

Д-р Димитър Юрири е доктор във Велико Търново за втора ръка, за да превърне един от своите семинари „Щастливост“. Това са семинари за личностно развитие, които събират хора, решили да променят себе си.

Д-р Юрири е започнал своята кариера като артист и дизайнер и е работил за различни медии. Той има и бакалавърски степени по изкуствата. По-късно се квалифицира като психолог и терапевт. Притежава бакалавърски, магистърски и докторски степени от Лондонския университет по фамилия психотерапевт. Д-р Юрири е квалифициран супервайзер по фамилия терапия към Националната здравна служба във Великобритания.

Семинарът започва на 18 ноември, ден преди това Д-р Юрири в 18.30 ч. ще направи презентация в конференционната зала на МОП - Велико Търново.

# „Щастливият човек е този, който приема себе си такъв, какъвто е“



- Д-р Юрири, какво всъщност представлява основният метод на работа в семинарите „Щастливост“?

- За да ви отговоря на въпроса, ще започна от самото начало. Основният проблем, от

който всички ние страдаме, е, че толкова много ние, които са ни се случили в миналото в живота, не сме успели да разберем и разтълкуваме.

На стр. 8

## От стр. 1

Това са обикновено случки в нашето детство, за които дълго време не осъзнаваме какъв ефект са имали върху нас. Те обаче са оставили у нас спомени, които диктуват нашето поведение. И когато пораставаме, ние се държим по определен начин, който е в индикция към наши определени преживявания в миналото.

Ако се опитваме да научим хората да си променят поведението чрез думи или лекции, това няма да стане. Но ако ги поставим в някакви преживявания, на които те да започнат да реагират така, както по принцип биха го направили в живота си, те започват да идентифицират какво всъщност правят в живота си, да осъзнават, че няма резултати, и разбират какво се е случило. И когато разтълкуват тази случка, започват да правят различни избори. Това наричаме ние учене с преживяване. По време на семинарите създаваме ситуации, подобни на тези в живота ни, и аз наблюдавам реакциите на хората. Когато някой реагира на дадената ситуация, това означава, че повтаря някаково старо действие. Ние реагираме на миналото, което вече не съществува. Това минало преживяване обаче не е само това, което на нас ни се е случило, а и това, което се е случило на нашите родители. На нашите прапородители. Всички тези неща имат ефект върху нас.

- **И може ли човек, който е бил на вашите семинари, след това сам да търкува случките в своето минало и да учи да взима правилни решения?**

- Да, може, макар това да не е толкова просто. Ако човек продължи да работи върху себе си, успява. Ако спре, се връща там, където е бил. То е като ходенето в залата за фитнес. Ако правите редовно упражнения, ще бъдете здрав. Ако спазвате диетата, ще бъдете във формата, в която искате. Спрете ли, напълнявате пак. Но ако човек работи над себе си, това се превръща в начин на живот.

- **Всички минали преживявания ли трябва да имат обяснение днес?**

- Не. Това да придобийте смисъл е различно от даването на обяснение. Възможно е всички случки да бъдат обяснени, но чувствата не се променят от обяснения. Чувствата се променят с чувства.

- **Възможно ли е да прекъснем родовата памет, която се предава по кръвата?**

- Не, не е възможно. Ако ти се случи да преживееш нещо неприятно в крохата детска възраст, това е памет, но ние не знаем, че това е памет. Ние реагираме на тази памет след това в живота си, защото това преживяване не е приключило и умът не може да го обработи, и да го сложи в миналото. Някои преживявания от миналото остават незавършени. Затова човек ги играе отново и отново.

- **Каква част от нашия живот е прошката и тя може ли да ни предпази от това да помним негативните преживявания?**

- Аз не препоръчвам хората да прощават на резултати, и да било. Аз предлагам да прощаваме само на себе си. Тази тема е много чувствителна и когато стане дума за това, аз използвам думата приемане.

Когато става дума да простим на себе си, това означава да приемем, че ние сме човешки същества и правим грешки. Краят на всеки приемем идва тогава, когато приемем себе си такива, каквито сме. И много по-малко да приемем и хората такива, каквито са. Приемането е много различно от това да прощаваме на хората.

Ние просто не разбираме правилно какво е прошката. Работа с двойки и наблюдавам, че когато някой в двойката е направил грешка, този, който прощава, контролира ситуацията. Другият живее с вината и след това си тръгва, защото се чувства лошият. Всичко е в баланс, а в прошката няма баланс. Човекът, който прощава, е поеманият, а този, на когото се прощава, е малкият. Аз не искам никой да ми прощава. Ако направя грешка, искам да си платя за нея, защото, ако платя, няма да я повторя. А ако не платя, рискувам да я повторя, при това неведнъж. В моята страна възрастните хора казват: "Господи ти прости", те никога не казват "Аз ти прощавам".

- **И когато някой поиска моята прошка, аз трябва да кажа...**

- О, този човек се опитва да ви манипулира. Опита се да ви каже, че не иска да си плати за това, което е направил. Препоръчвам ви да кажете: "Това, което направил, не е приемливо, необхо-

димо е да го коригираш". Но казвайте това с любов и респект към човека. По този начин човекът също ще ви уважава повече. Знаете ли какво е прощата всъщност? Това е начин за избягване на конфликти.

- **Защо сме така устроени - да не виждаме това, което имаме, а вечно да искаме това, което нямаме?**

- Така сме обусловени от западната цивилизация и парите - да искаме нещо, за да сме щастливи.

- **Какви грешки повтаря човек най-често в живота си?**

- Аз не вярвам в думата "грешка". Аз наричам това неща, които не са проработили така, както сме искали. Продължаваме да повтаряме различни модели, защото се опитваме да излекуваме себе си. Но реално ние не знаем, че ги повтаряме.

- **Имате ли определени за щастлив човек?**

- Да, и то е много просто. Щастливият човек е този, който приема себе си такъв, какъвто е. Когато лъжем, когато сме ядосани, когато ни боли, тогава пак сме ние и трябва да се приемем. Щастливият човек приема себе си дори в моментите, в които не обича себе си.

- **А когато другите не ни приемат такива щастливи?**

- Няма никакво значение. Ако ти приемаш себе си, това е достатъчно. Ако приемаш целия свят, но не приемаш себе си, живяте в много тежко.

- **Има ли правила, които, ако спазваш, ще бъдеш щастлив човек?**

- Не, няма такава книга с правила за живота. Животът е едно преживяване, а не проблем, който трябва да бъде разрешен. Това е едно преживяване, което трябва да се преживее. Ще споделя обаче някои наблюдения за това как бихме живели щастливо с хората. Като ги приемем такива, каквито са, без да искаме да ги променяме.

- **Харесва ли ви във Велико Търново?**

- О, да. Аз мисля, че хората тук са готови и са много отворени за този подход на учене чрез преживяване. А и Велико Търново е невероятно място.

Сашка АЛЕКСАНДРОВА