

2 серия
Книга 3

СУДЬБАЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

БОДИНАМИКА

Автор Царева Елена

Елена Царева
Судьбалогия отношений.
Бодинамика. 2-я серия. Книга 3

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54165146
ISBN 9785449864956*

Аннотация

В этой книге я рассмотрела спиральную динамику с точки зрения бодинамики. Что дает более полную картину для изучения развития личности. И помогает увидеть паттерны, заложенные структурой личности, что в дальнейшем дает нам понимания инструментов для их проработки и введения человека в состояние баланса. Эта книга является первой из серии «Психология тела», а также продолжением серии книг про спиральную динамику «Судьбалогия».

Содержание

О чем книга	7
Введение	8
1 Глава. Спиральная динамика	10
1 Уровень. Удовлетворения физиологических потребностей и выживание	15
2 Уровень. Традиции предков, семьи, кланы, племена	18
3 Уровень. Выражение себя, корона, власти, выражения себя	23
4 Уровень – религии, правил и порядка, чувство вины, социализации	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Судьбалогия
отношений. Бодинамика
2-я серия. Книга 3**

Елена Царева

© Елена Царева, 2023

ISBN 978-5-4498-6495-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

2 серия
Книга 3

СУДЬБАЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

БОДИНАМИКА

Автор Царева Елена

О чем книга

Книга дает более глубокие знания и понимание спиральной динамики через бодинамику. Развития личности на всех уровнях психологических и телесных.

Книга расскажет о том:

Что такое уровни развития личности и их паттерны поведения.

Что такое телесная терапия?

Основы телесной терапии.

Бодинамика: структуры характера.

Введение

Приветствую тебя, мой дорой читатель! Меня зовут Царева Елена, я эмпат, психолог, парапсихолог и я очень люблю танцы во всех их проявлениях. Не малую часть своей жизни я посветила танцам, но еще большую часть жизни я посвятила психологии и развитию эмпатии. В один прекрасный момент я поняла, что три моих самых любимых увлечения не только прекрасно совмещаются, но логически дополняют друг друга.

По сей день танцы для меня это не просто хобби, это лекарство для души, это страсть, выражения себя, часть психологии, это язык тела, который настолько же богат, как и словесная форма выражения мысли и состояния.

Я поняла, как много общего в Эмпатии, психологии и танце, как можно намного проще и легче помогать людям, прорабатывать свои психологические блоки, через тело, без сопротивления и свойственной всем маски. Так как именно тело всегда искренне и правдиво.

Знания психологии дает взгляд со стороны на ситуацию, Эмпатия помогает чувствовать изнутри состояния другого человека, танец является невербальным языком между

людьми и инструментом для проживания чувств и эмоций.

Массаж учит тело расслабляться и сбрасывать ненужный заряд, это еще один инструмент коммуникации между людьми, через тело.

Телесные практики имеют свой язык, порой который мы не осознаем сознательно, а только бессознательно, телесно, интуитивно.

Соединение всех этих инструментов дает возможность помочь людям обрести целостность с самим собой, а значит гармонию и здоровья во всех смыслах.

Эта первая книга из серии «Психология тела», я познакомлю тебя с основой всего понимания психологии, с биодинамикой и спиральной динамикой.

1 Глава. Спиральная динамика

Я уже писала в своих книгах «Судьбология» об уровнях развития личности и психологической их проработке. В этой книге, я расскажи про телесную проработку уровней развития личности.

Существуют уровни развития личности, это уровни первого и второго порядка. Развитие каждого отдельного человека и всего человечества протекает, проходя последовательный ряд уровней. Шесть уровней первого порядка и седьмой является переходом на уровни второго порядка.

Все уровни взаимосвязаны и являются уровнями зрелости личности и общества. Каждому уровню соответствует определенный набор культурных ценностей, свои приоритеты, убеждения и особенности мировоззрения.

Развиваясь, люди и народы (по этим же уровням развивается любой бизнес и даже отношения в паре) переходят с уровня на уровень под влиянием условий жизни и опыта решения проблем.

Уровни развития личности известны, как «Судьбология» или «Спиральная динамика», рождённая изначально как

психологическая теория, применяется к бизнесу, коучингу, политике, маркетингу, образованию, социологии, социотехнике.

Когда условия существования человека, организации или общества меняются, эта трансформация заставляет пересматривать базовые ценности и убеждения.

Каждый уровень закладывает свои образы мышления, которые формируют системы и влияют на поведение человека. Это базовый пакет мыслей, мотивов и инструкций, которые определяют то, как мы принимаем решения и расставляем приоритеты в жизни.

Каждый уровень содержит свои собственные концепции религии, политики, семейной жизни, образования, душевного спокойствия, работы и управления, социального устройства и законопорядка.

Человек одновременно может находиться на первых шести уровнях, но какой-то будет преобладать в зависимости от жизненной ситуации. Можно сказать, что переходя на следующий уровень, становятся, не важны и не актуальны ценности и убеждения предыдущего уровня, но в критической или стрессовой ситуации человек может к ним вернуться, так эти сценарии поведения есть в его арсенале.

нейшее самоопределение и осмысление мира.

Ценности – это вторичный феномен, являющийся продуктом определённого процесса.

Один из основных тезисов Грейвза. «Важно не то, во что человек верит, но как он в это верит».

Психика человека при развитии проходит уровни последовательно, способности новой функциональной системы опираются на весь предыдущий потенциал сознания, последовательно чередуются стадии с доминированием эгоизма и жертвенности.

Каждый новый уровень включает в себя предыдущие. Количество вариантов осознанного действия, из которых человек по факту выбирает в открытых ситуациях, увеличивается с каждым уровнем.

Переход происходит, когда психика начинает перебирать предыдущие стратегии, но попытки действовать из них не приносят успеха. Эта кризисная точка, именно из неё может произойти «откат» – возвращение и фиксация в предыдущем уровне до следующей попытки, что случается довольно часто. Или происходит «инсайт» (что позволяет по-новому взглянуть на вызов). Тогда система проходит через пери-

од сопротивления изменениям, новая функциональная система крепнет и образует новые стратегии поведения. В человеческой психике заложены потенциалы для всех уровней существования.

Уровень существования – это феномен развития и качественных переходов в психике взрослого человека.

1 Уровень. Удовлетворения физиологических потребностей и выживание

На этом уровне развития находится менее 0,1% жителей планеты, в руках которых лишь 0,01% политической власти.

Приоритеты: Пища, Вода, Кров, Секс и Безопасность.

Характерен, для первобытных людей, когда собираются в группы не для общения, а для совместного добывания пищи и защиты от угроз. Проявляется у грудных детей с перинатального периода до 1,5 лет, дети быстро покидают этот виток развития, как и большинство примитивных культур. Также для людей не способных к самообслуживанию (болезнь Альцгеймера).

Психологическая задача первого уровня – выживать, удовлетворять физиологические потребности, по возможности избегать боли и испытывать физическое удовольствие. И учиться тому, что способствует такому существованию. Характерные убеждения, делать все просто, чтобы выжить.

Люди общаются только для того, что бы выжить, не о ка-

ких ценностях на этом уровне даже не идет речи. Ответственность нулевая. Есть место только базовым эмоциям гнева, страха, отвращения, горя и удовольствия, отсутствие этики, полное отсутствие ответственности. Основной инструмент: вкус, осязание, обоняние, зрение, слух. Деньги на этом уровне тоже равны нулю.

Не смотря на то, что не часто можно встретить взрослого человека, находящегося на первом уровне, у многих этот уровень остается не проработанный. Даже в наше время не все люди осознают ценность жизни, а именно эту главную ценность несет в себе первый уровень.

Взрослый человек с проработанным (здоровым) уровнем находится в здоровом контакте со своим телом, осознает телесные желания и умеет их контролировать, чувствует боль и способен на нее реагировать действиями. Чувствует безусловную ценность своей жизни и желания жить.

При не проработанном (нездоровом) первом уровне возможна неспособность различать телесные сигналы, уход полностью в себя, сильные бессознательные запреты на получение удовольствия, стыд, связанный с телом, паническое избегание боли. Что проявляется как психосоматические травмы и психосоматические заболевания. И становятся препятствием к дальнейшему развитию.

При подобных проявлениях очень полезны телесные практики, телесно-двигательные терапии, психотерапия.

Переход: проработка страха безопасности и боли, проработка чувства стыда, осознания себя отдельно от других, повышение чувствительности своего тела, разрешать получать себе удовольствия телесное и эмоциональное. Осознания ценности общества.

Первый уровень создаёт основу для нашего дальнейшего развития.

2 Уровень. Традиции предков, семьи, кланы, племена

На этом уровне развития находится около 10% людей, около 1% политической власти.

Второй уровень развития в психологии он должен соответствует возрасту 1,5 – 3 года. Проявляется потребностью чувствовать безопасность и сохранность. Потребностью быть принятым группой своих близких, тех, кто обеспечивает непосредственную безопасность, зависимость от семьи, ребенка от мамы. Люди формируют более закрытые группы внутри своей культуры и считают важным сохранение традиций. На этом уровне человек стремится к социальной (племенной) стабильности, созданию семьи, почитает предков, род. Ценности семьи и любви, дружбы, привязанностей, традициям, почитание рода. Важной особенностью этого уровня является вера в ритуалы, мистицизм, вера в духов и поклонение предкам, семейные связи и племена.

Характерные убеждения. Верит в духов, магию, приметы, ритуалы, обычаи, магические знаки, священные объекты. Вера в ангелов-хранителей и проклятия, клятвы «на крови», давние распри, трансовые пение и танцы, приворотные

чары, семейные ритуалы, предрассудки. Перекладывание ответственности на судьбу, бога, магию, власти, партнеры, родители, соседи, погоду.

На этом уровне люди часто прикрываются интересами семьи, семейными традициями, чтобы не брать на себя ответственность за принятие решений и свободный выбор.

Жертва приношение себя и собственных интересов во имя семьи, партнера, детей, родителей. Сюда же можно отнести жен алкоголиков, пары которые живут вместе ради детей, гипер родителей, которые жертвуют своей личной жизнью и собственным развитием ради блага ребенка.

На этом же уровне может возникать в семейных парах сильная созависимость, люди видят себя только рядом с партнером, и расставание для них смерти подобно, человек теряет собственную индивидуальность, старается подстроиться под партнера или родителя, подавляя себя и свое мнение и проявление. Сильная зависимость от мнения партнера или родителя, страх потерять, страх, что не примут, быть отвергнутым, не будут любить, одиночества. Модель жертвы и тарана.

Люди второго уровня любят работать в команде и не любят то, что разъединяет людей. Им трудно справляться

с внезапными изменениями в жизни и нарушать привычный уклад. Слабое развитие личности. Они стремятся не брать ни за что на себя ответственности. Как правило, это наемные работники, которым не нужно принимать самостоятельно важных решений. Финансы на этом уровне слабые и ограниченные рамками заработной платы, или какими либо дотациями.

При здоровом проработанном втором уровне у человека вырабатывается способность присоединиться к группе, умение понимать и проживать свои эмоции, чувствовать и сопереживать другому, способность входить в открытые доверительные отношения, просить и принимать помощь и получать радость от простого человеческого взаимодействия.

При не проработанном (не здоровом) втором уровне у человека появляются блоки на эмпатию, проблемы с проявлением эмоций, доверием, способностью просить о помощи, не способность строить здоровые доверительные отношения, избегания близости и сохранения безопасной дистанции, отсутствия чувства безопасности.

Подавление фантазий или их запрет, неспособность отличить чужие эмоции и намерения от своих, растворение в другом, невротические зависимости от групп или близких отношений, склонность к магическому мышлению или детской

доверчивости.

При подобных проявлениях подойдет психотерапия способом регрессии в детский возраст, перепроживание и интеграция этого опыта. Или глубокое осознание, того откуда тянется травма.

Второй уровень стремится обрести устойчивую безопасность через то, что, безусловно, следует традициям предков (потому что не представляет, как может быть по другому) и соединяется с близкими «своими» в эмоциональном контакте.

Переход. Одним из признаков перехода на другой уровень, является смена убеждений, когда для человека станет нормальным, что деньги не ограничены и могут поступать когда угодно и сколько угодно.

Появление эго, желание проявить собственное я и индивидуальность независимо от семьи или группы единомышленников.

Осознание границ семьи и ее приоритеты по отношению к обществу. Подробно об этом я писала в своих предыдущих книгах по судьбологии.

Проработка напряженных отношений с членами семьи, партнерами, родителями, детьми. Тут подойдут проработки через родовые программы, расстановки о которых я тоже писала в предыдущих книгах, а также осознания семейных ценностей. Развития качеств сочувствия и сопереживания.

Нужны: Осознание семейных ценностей. Проработка страха ненужности, страх быть лишним, страх, что не примут. Избавления от зависимости от мнения других, проработка страха брать на себя ответственность за собственное мнение и решения. Проработка страха нарушить родительские запреты и семейные устои. Умение проживать свои эмоции. Доверие. Умение просить и принимать помощь.

3 Уровень. Выражение себя, корона, власти, выражения себя

На этом уровне пребывает около 20% людей, на долю которых приходится около 5% политической власти.

Психологический возраст второго уровня 3 – 7 лет. Переход на него связан с появлением психологического «Я» «Я сам» «Это мое» (эго). Проявляется способностью чётко выделять себя из внешнего мира, а других людей понимать как отдельных субъектов со своей волей и желаниями. Потребность ощущать, защищать и проявлять его, удовлетворения от прямого проявления власти, отстаивания своих границ. Потребность во внимание других, потребность быть в лидерской позиции.

В обществе царит жесткая иерархия, авторитаризм, косность мышления, жестокость, сильнейшего, желание доминировать над другими, контроль. Мир – это джунгли, полные опасностей и хищников.

Поведением движет получение вознаграждения немедленно. Они могут быть очень креативны, поскольку не признают границ общепринятого, частое нарушение чужих гра-

ниц. Манипуляция людьми через стыд и страх. Навязывание собственного мнение, бескомпромиссность, наказание за неповиновение, воспитание через страх и силу над слабыми. Желание легких денег, не важно, какой ценой. Собственные хотелки и удовольствия на первом месте. Жизнь одним днем. Деньги на этом уровне приходят либо через нарушение закона, либо через креативность и упорство. Для таких людей деньги и сила решают все, все продается и покупается, безнаказанность.

Ценности – видеть цель, не видеть препятствий, вера в себя, отстаивание собственных границ во всем, умение за себя постоять. Я сам. Характерные убеждения, я воин, потребительское отношение, хочу здесь и сейчас не важно, какой ценой. Борьба и победа.

В положительном проявлении понимание последствий своих действий, честность, уважение чужих правил и законов. Осознания важности порядка и стабильности. Понимание что не все решается силой и деньгами. Осознание собственных корон и снятие их, умение видеть за ними собственные страхи.

Осознание, что человек находится в системе, говорит о переходе на следующий уровень. Человек начинает заботиться о завтрашнем дне, распределяя ресурсы и планируя,

учитывая то, где он находится здесь и сейчас.

В зависимости от темперамента и ощущения физической силы, человек может на этом уровне пользоваться двумя стратегиями. При первой человек не боится идти на риск и страх, при второй старается сделать вокруг себя защищенную обстановку.

При здоровом проработанном третьем уровне формируются способности: осознание и проявление своего намерения/желания, способности проявлять и выражать себя (психологическое начало творчества), удерживать и отстаивать личные границы, взаимодействовать с чужой волей (в том числе, с агрессией) и совершать волевое усилие. Уважения другими своих границ и имущества, опыт защиты и заботы о других, а не только борьбы с ними. Преодоление страха, занятия серьёзным спортом, формирование силы воли. Здоровый третий уровень обеспечивает здоровые и необходимые для развития проявления индивидуальности и воли.

Признаки не здорового третьего уровня – синдром «не знаю, чего хочу», неразличение собственной позиции (особенно в ситуации конфликта или открытого выбора). Слабая сила воли, неспособность выйти из зоны комфорта, нарушенные личные границы. Отсутствие устойчивого опыта преодоления страха обуславливает запрет на откры-

тое проявление себя и неспособность взаимодействовать с агрессией. Неконтролируемая агрессия как стремление защитить своё «я» при малейшем приближении к границам; нарциссизм, зависимость от похвалы, реактивный протест против всего и всех, эгоизм и игнорирование потребностей других.

Переход. Самый тяжёлый и длительный переход на следующую уровень. Требуется признание ценности этики, и правил, законов, уважение чужих и понимание своих границ. Научится отстаивать собственную позицию. Умение бороться со страхами. Об этом всем я писала в предыдущих книгах по судьбологии.

Научиться не бояться агрессии от других, и научиться контролировать собственную агрессию. Как правило, страх агрессии всегда тянется из детства. Об этом я писала в предыдущих книгах и в прошлой главе, в ней же изложены способы взаимодействия со своими чувствами и эмоциями.

Прокачать силу воли. Умение выходить из зоны комфорта. Научится быть открытым и проявлять себя. Работа над собственным эгоизмом.

4 Уровень – религии, правил и порядка, чувство вины, социализации

На этом уровне пребывает около 40% людей и 30% политической власти.

Так же как на третьем уровне, царит жесткий контроль и авторитаризм, но уже важным становятся, правила и жесткие границы, важны традиции, стабильность. Натура жертва.

Ценности – стабильность, консерватизм, не гибкость, порядок, честность, соблюдения и уважения законов и правил, порядок, дисциплина, страх закона и наказание, послушание во имя будущей награды. Однобокое мышление, существует только одна правда и все должны ей подчиняться, строгая иерархия, где нижестоящий подчиняется вышестоящему. Соблюдение ритуалов, религия, жизнь по заповедям, в соответствии с буквой закона, устава, патриотичное мышление, подчинение власти, навязывание чувства вины за несоответствие групповым нормам, самопожертвование во имя высшей цели, праведного Пути. Свои желания приносятся в жертву идее, высшему порядку. Чувство долга и чувство вины за «грехи». Не любят самовыражение и сво-

боду.

Правила, которые до этого были скорее границами мира (некоторые из которых можно нарушить, а некоторые, ради собственной же безопасности – не стоит), превращаются в нормы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.