

Английският семеен психотерапевт

Менис Юсри: Когато прощавате на някого, вие го правите малък

К

Какви особености на българския характер открихте по време на семинарите?

При вас тук, в България, има интересна смесица на колективистична култура и наченки на индивидуализъм, който ще расте. За появата на тези семинари има причина - те идват, за да запълнят мястото на загубената груповата култура.

Едно от специфичните неща, които наблюдавам тук, е например фактът, че много хора са били отгледани от бабите си и дядовците си, не от своите родители. Не искам да определям това като добро или лошо, знаем, че зад подобна практика има и икономически причини. Но ако бабите и дядовците са приели ролята на родители, това може да бъде много обърквашо за децата. И по-късно те ще имат конфликти с техните деца. В други страни, като Англия например, битова другата крайност - бабите и дядовците въобще не се намесват, те може би още работят, далеч са от децата. Става дума за тези споразумения, които се сключват вътре в рамките на дадена култура. Египетската култура е много близка до българската, дори част от думите, които използват, са египетски. Затова за мен е лесно да работя с българите, мога лесно да се свържа с културата.

Как стигнахте до идеята за работа в група?

Груповата работа е много по-силна от индивидуалната, защото, когато някой разказва за себе си пред останалите, той се връща обратно в спомените си, регресира. Той не може да лъже. Ако сега доведе тук вашето семейство, вие няма да можете да лъжете. Защото те ви познават. Същото нещо се случва в групата. Групата се превръща в твоето семейство. Има нещо много дълбоко в този процес на работа. Могат да се случат големи промени, да си тръгнеш с ново знание. Аз работя системно - когато



Менис Юсри смята, че египетската култура е много близка до българската СНИМКА ФОНДАЦИЯ „СЪЩНОСТ“

някой застане пред мен, виждам всичко - семейството, културата, отношенията. Защото ние създаваме всички тези споразумения, с които живеем. И поради дългите ми занимания през годините мога да видя всеки различен ъгъл на процеса.

Запомних едно ваше изречение и то ме впечатли дълбоко - че ако има дълго държана тайна в семейството, по-добре е тя да остане тайна, да не бъде разкривана.

Помислете за човека, който държи тайната. Ако го питате, той ще ви излъже още повече. Този човек е пазил тайната дълго време и може би това е било добра идея. Знаете ли какво се случва? Когато кажа на някого - не питай майка си за това, той в същия миг става много силен. Защото дълбоко в себе си осъзнава, че за тази тайна има много важна причина. Ако тайната е била разказана, вероятно е щяло да стане по-лошо. Защо хората ще пазят тайни? Ще ги носят години наред и ще страдат от това? Ние трябва да уважаваме хората и техните тайни.

От деца слушаме около себе си колко е важно да прощавате. Вие обаче казвате нещо съвсем друго.

От старите хора в провинцията в Египет съм запомнил следното - когато някой ви иска прощане, вие не казвате „аз ти проща-

вам”, а „Бог ти прощава”. Защото, ако се замислите дълбоко, колко пъти сте прощавали на хора, но всъщност на практика това никога не е проработило. Просто не става. И ние го правим отново и отново заради споразуменията, които сключваме помежду си. Това е, което се очаква от нас - да бъдем добри, да се съгласяваме. Ако аз не прощавам на хората тук, ще бъда изключен от групата, защото аз ще бъда лошият. Всеки знае, че прощката не работи, но въпреки това прощава. Виждате ли парадокса - чувството за принадлежност е по-важно от истината, по-силно е. Освен това аз си доставям огромно удоволствие, когато прощавам на някого. Аз съм свят човек, аз съм добър, вярвам в Бог. Това са хубави мисли. И освен това, за да съм съвсем честен - когато прощавате на някого, вие го правите малък. Не само защото вие се превръщате в добрия човек. Когато прощавате, вие отнемате възможността на човека да разбере какво е направил. И той ще го направи отново. Той не поема отговорността, защото му е простено. Ако вие сега разбирате моя прозорец и аз ви простя, вие няма да се чувствате длъжни да ми платите за щетата. И след това аз ще ви мразя повече.

Ако погледнем социално-психологически, това се случва в България години наред - по-

ПРОФИЛ

През семинарите на Менис Юсри, които са основа на фондация „Същност”, през последните няколко години са минали хиляди българи. Признавам си, че съм скептична към семинарите за личностно развитие, но отидох на този заради горещи препоръки от приятели. Още когато видях 80 души в залата и чух седящите до мен да говорят на диалект, бях на път да си кажа, че едва ли ще има смисъл. Случи се обаче друго - тръгнах си с усещането, че има шанс, изумена от общото мислене, грижа и интелигентност на групата, от нивото на интимност. Запомних дълбоко изрази като „прошката е невъзможна”, „чувството за принадлежност е по-важно от истината”, „дълбоко пазената тайна трябва да си остане тайна”. Затова ми се стори, че Менис Юсри, фамилен психотерапевт в Англия, родом от Египет, автор на идеята за семинарите и техен водещ от средата на 2004 г., извършва нещо много важно - лекува собственото ни недоверие към общността, която представляваме и в която живеем.

“

„Да видиш себе си като източник на всичко, което ти се случва, е изключително трудно.“

“

„Най-трудното нещо за абсолютно всеки човек е да приеме, че е като своите родители.“

стоянно някой говореше за необходимостта от прощане, да забравим и да вървим напред, но това не се случваше и не се случи.

Най-големият въпрос всъщност е как да обвържем това, което казваме, с това, което правим. Ако в нашите отношения имаше любов, нямаше да има войни. Ние сме пълни с абстрактни идеи, които нямат нищо общо с реалността, не работят. Въпросът е как да съумеем да пренесем информацията, която имаме в главите си, до сърцето.

Досега сте правили такива семинари в Унгария, Русия, Англия, Швеция...

Мечтая си това, което правя тук, да мога да направя в Египет. Мисля, че има поле за такава работа в Ирак, Ливан, места с войни и дълбоки травми. Мисля, че голямата ми визия е мир. Аз дойдох в Англия, защото избягах от войната. Впоследствие си дадох сметка, че ако искам мир, трябва първо да бъда в мир със себе си. Ако аз съм достатъчно в мир със себе си, мога да помагам на хората да бъдат такива. Но голямата опасност в тази работа е да не се превърне в по-редната религия. Затова полагам усилия да няма структура, хората да участват, да бъдат активни. Защото иначе те ще започнат да вярват и няма да искат да правят нищо. Едно

от желанията ми е да променяме малко по малко съзнанието си за това кои сме и какво правим. В света има движение за промяна. Има война, криза, но има и движение за мир. Колкото повече хора осъзнават причините за липса на мир у себе си, толкова повече мир ще има. Така че голямата цел си остава мир.

Кое е най-трудното нещо за нас?

Най-трудното нещо за абсолютно всеки човек е да приеме, че е като своите родители. Никой не харесва това. Има и още нещо трудно, дори болезнено, което открих преди 3-4 години - понякога трябва да сдържам прониканията си. Ако някой страда 20 или 30 години и аз му дам решение, той ще бъде много разочарован. Защото ще осъзнае, че е пропилял живота си. Така че той предпочита да продължава по стария път. Научих това, когато бях млад, но допреди 4 години не бях в състояние да го артикулирам. Хората не искат да виждат, че са пропиляли живота си. И предпочитат стария път. Разбира се, те не го казват така ясно, както аз на вас. То е много дълбоко в тях. Така че те ще продължават да се бият или да се борят за старите неща.

Интервюто взе
Диана ИВАНОВА

