**Feature article**

Header

**Выбираем уважение**

Copy

Мы все хотим, чтобы нас уважали и ценили на работе, дома и в обществе. Но что мы делаем, для того чтобы дать это почувствовать окружающим? Здоровье и благополучие людей зависит не только от их самочувствия. Очень важно то, как мы к ним относимся.

Каждый из нас способен помочь ближнему. Вот некоторые способы.

**Познай самого себя**

Один из лучших способов помочь людям почувствовать, что они не одни, — это познать самого себя. Когда мы начинаем понимать, кто мы и почему ведем себя так или иначе, это помогает нам разобраться в том, как создать благожелательную атмосферу, где окружающие чувствуют себя свободно и спокойно.

Наше мышление осознает мир в категориях, но ценности, которые мы ассоциируем с разными категориями, приобретенные — и мы можем изменить их путем постоянного самоосмысления. Вот почему так полезно разбираться в своих предубеждениях. Например, спросите себя:

* Предпочитаешь ли ты компанию таких же, как ты?
* Любишь ли, когда факты подтверждают твои мнения и убеждения?
* Действуешь ли, исходя из предположений, основанных только на внешнем виде и первом впечатлении?
* Склоняешься ли к идеям, которые тебе уже нравятся и которыми интересуешься?

Все это — признаки возможных предубеждений. Проверьте себя: как предубеждения сказываются на вашем повседневном общении и как вы можете самостоятельно изменить курс.

**Понимайте влияние**

Если человека дискриминируют и игнорируют, у него может развиться депрессия, тревога, хронический стресс, синдром посттравматического стресса (PTSD). У такого человека может повышаться давление, он может злоупотреблять алкоголем и наркотиками и страдать разнообразными душевными и физическими расстройствами.

Мы не способны (обычно) в одиночку изменить мир, но каждый из нас может изменить жизнь другого человека к лучшему, в том числе помогая ему ощутить, что он не один, он нужен, его ждут. Это просто: сказать «Здравствуйте!» прохожему, сесть на собрании рядом с незнакомым сотрудником, представиться новому соседу. Способов бесчисленное множество.

**Думайте, что говорите**

Иногда нашими словами, сознательно или нет, мы унижаем собеседника, выражаем пренебрежение к его жизненному опыту и исключаем из коллектива. Эта “микроагрессия” может быть вербальной и невербальной, проявляться в виде пренебрежения, невнимания, грубости или оскорбления. Так что лучше думать, прежде чем говорить, в том числе думать, как воспримет ваши слова другой человек.

Даже с самыми лучшими намерениями мы иногда делаем ошибки и задеваем чувства собеседника. Если это случилось, не стесняйтесь извиниться. Человеку свойственно ошибаться — важно учиться на своих ошибках и стараться стать лучше.

**Учитесь видеть человека**

Все люди разные. Общий жизненный опыт, раса, пол, гендер, гендерная идентичность и т. д. не делают людей одинаковыми. В самом деле, даже если кто-то вырос с вами в одном городе, ходил с вами в одну школу, имеет такую же как у вас гендерную идентичность, работает в одной области, разделяет ваши убеждения, похож на вас, говорит, как вы, и поступает, как вы, все равно вы — не он.

**Будьте союзником — и защитником**

Создавайте доброжелательную атмосферу, сами и вместе с окружающими. Если вы услышите или увидите что-нибудь, что может создать у другого человека впечатление незащищенности или неприятия, отреагируйте на это вежливо, но твердо. Точно также, если кто-нибудь проявляет микроагрессию, мягко исправьте этого человека и объясните, как он обидел собеседника.

**Думайте о различиях**

Нам часто говорят, что относиться к другим нужно так же, как мы хотели бы, чтобы относились к нам. Это, конечно, важно —люди обычно любят, чтобы к ним относились по-доброму, заботились о них и создавали у них ощущение нужности. Тем не менее, существуют значительные различия в том, какое отношение к себе хотят видеть люди и что они находят приятным. Простой пример: разные люди приветствуют друг друга по-разному, даже в одной семье. Это может быть слово («Привет!»), поклон, кивок, рукопожатие, объятия, поцелуй или что-то еще.

Прежде чем что-нибудь сказать, сделать или прийти к какому-нибудь выводу, напомните себе, что нужно быть открытым к разным возможностям, взглядам и предпочтениям людей и уважать личные границы. Иными словами, прежде чем говорить с человеком, задумайтесь, как он хотел бы, чтобы с ним обращались. А если не знаете, спросите.

**Можно не соглашаться**

Взаимопонимание и взаимное уважение не значат, что вы должны соглашаться со всем, что скажет или сделает собеседник — и наоборот. Уважение к разнообразию — это уважение к чужому мнению и тому, что люди по-разному видят этот мир и живут в нем. Постарайтесь слушать других людей с уважением и приветствовать открытую беседу. В зависимости от ситуации и обстоятельств, принимайте во внимание конструктивную критику. Мы можем расти и совершенствоваться, только если мы этого хотим.

**Ищите новые перспективы**

Что-нибудь может казаться вам совершенно чуждым, пока вы сами это не попробуете. Используйте возможность расширить свои перспективы и получить новый опыт. Начинайте разговоры, читайте книжки и ходите в кино, посещайте музеи и рестораны с новой для вас кухней, путешествуйте, чтобы выйти за пределы привычного мира, заводите новые знакомства и смотрите на мир чужими глазами.

Чем больше вы узнаёте о разных культурах и их особенностях в разных регионах мира, тем больше вы понимаете сходства и уважаете различия — в том числе свои.

**Источники:**

Discrimination: A social determinant of health inequities. *Health* *Affairs*. [healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/](https://www.healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/). По состоянию на 21 марта 2023 г.

UNICEF. Racism and discrimination against children rife in countries worldwide. [unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide](https://www.unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide). По состоянию на 21 марта 2023 г.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. [apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress](https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress). По состоянию на 21 марта 2023 г.

Center for Creative Leadership. The power of respect. [ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/](https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/). По состоянию на 21 марта 2023 г.

KelloggInsight. How to make inclusivity more than just an office buzzword. [insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword](https://insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword). По состоянию на 21 марта 2023 г.

Harvard Business Review. 3 small ways to be a more inclusive colleague. [hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague](https://hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague). По состоянию на 21 марта 2023 г.

Youth Employment UK. Ways to think about understanding others and treating them fairly. [youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/](https://www.youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/). По состоянию на 21 марта 2023 г.