

Щастието се състои в това, да приемеш себе си какъвто си, без значение от каквото и да било

Страница 1 от 3

Интервю с д-р Менис Юсри за списание SELF-HELP

Д-р Менис Юсри е основателят на Фондация "Същност". За последните 20 години създава и фасилитира семинари за лично развитие в САЩ, Великобритания, Унгария, Швеция, Русия, Испания и България. Започва кариерата си като художник, дизайнер и актьор. Има бакалавърска степен по приложни изкуства. Работи за BBC и някои международни медии организации. По-късно започва да изучава Системна Психотерапия и Психология като придобива бакалавърска, магистърска и докторска степен по Фамилна Терапия от Лондонския университет. Работи като фамилен терапевт в Националната здравна служба във Великобритания.



SELF-HELP: *Семинарът ви в София през юни беше неповторимо изживяване. Знаем че ви е отнело десетилетия да стигнете до тази програма. Ще ни разкажете ли повече?*

Менис Юсри: Правил съм много курсове и семинари през годините, но не съм автор на всички подходи, които използвам. Преработил съм материала и от други курсове. Започнах да се занимавам с това някъде през 1980 – 1983 година. По онова време няхах почти никакъв бекграунд в тази сфера. Затова реших да стана психолог. Минах през много етапи докато се сдобих с магистърска степен по психология. Изучавах всякакви материали по пътя си. Ходил съм на безброй курсове, следвал съм известни световни гурута, правил съм всичко в тази посока. Моята цел беше, да стигна до индивидуален подход в работата си. Предпочитам да извадя по нещо от всичко. Нямам конкретен метод или система. Работата ми е много спонтанна и интуитивна. Отстрани семинарите и подходът ми може и да изглежда простички, но са продукт на дългогодишни изследвания и задълбочено проучване, които доведоха до този формат. Ослабям се главно на две неща – едното е познанието, а другото интуицията. Те се допълват. Нито едно от двете само по себе си не е самодостатъчно. Курсът ми се развива през цялото време. Винаги се появява някой, който ме насочва към психологически казус, който не съм засягал по-рано. Тази обратна връзка постоянно пренася семинарите ми на ново, по-високо ниво.

SELF-HELP: *Подходът ви е уникален. Не бих казал, че прилича на популярните в момента подходи за самоусъвършенстване.*

Менис Юсри: Има един отсъстващ елемент на селф-хелп пазара в момента. Всички говорят на хората за постижения, казват им как могат да имат и да постигнат всичко, но пропускат нещо. Не почитват психологическия терен, за да посеят такъв тип информация. Не казвам, че работата им не е добра. Напротив, вършат нещо страхотно. Но повечето хора имат различни бариери и проблеми от миналото, които в общия случай им пречат да действат принципите, за които се говори в повечето програми за самоусъвършенстване. А хората лесно се хващат на това. Мога да създам всичко, аз имам голяма вътрешна сила и т.н. Но не осъзнават, че имат психологически спирачки от миналото си – родители, минали връзки, социална среда и какво ли още не. Голяма част от инструкторите по саморазвитие и модерните гурута, в сферата на човешкия потенциал, са много харизматични личности. Но им липсва психологическият бекграунд. Затова аз реших да изучавам първо психологията на човека, преди да се съсредоточа над методите за оптимизиране на потенциала. Преди да се захвана с това, аз бях артист и дизайнер. Не можех да застана пред хората и да им говоря за неограничените им възможности, без да разполагам с чистата основа на човешката им мисловна природа. Така че комбинирах познанията ми от психологията с подходите от модерните програми за самоусъвършенстване. Благодарение на обратната връзка, която получавам на всеки семинар, материалът и познанието ми за него продължават да се развиват и мисля, че това е процес без край.

SELF-HELP: *Наистина това е което липсва в повечето селф-хелп програми. Да разчистиш терена, за да посееш семето на неограничения потенциал.*

Менис Юсри: Да, така е. Човек може да се натъкне на много наивни гурута, които са се захванали с тази работа. Имаше една вълна на запад през 60-те и 70-те на гуру културата. Хората проявяваха тенденцията да следват някой с големи идеи. Това обаче, често може да ги подведе. В момента отново имаме бум на този тип подход. Затова, аз предпочитам да разреждам харизмата в работата си и да приземявам информацията. Правя я много човешка и близка, за да се разгранича от позицията на наивния гуру. Защото екзалтираният, харизматичен подход може да има много объркващи последствия за някои хора.

SELF-HELP: *Каква е същността на природата на модерното човечество?*

Менис Юсри: Мога да я изразя в една дума – съчувствие. Във времето ние ставаме все по-индивидуалистично ориентирани. Всеки се бори за нещо, което да спечели за себе си. С други думи, губим човешкото в нас. Англия, където живея и работя, е перфектен пример. Често се шегувам, но там, ако говориш с някого, ще ти искат пари за това. Никой няма време за другите. И всички разчитат на държавата. Остаряваш, правителството ще се погрижи за теб, разболяваш се, правителството ще се погрижи за теб. По някакъв начин това създава у хората усещането, че са в безопасност. Донякъде това е така, но хората, които се грижат за теб в такива ситуации, не го правят защото искат и изпитват съчувствие към теб, не го правят от сърце. Те са на работа. Губим баланса. Отишли сме от една крайност в друга. Държавата е иззела функцията на състраданияето у хората. Ако родителите ти се разболеят, не е нужно да се притесняваш за това. Ако баба ти и дядо ти имат проблем, не ти трябва да се бъркаш, държавата ще го реши.

SELF-HELP: *Този тип мислене екарва хората в капана, на осъзнаването на себе си като жертва. Те очакват някой друг да се погрижи за тях, вместо да поемат отговорност за себе си, за близките си, за*

Щастието се състои в това, да приемеш себе си какъвто си, без значение от каквото и да било

Страница 2 от 3

SELF-HELP: *Едва ли не, модерно е да си жертва... Каква е според вас ролята на образованието, в преодоляването на културата на жертвата? В осъзнаването на силата на човеешката природа и необходимостта хората да поемат отговорност за собственото си щастие.*

Менис Юсри: На първо място е необходимо да научим учителите на това. Да ги провокираме да предават този тип информация на децата и младежите. Не учим децата си как да обичат. Учим ги как да се страхуват. Учим ги да запаметяват информация. Аз работя с психиатри и психолози и ги уча на принципите, които преподавах и на този семинар в България. Водя и курсове за дипломирани специалисти, които искат да работят в клиники. И открих нещо много интересно. Те всички имат едно общо нещо. Интелектуално са много умни, много млади, но работят прекалено бързо с хората, като на конвейер. Не съм убеден, че този тип образование ни е от полза. Имаме нужда от хора, които са мили, пълни с любов и разбиране, учители, които учат децата ни как да обичат себе си, да уважават родителите си, да бъдат благодарни за нещата, които имат. А не от хора, които запаметяват информация бързо и я възпроизвеждат светкавично, за да получат шестима. А точно такива хора стават психолози. Познавам младежи с такова образование на по 20 години, които са много дисциплинирани и бързи в работата си. И като седне срещу тях човек, който е разведен или израснал без един родител, те не могат да го обградят с вниманието, което е необходимо. Нямаат подхода. Те могат да попълват формуляри много добре, да водят статистики, да изпращат писма до съда, да определят глоби и такси, но не успяват да стигнат до драмата на пациента и да му помогнат.

SELF-HELP: *Най-новите научни изследвания ни казват, че този тип образование тренира само лявата половина от мозъка ни. Там са математическото мислене, логиката, представата за реалността, уменията да учим езици и да запаметяваме информация. За сметка на това обаче, дясната половина от мозъка на средностатистическия човек остава пренебрегната. А там е холистичното ни разбиране за света, творческото мислене, обхващането на проблемите в тяхната цялост, емоционалните реакции, яснотата за възможностите в живота ни, философската визия за света. Психолозите, за които говорите излизат от класическата схема на образованието. Но оттам излизат и хората, които взимат решения в парламентите по света...*

Менис Юсри: Науката и практиката на самоусъвършенстването и човеешкия потенциал се появи през последните десетилетия, защото има нужда от нея. И ние сме късметлии, че се намираме в културна среда като тази в България и Европа, където е позволено на тези неща да съществуват. Защото в някои култури не биха позволили това. И макар, все още този подход към себе си и собствения потенциал да не е 100 процента популярен и присъстващ в западната култура, той все пак е позволен. Енергията изисква присъствието му, за да се възстанови балансът. Ако на нашия семинар е имало учители например, можете ли да си представите как ще се държат като се върнат в класната стая. Дали ще гледат на малките момчета и момичета по същия начин? Ще се замислят за отговорността си, за всички емоции и подходи, които извадихме на преден план тук и ще говорят по различен начин с децата. Обучението може да се случва и индиректно.



SELF-HELP: *Искрено се надявам да е имало повече учители на семинара! Всъщност, събития като това едва наскоро започнаха да добиват популярност. Не само в България, но и в цял свят. Сякаш участваме в някакъв глобален процес на съзнателна еволюция.*

Менис Юсри: Мисля, че това, което се случва е съвсем естествен процес. Глобалното затопляне например. Не съм съгласен с всички онези неща, които правят, за да спрат глобалното затопляне. То е част от процеса. Може би ни предстои да открием някакъв друг хоризонт. Всеки процес си има движение и ние не можем да го спрем. Когато си легнеш да спиш, косата ти расте. От само себе си. Без ние да контролираме ситуацията. Същото е и със селф-хелп индустрията. Появява се като естествена част от нашето движение към отговора на вечния въпрос – кои сме ние. И това се случва от само себе си. В процеса се появяват и хора като мен, които са уловили повече от светлината на това познание и работят с него. В миналото с това се занимаваше религията, но днес религията се превърна в нещо друго – превърна се в трудова заетост. Ако не внимавам с това, което правя, току-виж и то се превърнало в религия.

Щастието се състои в това, да приемеш себе си какъвто си, без значение от каквото и да било

Страница 3 от 3

SELF-HELP: *Дори науката се превърна в религия в наши дни.*

Менис Юсри: Да, така е. Знаете ли, че прекарвам 60 процента от времето си да се пазя от клиентите си. Както отбелязахме по-рано, живеем в културата на жертвите. Ако им кажа нещо накрито, ще ме съдят и ще намерят кой да ги защити. Истинската ми работа е с тези семинари. Но продължавам да работя и в клиниката, защото там научавам много нови неща, които след това използвам в курсовете си. Тук имам свободата да правя каквото искам, там имам професионалния бекграунд. Тази работа е много, много важна. И това е голям плюс и за България. Че хората тук приемат това познание, което съм селектирал толкова години от толкова много източници. Семинарите „Същност“ добиха популярност много бързо тук. Същност досега не сме маркетизирали събитието. Хората просто идват. За пръв път привличаме медийни партньори. С много малко усилия успяхме да предложим това знание на тукашната публика. Най-хубавото е, че хората не го отхвърлят.



SELF-HELP: *Истинна ли щастието е достъпно за всички? Има ли тайна на щастието?*

Менис Юсри: О, много е просто. Да приемеш себе си какъвто си, без значение от каквото и да било.

SELF-HELP: *Все още на мнозина обаче щастието им убягва. Много хора не се занимават с това, което искат, а вършат нещо, което не харесват, за да преживяват. Мисленето им е устроено така, че се плашат от възможността да последват себе си, да приемат талантите си и да ги споделят със света. Какво да направят?*

Менис Юсри: Мисля, че го споменахме и по-рано в разговора. Информацията е ключът. Имат нужда от адекватно образование. Ако работата, която вършим с такива семинари, се възприеме от правителството, ще станем свидетели на гигантска трансформация. Ако хората с власт възприемат такъв подход... Огромна трансформация. Да вземем за пример България. Не знам дали не е опасно да казвам тези неща. Хората живеят с убеждението, че сте в бедна страна. И някой им подхвърли идеята, че като влезете в Европейския съюз, трябва да чакате от Европа да ви дава нещо. Аз мисля, че българите са богати не само финансово, но и ментално. Но самосъжалението няма как да доведе до прогрес.

SELF-HELP: *Съгласен съм напълно. В тази връзка, можем ли да контролираме начина, по който сме свикнали да се чувстваме? Самосъжалението е емоция, която хората си възпроизвеждат по инерция.*

Менис Юсри: На това ни учат селф-хелп програмите. На това е посветена и моята работа. Същност, системите за самоусъвършенстване са древните учения, рециклирани по западен образец. Будизмът например ни казва, че страданието идва от това, че не приемаме реалността. Колко е просто, нали. Плуваме срещу течението. Не приемаме настоящето. Ако партньорката ми например иска да прекратим връзката си, това е част от процеса, потокът на промяната. Това се случва в момента. Опитваме се да се противопоставяме на промените. Защо?

SELF-HELP: *Няма причина.*

Менис Юсри: Да, няма. Това е защото не виждаме голямата картина. Преценяваме нещата на дребно.

SELF-HELP: *Сякаш и една част от науката се противопоставя на промените. Има толкова много доказателства от последните няколко десетилетия, които потвърждават тезите за неограничения потенциал на човек. Въпреки това, няколко учени все още се държат, съпротивляват се на новите доказателства и си държат на догмата. Същност дебатът в науката буквално е заприличал на религиозно спречкване.*

Менис Юсри: Ако изследваш или проучваш определен проблем, ти търсиш конкретен резултат. Има нещо много мистериозно в този процес. Ти имаш намерение да откриеш нещо. Мисля, че ако наблюдаваш човешки клетки под микроскоп например, те може да променят поведението си в съответствие с теб. Доста странно е. Затова се чудя дали учените не се опитват същност да докажат собствените си мисли по даден въпрос. Знаете за квантовото поле, нали. Културата си има поле, семейството си има поле. Ние можем същност да влезем в това поле. Ако сте имали куче, знаете за какво става въпрос. То може да усети присъствието ви, преди да сте пристигнали. С брат ми имахме куче навремето. Когато брат ми си тръгнеше от училище, кучето започваше да лае. Правени са много експерименти, разбира се. Установили, че ако имаш намерение да се прибереш къщи, кучето реагира. И това е научно доказано. Така че, има някои неща, които са трудни за обяснение. Това важи с пълна сила и за психологията. Затова случвам семинарите си по максимално естествен начин. Така се получават по-добре, отколкото, ако всичко ми беше написано. Ако някога забравя нещо, веднага ще се намери някой от публиката, който да ме подсети за това нещо или да да допълни с нещо ново. Това се получава когато си напълно в хармония с хората пред теб. Понякога дори си седя, без да мисля за абсолютно нищо, а хората винаги ще ме подсетят за всичко, което съм искал да кажа.

SELF-HELP: *Сигурен съм, че имате послание, което искате да предадете на хората с работата си. Ако го съберете в няколко изречения, какво ще е то?*

Менис Юсри: Най-важното е хората да се научат да обичат себе си и да бъдат мили един към друг.