

ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ АЛЕКСАНДРА ПИНТА

Александр Пинт

«НАЙДИ СЕБЯ!», ИЛИ КЛЮЧ
К ИЗМЕНЕНИЮ СВОЕЙ
СУДЬБЫ

Версия 2009 исправленная и дополненная

www.pint.ru

Всякий человек на Земле проходит свои уроки, независимо от того, понимает он это или нет. Эти уроки заключаются в прохождении личностных полярностей или, по-другому, дуальностей. Все проблемы, которые волнуют человека, и все ситуации, возникающие в его жизни, определяют характер его уроков, и любой из них можно свести к определенной двойственности. Каждая двойственность подобна воротам, и урок состоит в том, чтобы пройти точно посередине таких ворот. Это называется Путь ученичества.

Но одно дело знать, куда и как ты должен войти, и другое — иметь уровень мастерства, позволяющий тебе это сделать. Середина — это место, где уравновешены обе полярности вашей личностной двойственности: плюс и минус. Это то место, где ты гармоничен и спокоен, и эта книга о том, как достичь такой гармонии.

Содержание

Глава 1. Что ты хочешь понять, и кто это будет понимать?	8
Человек-радио	7
Муж — зеркало раздражения	10
Любовь — зависимость	8
Для понимания себя вам нужен новый язык	15
Конфликт — это дисгармония противоположностей	17
В чём разница между пробужденным и спящим человеком?	21
Объяснения ума могут на время снизить остроту конфликта, но не могут устранить его	23
Все спящие хотят позитивного, но имеют негативное	25
Спящий не может видеть себя со стороны	31
Муки потребителя кайфовой любви	33
Ищите негатив и будете находиться в позитиве	37
Преданность — это росток предательства	41
Как Пинту удастся балансировать на лезвии сна и пробуждения	42
Видите ли вы свой опыт предательства?	46
Я предлагаю вам исследовать свой страх, а вы бежите от него	48
Программист или мастер игры в дуальность	50
Дуальность крутого персонажа	54
Осуждение как источник энергии	59
Муж напился	62
О тех, кто выходит за пределы нормы	65
«Я тебя породил, я тебя и убью!»	67
Зарядка и разрядка энергии личности	69
Пункт обмена вины на осуждение	71

Перепрограммирование игры в страх	74
Вы — это задача, так решайте ее	77
Личностные изменения — это возможность для трансформации	79
«Я боюсь проживать блядь...».....	81
Бенефис распушенности.....	86
Глава 2. Вина и осуждение это вдох и выдох эго.....	90
Что такое осознанное изменение?	90
Дыхание эго	92
Хочу свободы, но не знаю, что это такое.....	93
Личность включает как силу достижения цели, так и сопротивление	95
Лень необходима вам для игры в достижение цели	98
Особенности вашего восприятия того, что я передаю	100
Сила вашего подсознания создает сопротивление силе вашего сознания	102
То, что для спящего зло, для осознающего — предмет исследования	105
У вас есть выбор бояться своей дуальности или исследовать ее	108
Исследуем механизм предательства и безответственности.....	110
Аня и пустота.....	112
«Мама, я воровка и наркоманка...».....	113
Ваша личность — это набор представлений из секунд хенда	115
«Я не могу сблизиться с тем, с кем хочу сблизиться...».....	116
Почему возникают стоп-кадры в сценарии вашей жизни?	119
Сценарии вашего жизненного пути записаны в вашей личности	122
Можно ли заниматься самоисследованием одному?	125
Твоя жизнь подобна реке, которая устала течь и стала болотом.....	127
Привилегии нашего процесса	129
Нельзя научиться любить мужа, можно полюбить себя	130
Ваши личности как чайники, стоящие на сильном огне	132

Глава 3. Предательство ума.....	135
Как спасаемый становится спасателем	135
Самооценка — это другое название гордыни	136
Борясь за свою исключительность, человек исключает себя из общества других людей	138
Обидеть «молодящуюся тетку»	141
Сексуальная гордыня	143
Флирт по-мужски и по-женски	145
Моя работа заключается в активизации двойственностей, чтобы вы могли их увидеть в себе	148
Любой конфликт можно рассматривать как конфликт ролей	150
В другом человеке мы видим всегда только части самого себя	153
Конец гордыни — начало трансформации	155
Тупик персонажа	158
Способна ли группа осознать то, что в ней происходит?.....	161
Можем ли мы почувствовать состояние «мы есть одно»?.....	164
Состояние единства не выразишь словами.....	169
Глава 4. Исключительный значит исключенный	170
Считающий себя исключительным, не может почувствовать Бога в себе	170
Почувствуйте боль тех, кого вы осуждаете	173
«Как можно осознанно осуждать другого человека?»	176
Дилемма: быть красивой или быть чувствующей.....	178
Шоковый метод открытия эмоционального центра	179
Проблемная красота	183
Я занимаюсь духовной хирургией или вскрытием «воспаленных» дуальностей	184
Страх проявлять свои чувства.....	186
Парадоксы желаний	187

Поговорим о сексе	189
Глава 5. Отец и мать это главные условия вашей задачи.....	190
Пока ты — просто набор чьих-то ожиданий	190
То, чего мы боимся, это то, что мы хотим	191
Мужчина и женщина. кто кого?.....	193
Сильная мать — слабый отец.....	195
Конфликты родителей передаются ребенку	196
Мы раскрываем капсулы с болевым опытом, открывая ваше сердце.....	199
Очень важно понять боль отца и боль матери.....	201
«Я боюсь включиться в ее сумасшествие...»	202
Почему ваш отец пил?	204
Отец и мать — истоки вашей личности	207
Кайф осуждения	211
«Я права в том, что я безобразна...»	213
Глава 6. Новый человек на семинаре	216
Вас что-то беспокоит в жизни?	216
«Я не собираюсь обсуждать с вами то, что у меня не хорошо...»	218
«Плохое меня не касается...»	220
За что вы отдаете свою жизнь?	225
Отрежем полжизни и выбросим	228
Слушаю, но не слышу, смотрю, но не вижу	231
Защищаясь от внешнего нападения, вы не видите, что оно возникает внутри вас.....	232
«Боюсь быть старой и нищей...»	234
Влюбиться — это значит потерять иллюзию контроля над ситуацией	236
Мертвая и живая вода	238
Глухая защита	240

То, чего вы боитесь, это то, что вы хотите	243
Что вам сейчас наиболее важно?	245
Послесловие	249
А что дальше?	249
Аудио- и видеоматериалы	249
Тренинги.....	250
Пинт Александр Александрович	251

Глава 1. Что ты хочешь понять, и кто это будет понимать?

...

Любовь — зависимость

— Одна из причин, которая привела меня на семинар, это желание развязать зависимости, существующие в семье.

— Хорошо. Но они существуют не только в семье, просто в семье они наиболее явно проявлены, но они же есть везде.

— Хотелось бы с ближнего круга начать.

— Что ты хочешь?

— Я прочитала у Уолша насчет возможности жить в любви с близкими людьми. Когда любовь не ограничивает, а делает человека сильнее. Когда есть такое чувство, что как бы человек не поступал и что бы ни делал, я его всё равно поддерживаю. Это настолько далеко от того, что есть в моей жизни. Я постоянно вижу то, что так называемая любовь — это всё более и более затягивающие зависимости. Мы почему-то всегда что-то должны. Мне очень страшно развалить то, что уже есть, потому что я уже третий раз замужем. У меня трое детей от разных браков.

— И каждый следующий брак точно такой же, как и предыдущий?

— Нет. Они все разные.

— В чём же они разные? По сути отношений? Первые мужья не испытывали чувство вины?

— Нет, не то. Всё изменилось.

— Что изменилось?

— Рассказать про мужей?

— Устраивал ли тебя хоть один из мужей? Было ли у тебя с ним нечто подобное тому, что ты прочитала в книге Уолша?

— Нет. Этого не было ни с одним мужем.

— Получается, что со всеми мужьями что-то не устраивало, иначе зачем же разводиться. Что не устраивало?

— *Рассказать надо?*

— Меня интересует причина твоего недовольства в отношениях с мужьями, именно ее тебе и надо увидеть.

— *Я могу сказать, но у этого могут быть и другие оттенки и, как мне сейчас кажется, что я изначально формирую в себе зависимость от человека. Мне всегда было важно в каждом из этих браков чувствовать себя необходимой. Быть единственной для этого человека. Я эту зависимость всё больше усиливала, подтверждая состояние, что именно я ему нужна. Я могу то, что ни одна другая не может. Я делаю его жизнь комфортной, удобной и прочее.*

— «Ты без меня просто пропадешь. Ты не можешь без меня обходиться».

— «Тебе без меня будет скучно». В общем, ему со мной будет лучше.

— Не просто лучше, а он не сможет без тебя. Или сможет? А если он не с тобой, то с кем? Как ты создаешь свои отношения с ним?

— *Я его хорошо понимаю.*

— Что значит «я его хорошо понимаю»?

— *Значит, я хорошо вижу его слабости.*

— И играешь на них? «Я даю тебе то, чего нет у тебя, и только я могу дать тебе это». Я должна всегда следить за тем, чтобы ни одна другая не дала ему этого. Если появится та, которая может дать ему больше, чем я, тогда она встанет на мое место. Но это не любовь, а зависимость.

— *Зависимость?*

— Да. Зависимость, которая называется вами любовью. Когда вы приходите в ЗАГС, вы же не говорите, что вы решили пожениться, для того чтобы подкрепить свои зависимости. Вы говорите, что любите друг друга. Люди называют свои отношения любовью, а попадают в зависимость.

— *Со временем, мной же сформированная зависимость, меня же начинает раздражать.*

— Ты считаешь, что это его зависимость, и начинаешь ее удовлетворять, но это же и твоя зависимость, таким образом — вы оба попадаете в одну и ту же зависимость.

— *Желание быть нужной.*

— Да. Тебе кажется, что ты ему удовлетворяешь его зависимость, но на самом деле он так же удовлетворяет тебе твою зависимость.

— *Согласна.*

— Так и удовлетворяйте ее друг другу. У одного спинка чешется, а у другого когти, вот и чешите друг друга. Так в чём же дело? Что не сложилось?

— *В какой ситуации не сложилось? В предыдущих браках или в последнем браке?*

— Ты же, как минимум, уже два раза развелась, значит, два первых раза что-то не сложилось и третий раз, как я понимаю, не очень складывается.

— *Складываем.*

— Складывайте на здоровье. Только я что-то не пойму, зачем тогда ты пришла на семинар?

— *С твоей помощью-то и складываем.*

— Мы сейчас выяснили, что то, что ты называешь любовью, и то, с чем ты борешься в своей так называемой «любви», является обоюдной зависимостью.

— *Я уже ни за что не борюсь.*

— Врешь. Чем же является то, с чего ты начала свой рассказ? «Муж находится в состоянии вины, а меня это вгоняет в состояние раздражения. Он поставил что-то не там, сделал что-то не так, говорит не то». Разве это не борьба?

— *Да. Вот вчера было такое, что он пришел и лег. Прележал целый день на кровати, смотря телевизор. Меня это раздражает. Я его спрашиваю, почему он лежит, может быть, заболел или еще что-то.*

— Разве это не борьба?

— *Да. Это борьба, но я вижу это.*

— Минуточку. Я не вижу это, я это делаю. Если я это вижу, то могу объяснить, почему что-то происходит. Вот что в моей терминологии значит слово вижу. Если я что-то делаю и говорю, что вижу то, что делаю, это и называю видением. В моей терминологии Осознание, Понимание, Ясное Видение это есть четкое видение механизмов, создающих борьбу и конфликт. Ты пока не можешь рассказать этот механизм.

— *Где-то могу, а где-то нет.*

— Пока я этого не вижу. Если можешь, то расскажи. Очень важно понять, что «я такая, какая сейчас есть, главного не понимаю». Это первый шаг, с которого начинается процесс самоисследования. Если ты делаешь этот шаг, то начинаешь видеть механизмы борьбы внутри себя. Если не делаешь, то остаешься во сне сознания.