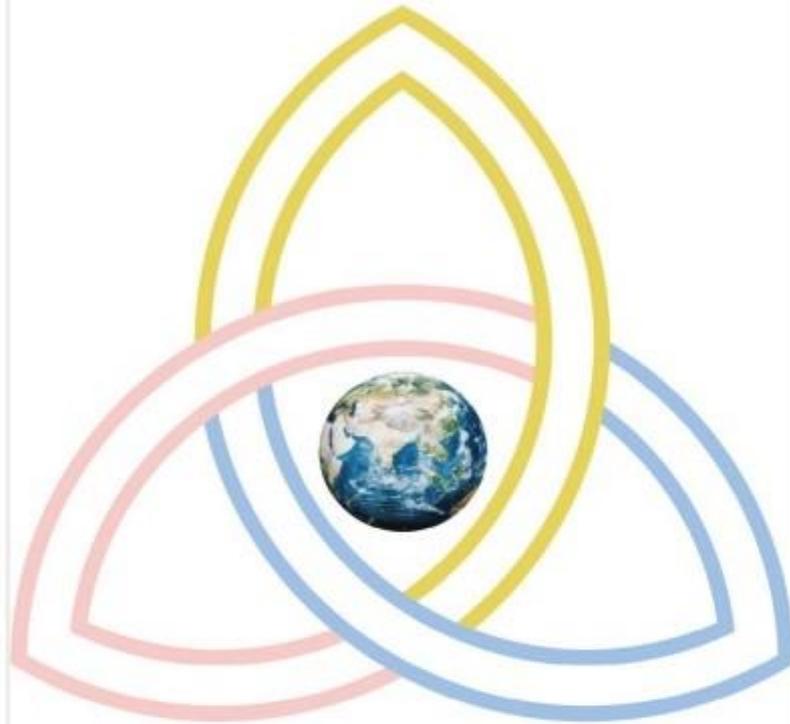
**Презентация книжной серии  
«Образование за мир» Т. Уэбстер-Дойла  
на 8-й Международной конференции музеев за мир,  
19-22 сентября 2014, Ногылли, Республика Корея**



Lessons of Peace from T. Webster-Doyle  
with Books' Presentation at the 8<sup>th</sup> International Conference of Museum for Peace,  
19-22 September, 2014 No Gun Ri Peace Park, Republic of Korea

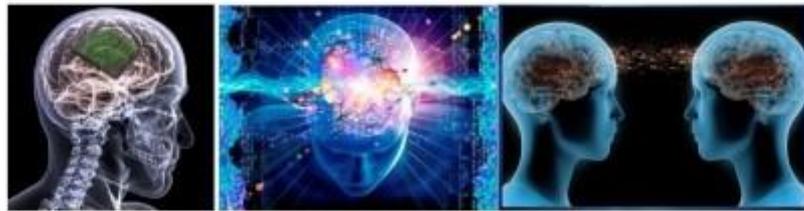


**Терренс Уэбстер-Дойл**



# **Peace Trilogy**

**Terrence Webster-Doyle**



**МИРОТВОРЧЕСТВО КАК КУЛЬТУРНАЯ ПРАКТИКА  
ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИРЕ  
В КНИЖНОЙ ТРИЛОГИИ О ПРИРОДЕ  
ПРЕДРАССУДКОВ И КОНФЛИКТОВ**

**Самара, Россия, 2021**



**Уэбстер-Дойл, Т.** *Игры разума: к пониманию природы предрассудков и конфликтов, или как научиться жить в мире* = Terrence Webster-Doyle. *Mind Games: To Understanding the Roots of Prejudice and How Learn Live Peacefully.* – Самара, 2021. – 65 с.

**Уэбстер-Дойл, Т.** *Мир: что ему мешает. К пониманию природы обусловленного разума* = Terrence Webster-Doyle. *Peace: What Prevents It? Understanding the Conditioned Mind.* – Самара, 2021.  
– 84 с.

**Уэбстер-Дойл, Т.** *Мир: что его создаёт, как его добиться* = Terrence Webster-Doyle. *Peace: What Creates It? The Awakening of Intelligence.* – Самара, 2021. – 156 с.

**Уэбстер-Дойл, Т.** *Мир: что ему мешает, что его создаёт и как его добиться. Как научиться жить мирно без предрассудков и конфликтов* = Terrence Webster-Doyle. *Peace: what prevents it, what creates it and how achieves it. How learn to live peacefully / Complete Peace Trilogy.* – Самара, 2021. – 300 с.

**Уэбстер-Дойл, Т.** *Умиротворение разума: поиски невинности* = Terrence Webster-Doyle. Peace of Mind. A Quest for Innocence. – Самара, 2021. – 168 с.

**Уэбстер-Дойл, Т.** *Почему мы придираемся друг к другу? Как находить согласие с людьми и жить без насилия* = Terrence Webster-Doyle. Why Do We Pick On Each Other? – Самара, 2021. – 100 с.

**Уэбстер-Дойл, Т.** *Мир начинается с меня. Учебная мини-программа по преодолению предрассудков и конфликтов, или как научиться жить в мире без насилия* = Terrence Webster-Doyle. Peace Begins with Me. – Самара, 2021. – 100 с.

**Уэбстер-Дойл, Т.** *Борьба с невидимым врагом. Учимся жить без вражды и насилия* = Fighting the Invisible Enemy. Solving conflict nonviolently. Самара, – 240 с.

**Уэбстер-Дойл, Т.** *Перетягивание каната. Достижение мира через понимание и разрешение конфликта без насилия* = Terrence Webster-Doyle. Tug of War: Peace Through Understanding and Solving Conflict Nonviolently. – Самара, 2021. – 240 с.

**Уэбстер-Дойл, Т.** *Укрощение задиры. Обречены ли мы ссориться? От детской площадки до поля битвы, или о том, как не быть задирой, и научиться жить в мире и согласии* = Terrence Webster-Doyle. Taming the Bully. Are We Born to Bully? From the Playground to the Battlefield from Cave People to Modern People. – Самара, 2022. – 240 с.

**Уэбстер-Дойл, Т.** *Испытание миром: рождены ли мы для войны?* = Terrence Webster-Doyle. The Test of the Peace. Are We Born Hardwired for War? – Самара, 2022. – 240 с.

**[www.bravenewchild.org](http://www.bravenewchild.org)**  
**<https://www.preventingwar.org>**  
**<https://biocogneticsedu.org/>**

## Об авторе



**Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle** (род. в 1940 г.) – директор Международного института когнитивного образования за мир (Atrium Peace Institute), президент общества Atrium Society, основатель и руководитель Музея культуры миротворчества для детей (Brave New Child Peace Museum Exhibits). Имеет докторскую степень в области здравоохранения и социальных услуг. Преподавал в Государственном университете Сонома и Общественном колледже Санта-Роза в Калифорнии.

Автор более 150 научных и учебно-методических работ, в том числе 15 монографий и 20 учебных пособий. Разработчик серии учебно-методических программ по преодолению конфликтов для подростков.

Десятикратный лауреат премии Бенджамина Франклина за выдающиеся достижения в области независимого издательского дела. Награждён медалью Роберта Бёрнса, присуждаемой Австрийским обществом Альберта Швейцера за выдающиеся заслуги в области продвижения мира. Обладатель Золотой медали имени Бенджамина Франклина за

книгу «Борьба с невидимым врагом. Понимание эффектов обусловленности», которая была переведена на русский язык и опубликована в ведущем советском и российском педагогическом журнале «Детская литература» (№ 1-7, 1993 г.).

Книги доктора Терренса Уэбстер-Дойла получили широкое признание и отмечены профессиональным сообществом как важный ресурс в профилактике и разрешении конфликтов, включая такие организации как Советский Фонд мира (ныне Международный союз благотворительных и гуманитарных общественных объединений «Советский фонд мира»), Библиотеку им. В.И. Ленина (ныне Российская государственная библиотека) в Москве (Россия) и др. Его перу также принадлежит первая серьёзная книга о буллинге «Почему все всегда ко мне придираются? Руководство как справиться с задирами» (Why is Everybody Always Picking on Me? A Guide to Handling Bullies). Доктор Т. Уэбстер-Дойл имеет чёрный пояс (шестой дан) по боевым искусствам.



Терренс Уэбстер-Дойл

Книга-музей

для понимания корней предрассудков и предрассудков.  
Узнай больше о том, как сделать жизнь безопаснее и добрее

---

*В пособии использованы иллюстрации из книг  
Т. Уэбстер-Дойла, арт-культурологических проектов «Открытки  
мира» и «Мир начинается с меня», а также рисунки и фотографии  
из открытых источников*

Редактор: Е.А. Слоева

Вёрстка: А.И. Львов  
Художественное оформление: В.И. Иванов

Корректор: Е.А. Слоева

Подписано в печать 22.02.2022  
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Объём 10,0 усл. п.л.  
Тираж 800 экз.

Отпечатано в типографиях ООО «Прайм» и  
АНО «Издательство СНЦ»

**Для вопросов и заметок / For questions and notes**



**Пособие представляет визуальный познавательный ряд дидактических материалов с комментариями и объяснениями природы предрассудков и конфликтов в человеческих взаимоотношениях. Читателю предлагается совершить постраничный музейный экскурс по размещённым в книге иллюстрированным идеям, образам и сюжетам, и узнать больше об антропологических, психологических, исторических и социальных корнях предосудительного мышления и вражды между людьми и народами. В основе повествования лежит необходимость создания безопасного и ненасильственного мира. Автор убеждён, что только понимание есть ключ к устойчивому миру. Освободить себя от предрассудков и понять первопричины страха и насилия в человеческой жизни – вот путь, который позволяет сделать жизнь лучше, миролюбивее и добрее.**

