

ЦЕЛОСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ АЛЕКСАНДРА ПИНТА

Александр Пинт

ЛЮБЛЮ — НЕНАВИЖУ ИЛИ
ЛЮБОВЬ КАК ОНА ЕСТЬ

Версия 2010 исправленная и дополненная

www.pint.ru

Аннотация

Здесь любовью называют сделку, и если условия её по каким-либо причинам не выполняются, возникают конфликты и раздоры. Вам еще предстоит узнать, что такое безусловная любовь, потому что всё, что здесь называют этим словом, любовью не является. То, что люди называют любовью, на самом деле, не любовь, а иллюзия любви. Люди сходятся в иллюзии любви, а расходятся в иллюзии ненависти. Любовь — это сила, притягивающая тебя на сложный урок, цель которого понять самого себя. Обусловленная любовь — это только половина твоего чувства, поэтому испытывая её ты будешь страдать от внутренней разделённости. Безусловная любовь соединяет в себе любовь и ненависть, притяжение и отталкивание, восхищение и презрение. Пока ты не познаешь и не примешь в себе эти противоположности — не поймёшь и не узнаешь себя. Эта книга о таком принятии самого себя.

Об авторе:

Пинт Александр Александрович — основатель нового направления науки об эволюции личности человека и его Сознания — Целостной (Холистической) психологии, руководитель Школы Целостной психологии, автор книг, ведущий семинаров и тренингов. На примере собственной жизни Александр Пинт исследовал и описал Путь перехода от Разделенного Сознания «спящего» человека к Единому Сознанию Целостного Человека. Пройти такой Путь — это сверхзадача каждого человека, хотя и не всякий пока это понимает.

О Квантовом Переходе Земли и роли Целостной психологии в этом Космическом Процессе

Сейчас общество в целом и каждый человек в частности, переживают период, связанный с сильным обострением всех противоречий, порождённых старыми представлениями о Боге, общественном устройстве, личной жизни, личности человека, смысле жизни... Такое обострение не случайно, ведь оно толкает людей к пересмотру их привычных взглядов на мир и самого себя, которые уже не удовлетворяют новым энергиям и влияниям, которые происходят на Земле. Человечество готовится к Переходу на следующий уровень Сознания. Это Процесс называют Квантовым Переходом Земли.

Квантовый Переход Земли, о котором сейчас много пишут и говорят, уже начался и происходит. Квантовый переход это повышение вибрационных частот энергий Земли и Человека. Он повлечёт глобальные изменения всех представлений человечества, построенных на парадигме материального восприятия. Готовы ли вы к таким изменениям, ведь они уже происходят и обратной дороги не будет.

Вам надо вспомнить себя «не от мира сего», т.е. своё «Высшее Я», а этому мешает ваше отождествление со своей эго-личностью, т.е. с «Низшим я». Пока вы не решите все свои уроки данного воплощения, что связано с необходимостью ясного понимания и трансформации своей личностной программы, вы не сможете разотождествиться со старыми представлениями о себе и мире, а значит вспомнить себя Истинного. Именно поэтому в наше время, когда Квантовый Переход Земли уже начался, все ваши не выученные уроки обостряются, что усиленно толкает вас к их пониманию и решению.

Используя Целостную психологию, как практический инструмент расширения вашего сознания, вы сможете ясно увидеть и целостно понять, что происходит с вами и обрести практическое руководство ускоренного решения своих уроков и задач. Именно это вам и необходимо для подготовки к Квантовому Переходу Земли.

Автор предлагает революционный подход к целостному пониманию человеком самого себя. Такой подход позволяет прекратить борьбу и достичь партнёрства с самим собой, полюбить себя безусловно. Автор показывает, что сейчас личность человека представляет собой совокупность противоречивых, противоположных тенденции, между которыми идёт внутренняя борьба. Такая борьба проявляется во внешнем мире людей как войны, конфликты, несчастные случаи, болезни. Автор не только даёт полное теоретическое описание парадоксального устройства человека и его личности, но и инструменты или практическое руководство по выходу из внутренних и внешних проблем и конфликтов.

Предлагаемый автором подход к пониманию себя является самым быстрым способом решения всех уроков и задач земной жизни человека или ускоренным способом эволюционного развития его сознания. Именно такой подход к пониманию самого себя требуется на данном этапе человеческой эволюции. Предлагаемые книги написаны на богатом материале рассмотрения типичных проблемы, возникающих в жизни каждого человека. Этот материал накоплен и систематизирован автором в процессе двадцатипятилетнего исследования и проведения семинаров.

Содержание

Глава 1. Как избавиться от отрицательных эмоций	7
Почему возникают отрицательные эмоции.....	8
Знаете ли вы, что такое безусловная любовь?	8
Как появляются и проявляются наши зависимости	10
Представления о жизни вместо жизни.....	13
Можно ли убежать от боли?.....	15
В тисках удовольствия и власти.....	17
Ваш путь избавления от зависимостей	18
Осознание — путь к свободе.....	21
Глава 2. Обретение спокойствия — «быть здесь и сейчас».....	23
Как приходит счастье	23
Армагеддон — шина прокололась	25
Спросите вора, почему он ворует	26
Хотите узнать свою главную проблему?	28
Нежелание видеть самого себя порождает страх	30
Осознание — решение всех проблем	32
Вы — актер и зритель одновременно	34
Глава 3. Разные грани общения.....	36
На чем строятся взаимоотношения?	36
«Я планомерно делала из него то, что я хотела...»	38
Изнасилован обществом	40
«Сделай меня счастливым!»	42
«Общество в тебе, а ты — в обществе»	44
«Я обижаюсь, потому что меня обижают...»	46
Почему обижаться легче, чем любить?	49
«Если он уйдет от меня, то я всё потеряю...».....	51
Искренность — это признак слабости?	53
Откуда взялись ваши потребности?	55
«Общество сделало меня таким...»	57
Друг в лице врага	59

«Неужели я себя настолько ненавижу?»	61
Всё знаю, но ничего не понимаю	63
Ваша квартира — это отражение вас	64
Надо ли бороться за счастье другого человека?	65
Почему он не хочет понимать вас?	67
Как вы говорите то, что говорите?.....	68
Эмоциональные ловушки	69
От страдания к состраданию	70
Рожать придется самому	71
Ничего не делать и всё получать. Хотите?	73
Нужна ли дополнительная плата за любовь?	75
«Я это делаю для того, чтобы меня любили...»	76
Кому и что несет ваше состояние?	78
Где растут семена страдания?	79
Понимание — это знание без сомнений.....	80
От знания к пониманию	81
Что собственно происходит?.....	83
Глава 4. Близкие люди. Сложности взаимоотношений	85
Борьба на близкой дистанции.....	85
Выбираем ли мы своих родителей?	87
Что вы хотите: быть правым или счастливым?.....	88
Удавка для любимого	89
Кто может расслабиться в семье?.....	90
Семейный договор о ненападении.....	92
Что же делать с раздражением?	94
«Мне плохо потому, что тебе хорошо...».....	95
«Любимый» ребенок или «козел отпущения»	98
«Я никогда не буду таким, как мои родители!»	102
«Хочу замуж!» — «А зачем?»	104
Как лучше обустроить свою «ячейку общества».....	105
К чему приводит родительская «недостаточность»	106

Мужчина и женщина внутри вас	108
Люблю — ненавижу	109
Боль — это результат заблуждения	112
«Однажды мне удалось его понять...»	114
«Шесть лет назад я ушла из дому...»	116
«Почему я страдаю больше других?»	119
Оборотная сторона большой любви	120
Можете ли вы увидеть Человека в человеке?	123
Глава 5. Хочу и могу	126
Вы действительно этого хотите?	126
Почему вы хотите то, что хотите	127
Как сформулировать свое желание	129
Вы хотите квартиру или спокойствия?	131
Не путайте средство с целью	132
«Оставьте меня в покое, но не оставляйте меня одну...»	134
Как быть с семьей?	136
Как увидеть, услышать и почувствовать свое желание?	139
Побег от самого себя	142
Принятие через действие	145
Моем посуду — медитация для всей семьи	147
Глава 6. Сложные периоды и изменения в вашей жизни	149
Событие, изменившее всю жизнь	149
«Я это не хотела, но получила...»	151
Ни живой, ни мертвый	153
«Раньше мне казалось, что я принимаю всё...»	156
«После ухода врача я поняла, что умираю...»	158
Жизнь забирает только ложное	161
Можно ли узнать себя, не делая ничего?	163
Где взять силы жить?	165
Популярное заблуждение — я буду изменять себя через других	168
А и Б сидели на трубе	170

*Благодарю всех за непосредственное
и косвенное участие
в процессе создания
этой книги.*

Глава 1. Как избавиться от отрицательных эмоций

Когда ты радуешься, загляни глубоко в свое сердце — ты увидишь, что в действительности ты плачешь о том, что было твоей радостью.

И когда тебе горько, загляни снова в свое сердце, и ты обнаружишь, что только то, что приносило тебе радость, дает тебе и печаль.

Кто-то из вас может сказать: «Радость больше, чем печаль». Другие скажут: «Нет! Горе — больше». Но я скажу вам — они неразлучны.

Вместе пришли они, нас коснулись едва, и когда одна из них сидит с тобой за столом — помни, что другая — спит на твоей кровати.

Действительно, как стрелка весов, ты колеблешься между горем и радостью. И только когда ты пуст, она неподвижна и в равновесии.

Джебран Халиль Джебран

Почему возникают отрицательные эмоции

— Скажите, пожалуйста, какие эмоции чаще всего возникают у вас и людей, которые вас окружают?

— *Страх, раздражение.*

— А что чувствуют люди, воюющие с другими людьми? Ведь мы часто видим такие сцены по телевизору и непосредственно в своей жизни. Испытывают ли они радость, счастье или страх? Зачем им брать оружие, зачем стрелять в кого-то, если они действительно счастливы? Когда вы смотрите передачи о власти, как вы думаете, что чувствуют люди, борющиеся за власть?

— *Зависть, агрессию.*

— А что испытывают люди, стоящие в очереди?

— *Нетерпение, усталость.*

— А что чувствовали ваши родители во время вашей последней встречи?

— *Какую-то неудовлетворенность жизнью, неуверенность в себе.*

— О чём вы говорите, когда встречаетесь с друзьями? Говорите ли вы о том, как прекрасна жизнь, как прекрасен был вчерашний день?

— *Нет, чаще всего нет.*

— Если мы посмотрим на себя и людей, нас окружающих, то увидим очень много всяких отрицательных эмоций, и тогда возникает вопрос: может быть, мы и пришли на эту Землю только для того, чтобы страдать? Для того чтобы быть всегда неудовлетворенным? Или, может быть, этот мир дан нам для чего-то другого? Но много ли счастливых и радостных людей мы видим, часто ли мы сами бываем радостны и счастливы? Следствием чего являются негативные эмоции? Являются ли они необходимыми?

— *Это реакция на какие-то жизненные обстоятельства.*

— Где корень этих реакций?

— *Чаще всего мы зависимы от каких-то людей, обстоятельств или кто-то зависит от нас. Мы всё время хотим от кого-то чего-то добиться: будь то муж, ребенок, подчиненный или продавец. А когда мы не получаем то, что хотим, то испытываем раздражение, злобу.*

— Получается, что причиной отрицательных эмоций являются наши зависимости. Очень многое идет из детства. Ребенок рождается, и он мало что умеет. А ведь ему нужно что-то в этом мире? Ему нужно питание. Ему нужно внимание. Ему нужны игрушки. Как он может это получить? Как маленький ребенок может получить то, что ему нужно?

— *Через родителей.*

— А если ребенок счастлив, смеется, радуется всё время, на него будут обращать внимание?

— *Нет.*

— А если он заплачет, будет бить своими ручками и требовать то, что хочет, то, скорее всего, к нему прибегут сразу все. Его могут оставить одного, но если он закричит, то редкая мать не придет и не посмотрит, что же с ним происходит. Когда он описался и ему мокро, что он делает? Он ревет. Он вырабатывает определенный механизм, определенный стереотип поведения по отношению к миру для того, чтобы получить то, что хочет. Маленький ребенок зависим от других людей. Как вы думаете, ребенок чувствует свою зависимость?

— *Нет.*

— Нет? А вы видели ребенка, когда он что-то очень хочет? Вы видели сцены, когда ребенок бьется в истерику и кричит: «Я хочу мороженое». Мать, от которой в данном случае зависит эта покупка, думает: «Ладно, люди смотрят, что обо мне

подумают, лучше куплю, пока совсем не опозорил». Потом он бьется в истерике, чтобы ему купили велосипед, потом он бьется в истерике, чтобы ему купили машину, потом — чтобы жена сделала то-то, муж сделал то-то и так далее. У него выработался определенный стереотип поведения. Он понял, что для того, чтобы что-то получить, — нужно биться в истерике. Другой ребенок может вырабатывать обратный стереотип. Он, например, начинает плакать так жалобно, тихо, в уголке и ждет, когда кто-то придет к нему, пожалеет и сделает то, что ему нужно. Один агрессивен, он бьет всё и требует, чтобы ему дали то, что он хочет, другой добивается своего через жалость. Стереотипы, которыми мы пользовались, чтобы получить что-то от родителей, теперь проявляются и в нашей взрослой жизни. Вы не думали об этом, не замечали этого? Вспомните, как вы получали то, что вы хотели, когда вам было лет 5–7? Спросите у мамы, спросите у папы. Может быть, вы были послушным ребенком? Но ведь и это тоже способ, с помощью которого вы получали то, что хотели.