

Българите са по-бедни, но по-щастливи

Страната все още пази нещо от източната култура, което е добре, обяснява британският терапевт д-р Менис Юсри

ТАНЯ ПЕТРОВА

– Д-р Юсри, от нас постоянно се изисква да бъдем щастливи – да сме влюбени, успешни, красиви, млади. Какво би следвало да означава щастието под целия този натиск?

– Живеем във времена, в които все повече и повече съдим за себе си по това, което вършим. Темпото е така ускорено, че искаме да сме колкото се може по-ефективни и по-продуктивни. Така обаче губим връзка със сърцата си. Животът в България все още не е така задъхан, както в други западни общества, но така или иначе ние сме настроени, че трябва да притежаваме, да произвеждаме, да творим, за да можем да се чувстваме добре. И в интернет – през рекламите, и в медиите, и на улицата хората са все по-обсебени – искам, искам, искам. Мислим, че щастието ни зависи от това какво ще успеем да постигнем нещо, за да се чувстваме добре. Всъщност трябва да е точно обратното – да можем да се чувстваме добре, да знаем какво ни прави щастливи, преди да започваме нещо. Защото иначе никога няма да спрем и ще искаме още и още, ще се въртим като хамстер във въртящо се колело.

– Как може да се преобърне това?

– Всичките стари учения – индийските, източните учения, ни учат, че щастието се корени в две неща – да можеш да приемаш нещата такива, каквито са и да бъдеш в мир със себе си. Тоест да приемеш всичко за себе си и всичко извън себе си. Това не е никак просто и на някои хора им отнема цял живот, за да го постигнат, други изобщо не успяват. Как може да се постигне това – като се вглеждаме във всички неща, които са на пътя. Щастието вече съществува, но има неща, които му пречат. Дори в момента, докато говорим, ние носим в себе си отношение, вина, възмущение, някоя недовършена



СНИМКА: АРХИВ „СЕГА“

работа. Те отнемат енергия от нас. Ако човек се обърне към тях и потърси решения, начин да ги примири, ще е по-наясно със себе си и ще е щастлив.

– Споменахте източните учения. Можем ли да говорим за различна култура на щастието?

– Да. Не мисля, че хората в България оценяват колко хубаво е тук. Вие все още имате нещо от източните култури, но то бавно избледнява, вървите към западната култура. Разликата е много проста – западната култура е много индивидуалистична, а източните са групови култури. В индивидуалистичните култури всеки се бори за себе си на принципа „както мога да получа от теб“. По този начин се изолираме, натискът върху индивида става огромен, и системата – правителството или властта като цяло, ни превзема. Другите не са наша отговорност, дори деца-

та не са наша отговорност, отказваме се и поставяме всичко в ръцете на системата. Никой не се грижи за околните, защото правителството ще го направи. В източните култури е различно. Когато вие имате проблеми, имате чичовци, лели, приятели, които са близо до вас. Така се чувствате по-сигурни и сте щастливи, защото не сте сами. Вие още пазите връзката, комфорта, сигурността в групата, но започвате да я губите. Не слагам хората в кутийки, но на мен например ми става тъжно за българските жени, които носят прекалено много отговорности и губят чувствителността да разчитат на някого. Мъжете също губят ролята да бъдат защитници, да се грижат за семейството.

– Но ние живеем под стрес твърде често.

– В това е проблемът. Цялата информация, от която се нуждае

човек, се попива до 5-ата, 6-ата година на детето. До тази възраст детето не развива способността да я подлага под съмнение. Приетото в този период прониква много дълбоко в подсъзнателното и влияе върху всяко решение в живота. Колко често в живота ви се случва да желаете нещо и в същност да извършите точно обратното? Причината е в това, че имате проблем и той се повтаря, докато не научите нещо от него.

– Ако всичко това се случва несъзнателно, как можем да му се противопоставим?

– Точно това правим по време на семинарите. Хората говорят и осъзнават повече. Поставяме ги в различни житейски ситуации и когато те реагират по еднакъв начин, когато моделът се повтаря, спираме и се вглеждаме в него. По този начин започваме да осъзнаваме ограниченията в ха-

д-р МЕНИС ЮСРИ е фамилен терапевт към британската Национална здравна служба. Завършил е психотерапия и психология, има докторска степен от Лондонския университет в областта на фамилната терапия. Основател е на британската фондация „Същност“, която организира семинари в сферата на личностното развитие във Великобритания, Швеция, Германия, Унгария. Фондация „Същност“ е основана в България през 2004 г. Дейността ѝ е фокусирана върху тематични семинари, в които се прилага комбинация от различни подходи от областта на психотерапията и психологията.

рактерите на всеки от нас. Осъзнаването в комбинация с милостта ни дават избора. На първо място трябва да осъзнаваме това, което ни ограничава, на второ място – да бъдем добри към самите нас. Защото често, когато открием нещо, което не харесваме в нас, автоматично го отричаме и приспиваме. Никой не обича да не е прав. Често питам хората – какво предпочитате – да сте прави или да сте щастливи? И много често отговорът е „по-скоро да съм прав“. Тук не трябва да забравяме, че тези 95% неосъзнато не са само лош опит, част от тях е и позитивен.

– В България често се оплакват, че нищо в тази страна не може да се оправи. Как ни влияе това като индивиди и нация?

– Причината да помним повече лошия, отколкото позитивния опит, е проста – защото го искаме. Искаме го, за да не поемаме отговорност. Този модел постоянно се подсилва от медиите. В момента във Великобритания покрай кризата това е ежедневие. Хората поемат кризата много тежко, защото англичаните не са свикнали на лоши времена. Ако дете слуша това, ще бъде изплашено, то залага в него кода, че светът не е сигурно място. В същото време в България нямам това усещане. Вие сте страдали много като страна и сте по-свикнали с проблемите. Ако във Великобритания учител се разкрещи на дете или леко го плесне през пръстите, ще последва двегодишно разследване. В България надали ще се случи това. Наскоро разказвах как видях адвоката си на улицата, докато снима мъничка дупка в настилката. Питам го какво прави и ми обясни, че друга негова клиентка се е подхлъзнала и ще съди общината. Всеки се съди с всеки. Казах му – прати я в България. Наистина улиците без дупки са за предпочитане, но всъщност не това прави човека щастлив. Вие може да страдате повече финансово и да се борите, но сте по-щастливи хора.