

Bożena Wujec¹, Agnieszka Baranowska²

Motywacja do rozwoju osobistego na tle poziomów świadomości Davida R. Hawkinsa

Abstrakt

Celem artykułu jest pokazanie, w jaki sposób poziom świadomości jednostki determinuje jej motywację do świadomego rozwoju. W pierwszej części artykułu przedstawiona została koncepcja poziomów świadomości oraz Mapa Świadomości amerykańskiego psychiatry i badacza Davida R. Hawkinsa. Druga część jest dyskusją nad tym, w jaki sposób można wykorzystać przedstawiony model w praktyce coachingowej, tak aby coach mógł w pełni wspomóc klienta nie tylko w potrzebach rozwojowych wynikających z jego aktualnego poziomu świadomości, lecz także w przekraczaniu kolejnych progów świadomości ku samodoskonaleniu.

Słowa kluczowe: poziomy świadomości, Mapa Świadomości, motywacja, rozwój świadomości

Towards Motivation for Personal Development. David R. Hawkins's Map of Consciousness

Abstract

The aim is to examine how the level of consciousness of an individual determines his/her motivation for personal development. In the first part of the paper, authors present the concept of the Map of Consciousness created by the American psychiatrist and researcher David R. Hawkins. In the second part, they discuss how the model can be applied to coaching practice, allowing the coach to fully support the coachee not only in fulfilling his/her development needs stemming from his/her current level of consciousness, but also in reaching subsequent levels of self-improvement.

Keywords: consciousness levels, Map of Consciousness, motivation, development of consciousness

¹ Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej, Centrum Coachingu ALK; e-mail: bozena.wujec@inspired.pl.

² Centrum Coachingu ALK; e-mail: agnieszka.baranowska@inspired.pl.

Inspiracją do napisania artykułu były nasze doświadczenia pracy superwizyjnej z absolwentami kilkunastu edycji Studiów Podyplomowych z Coachingu. Początki samodzielnej praktyki coachingowej u wielu z nich trudno uznać za udane. Wiele z tych osób zniechęca się zarówno negatywnym stosunkiem otoczenia do samej istoty coachingu, jak i początkowymi trudnościami w pracy z ludźmi i porzuca drogę zawodową coacha, co z punktu widzenia rozwoju świadomości stanowi stratę społeczną. Najczęściej zgłaszany problem superwizyjny dotyczy *dopasowania się do klienta*, zarówno na poziomie mentalnym, jak i relacyjnym, który objawia się zazwyczaj jako trudność we wzajemnym porozumieniu. Kolejny dotyczy *braku gotowości klienta na coaching i świadomego zmierzenia się z wyzwaniemami życiowymi*, które są diagnozowane przez następujące zachowania: klient, pomimo ustalonego kontraktu i intencjonalnej zgody na pracę według zasad coachingu, stale wraca do przeszłości, nie podejmuje działań rozwojowych, charakteryzuje go niemożność skupienia się na celach, a jedynie na problemach, nie w pełni postrzega siebie jako osobę odpowiedzialną za własne doświadczenia życiowe.

Refleksja z odbytych rozmów nad tymi zjawiskami nasuwa następujące pytania: Co sprawia, że człowiek nie jest w stanie zaakceptować istoty rozwoju osobistego, którą niesie ze sobą coaching, pomimo tego, że wniósłby on w jego życie znaczącą pozytywną zmianę?³ Co sprawia, że człowiek niekiedy nie jest w stanie przyjąć pełnej odpowiedzialności za własne życie i wprowadzić korzystne dla siebie zmiany? Przyczyn tego typu zachowań można doszukiwać się w wielu obszarach znajdujących się na osi pomiędzy predyspozycjami wrodzonymi a wychowaniem i kulturą. W tym artykule chcemy pokazać podejście związane z poziomem rozwoju świadomości człowieka. Interesuje nas to, w jaki sposób poziom świadomości jednostki determinuje jej motywację do świadomego rozwoju. Spośród wielu istniejących koncepcji na ten temat⁴ wybrałyśmy Mapę Poziomu Świadomości amerykańskiego psychiatry i badacza Davida R. Hawkinsa.

³ Skuteczność interwencji coachingowej określa się na 6–8-krotny zwrot z inwestycji, por. J. McGovern i inni. (2006) *Maximizing the Impact of Executive Coaching: Behavioral Change, Organizational Outcomes, and Return on Investment*, *The Manchester Review*, s. 1-9.

⁴ Zob. K. Wilber (2000) *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*, Boston: Shambala Publication.

Poziom świadomości człowieka

Poziom świadomości, zgodnie z teorią D.R. Hawkinsa (Hawkins, 2010), to zasób energii, jakim człowiek dysponuje w swoim życiu. Im wyższy poziom świadomości, tym wyższy poziom energii do działania i motywacji do rozwoju osobistego. Na opracowanej przez niego mapie świadomości zostały opisane emocje, jakie dominują na każdym poziomie energii. Emocje znajdujące się na niskich poziomach, takie jak rozpacz, strach, żal czy duma, zawierają w sobie niewielkie ilości energii i mocy do działania⁵. Dlatego też twórczy rozwój na tych poziomach jest praktycznie niemożliwy: jednostka nie ma energii do zmian ani też odwagi, by je wprowadzić w życie. Dopiero na wyższych poziomach świadomości wzrasta energia, pojawia się motywacja do zmian oraz moc potrzebna, aby ich dokonać.

Co sprawia, że człowiek znajduje się na określonym poziomie świadomości? Głównym determinantem jest środowisko, które wyznacza pewien określony styl zachowania i odczuwania jednostki. Są to także nawyki oraz sposób myślenia. To one w głównym stopniu decydują, na którym poziomie człowiek pozostaje przez prawie całe swoje życie. Przejście na kolejny poziom świadomości jest uwarunkowane uzyskaniem przez jednostkę odpowiedniego poziomu energii. Istotą trudności rozwojowej jest to, że energii tej człowiek na aktualnym poziomie świadomości nie posiada. W jaki sposób odbywa się więc rozwój? Musi nastąpić zgromadzenie przez jednostkę potrzebnej energii z zewnątrz, na przykład poprzez pomoc innych, bardziej rozwiniętych ludzi, czerpanie jej z bardziej rozwiniętego energetycznie środowiska zewnętrznego lub zgromadzenie energii duchowej. Ponieważ funkcjonowanie na niższych poziomach świadomości jest przykre, to niekiedy już sam ból egzystencjalny wystarcza, aby zmotywować człowieka do szukania ulgi, a więc do rozwoju. Jednakże przejście z jednego poziomu na drugi wymaga potężnej ilości energii i pracy osobistej. Wiąże się ona ze zmianą perspektywy myślenia i postrzegania własnej rzeczywistości. Co więcej, według badań D.R. Hawkinsa (Hawkins, 2013) zmiana nie odbywa się jedynie ku wyższym poziomom. Ludzie potrafią „przemieszczać się” emocjonalnie w obrębie prawie całej mapy świadomości, głównie z powodu doświadczeń życiowych. Mogą zarówno wznieść się bardzo wysoko, jak i opaść na poziomy podstawowe. W takich momentach ich energia i moc podąża za przeżyciami: wzrasta lub opada.

Należy zaznaczyć, że koncepcja D.R. Hawkinsa nie jest modelem teoretycznym. Mapa Świadomości jest wynikiem wieloletnich badań zespołu badawczego (1965–1994) prowadzonych metodą kinezylogiczną i początkowo opisanych

⁵ Określenie dotyczące poszczególnych poziomów oraz nazwy i opisy związanych z nimi emocji przytaczamy zgodnie z terminologią używaną przez D.R. Hawkinsa.

w pracy doktorskiej D.R. Hawkinsa *Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness*, a następnie w szeregu naukowych publikacji (Hawkins, 2010).

Kinezyjologiczna kalibracja jako metoda badawcza

Kinezyjologia (gr. *kinesis* – ruch, *logos* – uczyć się) to nauka stosowana wykorzystująca test mięśniowy między innymi do oceny potrzeb i skuteczności interwencji medycznych. Dr Georg Goodheart amerykański lekarz po wielu latach pracy terapeutycznej z wykorzystaniem tej metody w 1964 roku opublikował pierwszą pracę badawczą opisującą zastosowanie kinezyjologii w terapii medycznej, a jego studia w tym obszarze kontynuowało z sukcesem wielu innych badaczy (Gin i Green, 1997). Najsłynniejszym z nich jest australijski lekarz dr John Diamond, twórca kinezyjologii behawioralnej. Najważniejszym odkryciem J. Diamonda było zaobserwowanie wzmocnienia lub osłabienia mięśni na skutek obecności pozytywnych lub negatywnych bodźców fizycznych, emocjonalnych lub intelektualnych. Na przykład uśmiech sprawiał, że wynik testu mięśniowego był silny (mięsień wzmacniał się), a wyrażenie *nienawidzę cię* osłabiały go. Wyniki badań J. Diamonda okazały się przewidywalne, powtarzalne i uniwersalne. Badani pochodzący z różnych miejsc i kultur wykazywali takie same reakcje i przy tych samych bodźcach osiągnęli ten sam wynik niezależnie od świadomości i zrozumienia danego problemu (Diamond, 1979).

Wyniki tych badań zainteresowały dr Davida R. Hawkinsa, słynnego psychiatrę, wykładowcę i eksperta w dziedzinie procesów umysłowych, który rozpoczął pracę nad zrozumieniem reakcji ciała na prawdę i kłamstwo. Jednym z najważniejszych jego odkryć był sposób mierzenia – kalibracji skali relatywnej prawdy. Dzięki tej metodzie, słowa czy nazwy rzeczy mogły zostać sklasyfikowane na skali od 1 do 1000. W trakcie dwudziestu lat swoich badań D.R. Hawkins przeanalizował szeroką mapę doświadczeń człowieka, tworząc kompletne spektrum poziomów ludzkiej świadomości (Hawkins, 2005). Mapa ta pokazuje miejsce na drabinie ewolucyjnego rozwoju, w którym znajduje się jednostka, naród czy społeczeństwo. Wiele lat badań i kalibracji ujawniły warstwowy rozkład poziomów energii w relacjach ludzkich. Liczby od 1 do 1000 reprezentujące logarytm o podstawie 10 wskazują na siłę mocy i energii poszczególnych pól. Należy pamiętać, że liczby określające poziom świadomości nie odzwierciedlają wzrostu arytmetycznego lecz logarytmiczny. A zatem poziom 300 nie jest podwojeniem 150. Oznacza on wykładnik potęgi liczby 10 czyli 10^{300} . Tak więc niewielki wzrost o kilka punktów na skali reprezentuje znaczny wzrost mocy,

przy czym całe pole świadomości jest nieograniczone i dąży do nieskończoności (Hawkins, 2010).

Test kinezylogiczny

Podstawowym narzędziem, którym posługiwał się D.R. Hawkins w swoich badaniach naukowych, był kinezylogiczny test mięśniowy. Podczas testu mięśniowego badany wyciąga ramię, a testujący popycha w dół jego nadgarstek używając 2 palców i lekkiego nacisku. Testujący zadaje pytanie, na które odpowiedzią jest wyłącznie „tak” lub „nie”. Kiedy odpowiedź jest pozytywna ramię (mięsień) pozostaje silne, w przeciwnym wypadku ramię słabnie. Odpowiedź jest szybka i zwięzła.

Warto tutaj wspomnieć o pewnej kwestii metodologicznej. Oczywiście jest, z punktu widzenia teorii kwantowych⁶, że osoba testująca wpływa na wynik badania. W swoich badaniach D.R. Hawkins odkrył dodatkowo, że testujący musi być na poziomie świadomości powyżej 200, inaczej test może być nieprawdziwy i sfałszowany poprzez negatywne nastawienie osoby testującej. Świadomość osoby powyżej 200 nie zaburza wyników badań (Hawkins 2010).

Mapa Świadomości

Poziomy świadomości zostały przez nas zaprezentowane poniżej w podziale na cztery główne obszary, stosownie do ich użyteczności w coachingu. Należy przy tym zaznaczyć, że określenie *niższy/wyższy* dotyczy miejsca jednostki na skali świadomości D.R. Hawkinsa i nie jest tożsame z oceną samego człowieka. Rozwój świadomości jest zjawiskiem ewolucyjnym i nie podlega wartościowaniu w tym sensie, że niektóre jednostki czy społeczeństwa rozwijają się szybciej, inne wolniej, z racji struktury czasu oraz ich miejsca w ewolucji, a nie dobrej lub złej woli. Jest to fundamentalne założenie zarówno z punktu widzenia badacza, jak i coacha, które warunkuje nie tylko etyczność prowadzenia badań czy pracy coachingowej, lecz także właściwy kinezylogicznie odczyt na skali (sic!).

Pierwszą grupę na skali D.R. Hawkinsa stanowią poziomy od 0 do 200 (Hawkins, 2012). Są to poziomy świadomości znajdujące się zasadniczo poniżej możliwości interwencji coachingowej.

⁶ Zasada nieoznaczoności Heisenberga twierdzi m.in., że akt pomiaru jednej wielkości może wpływać na układ tak, że część informacji o drugiej wielkości jest tracona. Przy czym nie wynika to z niedoskonałości metod ani instrumentów pomiaru, lecz z samej natury rzeczywistości.

1) Początki rozwoju świadomości

Na najniższym poziomie świadomości (kalibracja 20 i poniżej) znajduje się WSTYD. Poziom ten znajduje się blisko śmierci, która może zająć w wyniku niepodejmowania kroków koniecznych do zachowania życia, obojętności, lekomyślności czy samobójstwa. Osobowość oparta na Wstydzie cechuje nieśmiałość, introwertyzm i niskie poczucie własnej wartości. Poziom ten charakteryzuje się podatnością na tak traumatyczne doświadczenia jak wypadki, katastrofy, wykorzystanie seksualne lub emocjonalne. Doświadczenia te mogą spowodować rozpacz, kompromitację lub tzw. „utrata twarzy”. Wstyd, poprzez podatność na inne negatywne emocje (takie jak wina, złość czy fałszywa duma), może prowadzić do rozpadu osobowości i stać się potężną przeszkodą na drodze duchowej ewolucji. Należy jednak pamiętać, że jest to najniższy z poziomów świadomości w modelu, w którym rozwój prowadzi w górę. To, co w zachodnich społeczeństwach jest określane jako tragiczne wydarzenie życiowe, w Tradycji Wschodu określa się jako spłatę długu (karmy) lub przejście przez bramę prowadzącą do duchowego wyzwolenia. D.R. Hawkins określa to podejście następująco: „Pozornie dramatyczne wydarzenia mogą być niezwykle istotnymi i koniecznymi elementami sprzyjającymi ewolucji duszy” (Hawkins, 2012).

Kolejny poziom świadomości – WINA, wykalibrowany jest na 30. Jest to poziom powiązany z mocnym poczuciem winy i samopotępieniem się za bycie złym. Człowiek postrzega siebie jako bezwartościowego, nie zasługującego na miłość, znienawidzonego. Jest to poziom oceniania siebie jako kogoś, komu się nie przebacza, dla kogo nie ma nadziei ani odkupienia. Wina pojawić się może jako wybór bycia ofiarą, nienawiści do samego siebie, wymierzania sobie kary, negowania siebie oraz uzależnień. Ponieważ energetyczne powiązanie emocji ze świadomością jest zazwyczaj pomieszane, człowiek może funkcjonować na różnych poziomach świadomości w różnych sferach życia. O ile wyrzuty sumienia czy żałowanie popełnionych błędów są do pewnego stopnia przejawem zdrowej osobowości i uczą pełnego współczucia stosunku do siebie, to jednak rezygnacja z poczucia winy we wszystkich obszarach życia, wydaje się dla rozwoju jednostki najlepszym i najdojrzalszym wyborem.

Poziom kalibracji 50 reprezentuje APATIA. To poziom zaniedbania, obojętności i bezradności. Jest to stan inercji, gdzie jednostce brak jest nie tylko środków, lecz przede wszystkim energii do zmiany, na przykład z powodu choroby lub wieku. Apatyczni ludzie są zależni od innych, czują że stanowią brzemię dla otoczenia. Apatia pojawia się w życiu niemal każdego człowieka jako tymczasowe i przejściowe zjawisko. Dotyka ona zazwyczaj sfer życia, które były zaniedbane, budziły opór, za które jednostka nie chciała ponosić odpowiedzialności. Poczucie

winy oraz Apatia są formami autoagresji i nienawiści do samego siebie. Odwrotną stroną tego mechanizmu jest obarczanie innych winą za swoje błędy poprzez skierowanie nienawiści na zewnątrz. Wyjściu ze stanów beznadziejności sprzyja udział w grupach wzajemnego wsparcia oraz pomaganie innym. Dla ludzi o niskich poziomach świadomości, troska o zwierzęta może okazać się dobrym początkiem ich osobistego rozwoju, gdyż zmniejsza poziom apatii i depresji oraz ma pozytywny wpływ na zdrowie (Hawkins, 2012a).

ŻAL jako poziom melancholii, smutku i straty jest wykalibrowany na 75. Większość ludzi doświadczyła Żalu w jakimś okresie swojego życia. Poziom ten oznacza opłakiwanie, żalobę i wyrzuty sumienia związane z przeszłością. Poziom ten zabarwia na czarno całą wizję życia danego człowieka. Żal wiąże się ze stratą, a strata zakłada uprzednie posiadanie czegoś i pewien szczególnie związek z daną rzeczą lub człowiekiem. Im większa wartość i wyjątkowość danej rzeczy lub osoby, tym większy potencjalny żal i poczucie straty. Z punktu widzenia rozwoju osobistego przywiązanie do stanów, rzeczy i ludzi jest jedną z wielkich życiowych lekcji. Dodatkowo ograniczenia w jednej sferze życia zazwyczaj powodują otwarcie nowych szans w innych sferach. Strata może przekierować uwagę jednostki na poszukiwanie szczęścia wewnątrz, nie na zewnątrz siebie, a akceptacja zmienności losu – być pretekstem do głębokiej refleksji i osobistej ewolucji.

STRACH kalibruje się na poziomie 100. Strach jest podstawowym mechanizmem przetrwania, który wytwarza na tyle wysoki poziom energii, że umożliwia on działanie. I o ile poprzednie poziomy, takie jak Wina, Wstyd czy Żal odzwierciedlają przeszłość, o tyle Strach jest pierwszym poziomem, który dotyczy przyszłości. Strach przed zagrożeniem, przed wrogami, starością, śmiercią czy odrzuceniem jest wciąż głównym czynnikiem motywującym ludzi na świecie (Hawkins, 2013). Przejawia się on w różnorodny sposób – od zamykania drzwi na klucz i zakładania alarmów (strach przed ludźmi), po zdrowe nawyki żywieniowe (strach przed chorobą i śmiercią), czy finanse (strach przed utratą kontroli). Jest on głównym tematem w mediach i na nim opierają się najważniejsze wiadomości. Strach ogranicza wzrost osobowości, jest on poważną przeszkodą w rozwijaniu zdolności adaptacyjnych. Strach przed porażką skutkuje zahamowaniem i osłabia pewność siebie, a strach przed dezaprobatą społeczną prowadzi do wycofania się z działań publicznych. Ponieważ do wzniesienia się ponad określony poziom świadomości potrzebna jest energia, na poziomie Strachu osoby bojaźliwe potrzebują archetypu bohatera, silnego przywódcy, który zwyciężył z własnym strachem i który może być modelem i obietnicą ich przyszłego zwycięstwa.

POŻĄDANIE kalibruje się na poziomie 125. Jest ono motywacją dla wielu obszarów ludzkiej aktywności. Pragnienie pieniędzy, prestiżu czy władzy popycha ludzi do zrobienia ogromnego wysiłku w drodze do celu i napędza życie wielu

ludzi. Jest ono jednym z głównych filarów gospodarki. Ciemną stroną pożądania jest zazdrość i zawiść. Na poziomie Pożądania ludzie dysponują już stosunkowo wysoką energią do działania. Umysł ludzki kreuje wrażenie, że potrzeby są motywacją konieczną do osiągnięcia celów. Przekonanie to jest związane z biologiczną potrzebą nagrody-przyjemności.

Potrzeba może stać się trampoliną do wyższych poziomów świadomości, gdyż zapoczątkowuje drogę jednostki do osiągnięć. Z tym jednak, że powyżej poziomu świadomości 200 cele osiąga się już nie dzięki nieuświadomionym potrzebom, ale dzięki świadomym decyzjom i zaangażowanemu działaniu. Cele stają się wówczas inspiracją, są zestrojone z priorytetem rozwoju, osiągane są bez wysiłku i wewnętrznego oporu.

ZŁOŚĆ na poziomie kalibracji 150 ma na tyle wysoki poziom energii, że może już prowadzić do konstruktywnych, a nie tylko do niszczących działań. Wychoząc z Apatii i Żalu, jednostka wkracza na poziom Strachu a następnie przechodzi do Pożądania. Na tym poziomie zaczyna w ogóle czegoś chcieć. Niezaspokojone potrzeby i pożądanie prowadzi do frustracji, która z kolei doprowadza do Złości. Jest to punkt zwrotny, który sprawia, że człowiek chce coś zmienić w swoim życiu. Złość na poziomie społecznym prowadzi do masowych ruchów i zmian w strukturze politycznej. Złość na poziomie jednostki ujawnia się jako wybuchowy charakter, skłonność do agresji i kłótni. Postawami kompensującymi złość, o znacznie większym ładunku energii, są: oddanie, rozsądek, pokora, wdzięczność i tolerancja. Wyjściu poza ten obszar świadomości służy edukacja (uzupełnienie braków w wiedzy i umiejętnościach, o które osoba jest zazdrosna), praktyki rozwoju osobistego a także posiadanie archetypowego modelu do naśladowania, czyli osoby, która przejawia wyżej wymienione cechy.

Kiedy człowiek wkracza na poziom DUMY o kalibracji 175, jego poczucie wartości wzrasta a ból egzystencjalny odczuwany na niższych poziomach świadomości zmniejsza się. Duma, choć jako pierwszy z dotychczas wymienionych poziomów ma pozytywne konotacje, daje początek podziałom i niezgodzie, co przynosi tragiczne i kosztowne skutki. Wojny religijne, terroryzm i fanatyzm są ceną jaką społeczeństwo płaci za dumę i nienawiść. Główną cechą Dumy jest zaprzeczenie, które blokuje rozwój. Jednostka na tym poziomie zaprzecza istnieniu problemów emocjonalnych czy wad charakteru, przez co uniemożliwia uzyskanie pomocy. Przeciwwagą dla dumy jest pokora przynosząca takie postawy, jak rezygnacja z potrzeby bycia ważnym, posiadania racji, potrzeby poklasku czy poczucia winy. To uznanie potrzeby pomocy lub wsparcia z zewnątrz, które w konsekwencji przynosi przejście na kolejny poziom stanowiący kolejny próg świadomości.

2) Przekraczanie progu świadomości

Poziom świadomości ODWAGA skalibrowany jest na 200. Tu zaczyna się pozytywne oddziaływanie jednostki na otoczenie, gdyż oddaje ona światu tyle samo energii, ile z niego pobiera. Decydującym krokiem rozwojowym jest zaakceptowanie odpowiedzialności za własne decyzje i działania. Człowiek na tym poziomie odważa się działać, a sukcesy, które osiąga, przynoszą pozytywną reakcję zwrotną w postaci wzrostu poczucia własnej wartości. Pojawia się energia do zdobycia nowych kwalifikacji zawodowych. Pojawia się zdolność do zmierzania się z obawami i wadami charakteru oraz do pracy nad nimi. Przeszkody będące wcześniej nie do pokonania, na poziomie Odwagi stają się bodźcami do dalszego rozwoju. Jest to także graniczny obszar *coachowalności* klienta (ang. *coachable* – gotowość klienta na coaching). Poniżej tego poziomu klienci nie będą postrzegali coachingu jako szansy na własny rozwój. Coaching będzie on dla nich zjawiskiem niezrozumiałym lub wręcz niewidocznym. Dopiero wzięcie odpowiedzialności za własne lekcje, cele i wyzwania życiowe, co jest możliwe dopiero od poziomu Odwagi, powoduje zainteresowanie coachingiem.

Przekroczenie poziomu 200 jest najbardziej przełomowym krokiem w ewolucji ludzkiej świadomości. Wcześniej głównym motywatorem była korzyść, teraz głównym powodem do działania jest prawda, postrzegana jako wartość, a nie zagrożenie. Zestrojenie z prawdą, zamiast z korzyścią, przynosi siłę i szacunek do siebie. Dzięki zestrojeniu się z uczciwością następuje akceptacja ułomności charakteru, na które patrzy się jak na wyzwanie ku samodoskonaleniu, a nie wymówki dla poczucia winy, litowania się nad sobą czy też pielęgnowania urazy. Na poziomie 200 cele są wybierane przez wzgląd na wartości, a ich osiągnięcie jest realistyczne i wykonalne. Na poziomie Odwagi pojawia się większe poczucie bezpieczeństwa osiąganego poprzez pozostawanie wiernym sobie. Dzięki doświadczeniu odkrywa się, że kompromis nie jest wart ryzyka. Niepokój, strach, niepewność oraz wina zmniejszają się tak samo jak uraza i złość. Nie są one już akceptowane jak zachowania standardowe ani też mile widziane, zarówno u siebie, jak i u innych. Kłótnie, konflikty i niezgoda tracą na atrakcyjności.

NEUTRALNOŚĆ, skalibrowana na poziomie 250 jest poziomem, na którym energia staje się bardzo pozytywna, dzięki stopniowemu uwolnieniu się od dychotomicznego rozumienia świata. Świat na tym poziomie nie jest postrzegany w kategoriach dobra i zła, bieli i czerni, lecz złożonych systemów i paradoksów, wśród których człowiek uczy się nawigować i żeglować przez życie. Ostre, kategoryczne opinie i postawy charakterystyczne dla poprzednich poziomów, są zastępowane elastycznością i nieosądzającą oceną problemów. Neutralność jest poziomem poczucia bezpieczeństwa i tworzenia się wewnętrznej mocy. Z ludźmi

będącymi na tym poziomie łatwo się porozumieć i współpracować. Nie interesują ich konflikty, czy współzawodnictwo. Są zadowoleni i pozbawieni emocjonalnych zaburzeń. Ponieważ mają nieosądzającą postawę, nie mają potrzeby ani posiadania poczucia winy, ani wzmacniania jej u innych. Nie mają także potrzeby kontroli zachowań innych osób. Na poziomie społecznym Neutralność można określić jako spokojne współistnienie. Jednostka jest tu wolna od niepokoju (paranoi) związanego z poczuciem zagrożenia, nie ma potrzeby aby „coś zrobić”, brać udział w protestach, ruchach, czy opowiedzieć się po czyjejś stronie w kwestiach społecznych. Daje większą wolność zarówno sobie, jak i innym ludziom. Neutralność jest także granicznym poziomem świadomości dla coachów. Wcześniej jednostka nie byłaby w stanie wyzwolić w sobie nieoceniającej postawy wobec świata klienta, co jest jednym z najbardziej fundamentalnych założeń coachingu.

Z punktu widzenia ewolucji świadomości wiele osób, po doświadczeniach bólu egzystencjalnego i udręki niższych poziomów, decyduje się spędzić wiele lat na tym poziomie odbudowy i wewnętrznego uzdrowienia. Jest to poziom wolności od przymusu i powinności, od bycia zwyciężcą, potrzeby sukcesu, robienia czegoś, posiadania racji. Ostatecznie jednak świadomość ewoluuje dalej i pobudzana już inspiracją, a nie desperacją, rozwija się ku wyższym poziomom, znajdując wyższy, bardziej podnoszący na duchu cel.

3) Ku wyższym poziomom świadomości

OCHOTA jako poziom skalibrowany na 310, jest otwarciem drogi ku kolejnym etapom świadomości. Na tym poziomie człowiek przekroczył wewnętrzny opór wobec życia, zdecydował się w nim współuczestniczyć i nabiera ochoty do działania. Poniżej poziomu 200 ludzie boją się zmian i nowych idei, powyżej poziomu 310 otwierają się na szerokie horyzonty. Ochota jest wesoła pomocna i dobrowolna. Ludzie stają się autentycznie przyjaźni, a sukcesy w różnych sferach życia zdają się wydarzać automatycznie. Ponieważ zarówno energia do działania, jak i motywy są bardzo wysokie, pojawia się chęć pomocy innym, rozwija działalność humanitarna i wolontariat. Ludzie na poziomie Ochoty szybko się uczą, są chętni do rozwoju i nie mają oporów przed zmierzeniem się z problemami zarówno pochodzącymi z wewnątrz, jak i z zewnątrz. Dlatego też często, nie znajdując pracy dającej im wystarczająco szybki rozwój, rozpoczynają karierę w formie samozatrudnienia. Poczucie własnej wartości jest na tym poziomie stosunkowo wysokie, a uwolnienie od dumy powoduje radość z pracy nad własnym samodoskonaleniem.

Pewnym zagrożeniem w rozwoju świadomości jednostki na tym poziomie może stać się przekonanie, że jest ona sama (jako ego) źródłem własnego sukcesu

i rozwoju. Ewolucyjnie poziom ten jest jedynie poziomem oczyszczania, na którym otrzymana dodatkowo porcja energii dostarcza chęci (ochoty) do zmierzenia się z dyskomfortem rozwoju wewnętrznego dla dalszej ewolucji. Wysoki poziom energii nadaje Ochocie pozytywny pęd do rozwoju. Proces ten cechuje radość z wychodzenia poza granice komfortu, zadowolenie z przekraczania zewnętrznych przeszkód i wewnętrznego oporu, a także wytrwałość do osiągnięcia wyższego celu. Coaching na tym poziomie wychodzi poza doskonalenie umiejętności czy osiągnięcie materialnych wyników i celów. Jednostka zazwyczaj pracuje tutaj nad szeroko rozumianym rozwojem osobistym, wspieraniem innych czy też poszukuje wyższego sensu w życiu i swojej pracy zawodowej.

AKCEPTACJA z poziomem kalibracji 350 przynosi zrozumienie, że to sam człowiek jest twórcą osobistych doświadczeń. Przyjęcie i zaakceptowanie tej odpowiedzialności powoduje potężną transformację świadomości w postaci ostatecznego odejścia od emocjonalnie zabarwionych osądów w kierunku całkowitej akceptacji wszelkich sił życia. Poniżej poziomu 200 człowiek postrzega siebie jako ofiarę sił zewnętrznych znajdującą się na łasce życia. Wynika to z przekonania, że przyczyną jego problemów jest świat zewnętrzny. Na poziomie Akceptacji jednostka odkrywa, że poprzez perspektywę, którą przyjmuje, sama jest źródłem zarówno własnych problemów, jak i sukcesów. Odkrywa, że w zależności od własnego świadomego lub nieświadomego wyboru jest przyczyną własnej mocy lub niemocy. Jednocześnie poprzez uspokojenie emocji przychodzi zrozumienie, że sama jest źródłem własnego szczęścia i miłości, której zaspokojenie znajduje w sobie i jest ono już dalekie od emocjonalnych zawirowań związanych z poprzednimi poziomami. Na poziomie społecznym Akceptacja tworzy społeczeństwa pozbawione dualistycznych podziałów i dyskryminacji. Ludzie nie ulegają polaryzacji poprzez konflikt lub opór, nie zajmują się rozstrzyganiem tego, co dobre, a co złe, natomiast pracują nad rozwiązywaniem problemów i odnajdywaniem najlepszej drogi do osiągnięcia sukcesu społecznego. Uczciwość wobec siebie uzyskiwana na tym poziomie powoduje, że człowiek nie poszukuje społecznej aprobaty czy też uznania. Nie ma także potrzeby wyrażania emocjonalnie zabarwionych osądów, gdyż do głosu w coraz większym stopniu dochodzi dystans (na przykład jako poczucie humoru) wobec siebie i pozbawiona uprzedzeń inteligencja, która w pełni rozkwitnie na kolejnych poziomach świadomości.

ROZSADEK na poziomie kalibracji 400 daje nam możliwość zrozumienia informacji i logicznego myślenia. Jednostka na tym poziomie jest w stanie posługiwać się złożonymi ilościami danych oraz, na ich podstawie, podejmować błyskawiczne decyzje. Potrafi dostrzec paradoksy, zrozumieć abstrakcyjne koncepcje oraz wykorzystać symbole do opisanía istoty rzeczy i wydobycia znaczeń. Inteligencja rozumie znaczenie hierarchicznych klasyfikacji, dostrzega funkcje

i procesy. Jest to poziom noblistów, wielkich badaczy, mędrców i sędziów. Wykształcenie i szeroki dostęp do edukacji zawsze sprzyjały rozwojowi społecznemu i powodowały wzrost jakości życia, dlatego poziom ten był ceniony we wszystkich epokach historycznych.

Charakterystycznym zjawiskiem dla tego poziomu jest mentalizacja – przetwarzanie danych, symboli i słów, które nazywamy myśleniem. Najczęściej ma ona charakter losowy, jest łańcuchem opinii, racjonalizacji, oceniania i wartościowania. W ten właśnie sposób niewytrenowany umysł komentuje swoją rzeczywistość. Próby uciszenia umysłu i powstrzymania napływu myśli zazwyczaj nie przynoszą rezultatów. W coachingu klient znajdujący się intelektualnie na tym poziomie zazwyczaj pracuje nad zmianą nawyków mentalnych nad zdyscyplinowaniem własnego umysłu. Jest to kolejny etap rozwoju po opanowaniu nawyków behawioralnych z poziomu Odwagi i osiągnięciu poziomu mistrzostwa zawodowego na poziomie Akceptacji (Hawkins, 2012). Obserwacja meandrów własnego umysłu i jego dyscyplinowanie bez pomocy z zewnątrz jest dość dużym wyzwaniem. Technikami pomocnymi w tym procesie są znane od tysięcy lat wizualizacja, nauka koncentracji, wsłuchiwanie się w ciszę oraz medytacja.

Słabą stroną tego poziomu jest łatwość zagubienia się nieprzebrany morzu idei i stracenie z oczu sedna fundamentalnego, ontologicznego pytania o znaczenie i sens rzeczywistości. Ograniczenia umysłu są określone przez jego strukturę, bowiem poziom 400 jest zdominowany przez newtonowski paradygmat przyczynowości z naukowymi argumentami, które chociaż brzmią przekonująco, nie wystarczą, by rozwijać się dalej. Przejście do wyższych poziomów jest bowiem uzależnione od akceptacji innego paradygmatu – nieliniowej rzeczywistości. Tak więc na drodze rozwoju umysł, który był początkowo zadowolony z nabywanej wiedzy, stopniowo odkrywa, że sam nie jest w stanie spowodować własnej transformacji i dokonać kolejnego ewolucyjnego kroku. Potrzebuje kolejnej zmiany paradygmatu, która otworzy przed nim nowe wrota, jakim jest wejście na nowy poziom świadomości. Przykładem takiej transformacji może być postać Alberta Einsteina i jego słynne, metaforyczne powiedzenie: *chciałbym zrozumieć umysł Boga, reszta to szczegóły* (Einstein, 1954), czy wypowiedź prof. Włodzimierza Sedlaka: *moja świadomość to nic egzystencji wyciągniętej ze wszechświata: na jednym końcu on, na drugim – ja, też dzieło przyrody. Jest we mnie wszystko, co istnieje w kosmosie, jestem jego czującą, myślącą i rozumiejącą cząstką* (Dymel, 1988).

4) Przekraczanie poziomu 500

Przekroczenie poziomu 500 kieruje nas na pole energii MIŁOŚCI. Jest to pole bezwarunkowe, niezmiennie i stałe. Nie podlega zmianom, ponieważ jego źródło

nie zależy od czynników zewnętrznych. Miłość jest sposobem bycia i odnoszenia się do świata. Miłość nie jest czymś intelektualnym, nie pochodzi z umysłu, lecz z serca. Na tym poziomie, dzięki czystości intencji, człowiek posiada zdolność autentycznego wspierania innych. Potrafi dzięki intuicji, omijając meandry umysłu, w prosty sposób rozwiązywać skomplikowane problemy. Miłość skupia się na wszystkim, co dobre, i nasila to, co pozytywne. Na poziomie Miłości świat jest łagodniejszy, istnieje tu wysokie poczucie bezpieczeństwa oraz troska o dobro i szczęście innych. Na niższych poziomach świadomości to, co jednostka postrzegała jako miłość, było utożsamiane z posiadaniem, pasją czy pożądaniem. Było raczej warunkową emocjonalnością połączoną z atrakcyjnością fizyczną oraz chęcią kontroli. Niezaspokojona miłość często przemieniała się w gniew i zazdrość. Przejście od takiej miłości do nienawiści było bardzo łatwe. Na poziomie 500 miłość jest bezwarunkowa, niezmienna i stała. Rezygnacja z osądzania i żądania czegokolwiek od innych zwiększa zdolność jednostki do docenienia ludzi za to, kim są, a nie za to, co mają (Hawkins, 2014).

Jak pokazują wyniki badań D.R. Hawkinsa, pomimo tego, że świat jest zafascynowany miłością, rzadko kto osiąga poziom 500. O ile przejście na poziom 200 jest nadal głównym wyzwaniem rozwojowym dla większości ludzi (80% populacji znajduje się poniżej tego poziomu), to świadomość powyżej 500 jest spotykana niezwykle rzadko (tylko u 4% populacji) (Hawkins, 2012).

Poziom 540 to poziom RADOŚCI. W miarę jak miłość staje się coraz bardziej bezwarunkowa zaczyna się jej doświadczać w formie wewnętrznej radości. Nie jest to nagła radość z powodu korzystnego obrotu wydarzeń, ale stały czynnik towarzyszący wszelkim działaniom. Radość pochodzi z każdej chwili istnienia, a nie z zewnętrznego źródła. To poziom świętych, uzdrowicieli oraz zawansowanych uczniów duchowości. Cierpliwość i pozytywna postawa w obliczu trudności życiowych to cechy tego poziomu. Ludzie, którzy go osiągnęli, mają ogromnie pozytywny wpływ na innych. Pojawia się w nich pragnienie, aby wykorzystać swój stan świadomości dla dobra samego życia, a nie tylko pojedynczych osób. Na tym poziomie świat jest doskonały i przepełniony pięknem.

POKÓJ to poziom o kalibracji 600, który zamyka powszechnie współcześnie dostępne poziomy świadomości. Poziom ten można scharakteryzować jako błogość, transcendencję czy iluminację. Badania D.R. Hawkinsa wskazywały, że istnieje jedynie 6 osób na ziemi, które posiadają ten i wyższe poziomy.

OŚWIECENIE to poziom kalibracji znajdujący się w przedziale 700–1000. To poziom mędrców i wielkich nauczycieli. Jest to poziom potężnej inspiracji. Na tym poziomie nie istnieje już doświadczenie indywidualnej osobowej jaźni, lecz utożsamienie się z boskością. Poczucie własnego istnienia przekracza wszelki czas i indywidualność. Człowiek nie utożsamia się z ciałem fizycznym, postrzega

się je jako narzędzie dla świadomości. Jest to poziom całkowitej jedności. Osoby, które osiągnęły poziom oświecenia – to między innymi Kriszna, Budda i Jezus. Obrazy przedstawiające te postaci ukazują energię ich pola świadomości przez metaforyczny sposób ułożenia ich ciała, rąk czy światła wokół głowy (Hawkins, 2014).

Na koniec prezentacji Mapy Świadomości, warto zaznaczyć, że poziom świadomości globalnej rozwija się powoli. W czasach Buddy, dla całej ludzkości wynosił on 90. W czasach Chrystusa osiągnął on poziom 100, aby po około dwóch tysiącach lat osiągnąć poziom 190. W latach osiemdziesiątych XX wieku globalna świadomość osiągnęła poziom 205 i aktualnie wynosi ona 207. Obecnie około 78% populacji świata znajduje się na poziomie poniżej 200 (Hawkins, 2012) i w pewien sposób wyjaśnia to, dlaczego wszelkie działania pokojowe, ekologiczne i pozytywne ruchy społeczne są wciąż udziałem niewielkiej grupy ludzi. Niesie to także określone konsekwencje dla osób, które zawodowo zajmują się wspieraniem rozwoju innych ludzi.

Zastosowanie Mapy Świadomości w coachingu

Na początku naszych rozważań zostało postawione pytanie o przyczynę braku akceptacji coachingu jako metody rozwoju osobistego przez niektórych ludzi, pomimo tego, że wniósłby on w ich życie znaczącą pozytywną zmianę. Interesowało nas także to, dlaczego niekiedy tak trudno jest przyjąć pełną odpowiedzialność za sytuację we własnym życiu i spowodować korzystną zmianę. Wyjaśnienia tego zjawiska można dopatrywać się w zróżnicowaniu poziomów świadomości, które determinuje motywację człowieka do świadomego rozwoju. W związku z tym nasuwają się następujące refleksje:

Po pierwsze, pracując z ludźmi, należy mieć świadomość, że różnią się oni nie tylko pod względem osobowościowym, społecznym czy kulturowym. Mają oni także zróżnicowany poziom świadomości, a co za tym idzie, odpowiadający tej świadomości poziom energii do zmiany. Na poziomie Winy, Żalu czy Strachu człowiek nie jest w stanie świadomie pracować nad własnym rozwojem. Jest on skupiony na własnych emocjach czy obawach, a źródeł wszelkiego nieszczęścia dopatruje w okolicznościach zewnętrznych, w innych ludziach. Na poziomie Dumy, teoretycznie możliwy jest samorozwój, lecz zazwyczaj jednostka nie dostrzega swoich wad albo nie chce ich zaakceptować. Jest zbyt dumna, aby poprosić o pomoc i wsparcie w rozwiązaniu swoich problemów. Dopiero przekraczając poziom Odwagi, ludzie są w stanie stworzyć pozytywną wizję swojego życia, pracować nad przyszłymi celami, nad własnym rozwojem. W tym miejscu zaczyna się praca coacha. I chociaż nie jest to jeszcze optymalny poziom *coachowalności* klienta,

to daje on nadzieję na pozytywne wyniki, gdyż człowiek jest już w stanie podejmować konstruktywne działania, ma odwagę zmieniać siebie i swoją rzeczywistość. Im wyższy poziom świadomości, tym więcej jest energii do zmiany, zwiększa się motywacja klienta do rozwoju, myślenie staje się pozytywne, skierowane na przyszłość oraz na pomaganie innym.

Po drugie nie zawsze rozwój polega na przekraczaniu określonego poziomu świadomości. Może on odbywać się w ramach jednego poziomu. Poza tym, przejście do niektórych poziomów jest znacznie łatwiejsze niż do innych. Dwa momenty krytyczne zasługują na szczególną uwagę: przekroczenie poziomu Odwagi oraz przejście z poziomu Rozsądku na poziom Miłości. W pierwszym przypadku wiąże się ono z odwagą w zaakceptowaniu prawdy o samym sobie oraz wybór bardziej konstruktywnej perspektywy myślenia. Zadaniem coacha jest tu między innymi przygotowanie klienta na przyjmowanie informacji zwrotnej, wspieranie w pracy z własnym cieniem, oraz w stałym przeramowywaniu sytuacji problemowej na konstruktywne wyzwania. W drugim przypadku przejście wiąże się ze zmianą paradygmatu, odejściem od linearnego postrzegania świata. W pracy coachingu z wykształconymi ludźmi Rozsądku coach może towarzyszyć klientowi w zrozumieniu teorii i modeli służących jego rozwojowi, wskazywać na wyniki badań empirycznych i zachęcać do refleksji nad złożonymi paradoksami świadomości. Jednakże, aby klient przekroczył ten poziom, ostatecznie musi zaakceptować wielowymiarową rzeczywistość świata.

Po trzecie, pracując z klientami na różnych poziomach świadomości, coach powinien mieć świadomość, że na każdym z nich jednostka ma inne motywy do działania i inny sposób myślenia. Motywacją do rozwoju na poziomie Odwagi będzie, na przykład, poprawienie warunków życia, rozwiązywanie problemów czy zmiana nawyków. Na poziomie Akceptacji człowieka motywuje współdziałanie z innymi, nie poszukuje już uznania, lecz metod kreowania większego dobra. Na etapie Rozsądku motywacją jest chęć stworzenia, odkrycia czegoś, opisanie modelu lub przeprowadzenia eksperymentu. Na poziomie Miłości motywacją do rozwoju może być wspieranie innych oraz działania służące poszerzaniu globalnej świadomości.

Warto też zwrócić uwagę na dodatkową kwestię związaną z energetyką pracy coacha. Ponieważ poziom świadomości jednostki jest związany z jej poziomem energii życiowej, coach który zdecydował się wspierać w rozwoju ludzi poniżej poziomu Ochoty ma przed sobą dodatkowe zadanie w postaci uzupełniania ubytków energii własnej. Osoby znajdujące się poniżej poziomu 200 wciąż pobierają z otoczenia więcej energii, niż jej oddają, stąd praca z nimi może być energetycznie wyczerpująca (podobnie jak praca terapeutów, pielęgniarek czy pracowników socjalnych). Coach powinien więc pamiętać o własnym dobrostanie, systema-

tycznie szacować poziom osobistej energii i uzupełniać jej ubytki poprzez odpoczynek, sport, ulubione zajęcia, kontakt z inspirującymi ludźmi oraz modlitwę czy medytację.

Zrozumienie i zaakceptowanie podejścia głoszącego, że istnieje wiele poziomów świadomości jest w naszym egalitarnym społeczeństwie pewnym wyzwaniem. W Polsce, z przyczyn historycznych, nie mamy klas społecznych, które są naturalnym społeczno-kulturowym zjawiskiem zarówno w zachodnich, jak i we wschodnich społeczeństwach. W ciągu tysięcy lat ewolucji ludzkości poziomy świadomości w naturalny sposób synchronizowały się z warstwami społecznymi, głównie ze względu na dostęp do kultury i edukacji. W dzisiejszych czasach jest to już mniej oczywiste. Poprzedni system polityczny wytworzył społeczne przekonanie, że ludzie są równi we wszystkim – stąd jednolitość systemu edukacji, popularność koncepcji równych szans, oczekiwanie jednakowej dostępności do stanowisk i pozycji społecznej. Jednakże niezależnie od demokratyzowania się społeczeństw, świadomość ludzka przechodzi swoją własną ewolucję, która w coraz większym stopniu inspiruje myślicieli i badaczy do dalszych poszukiwań (Wujec i Stajszczyk, 2010).

Celem artykułu było pokazanie, w jaki sposób poziom świadomości jednostki determinuje jej motywację do świadomego rozwoju. Mapa Świadomości D.R. Hawkinsa może przynieść wiele zrozumienia na temat mechanizmów motywacyjnych jednostki i zastosowania ich w coachingu. Jest ona bowiem praktycznym przewodnikiem w zrozumieniu ewolucji poziomów świadomości człowieka ku samodoskonaleniu.

Bibliografia

- Diamond, J. (1979). *Your body doesn't lie*. New York: Warner Books.
- Dymel, K. (1988). *Skąd ten blask, profesorze Sedlak?* Lublin: Wydawnictwo Lubelskie.
- Einstein, A. (1954). *Ideas and Opinions*. New York: Bonanza Books.
- Gin, R.H., Green, B.N. (1997). George Goodheart, Jr., D. C., and a history of applied kineiology. *Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*, 20(5), s. 331–337.
- Hawkins, D.R. (2005). *Truth vs. Falsehood*. Sedona, Ar: Veritas Publishing.
- Hawkins, D.R. (2010). *Siła czy moc*. Warszawa: Wydawnictwo Virgo.
- Hawkins, D.R. (2012). *Przekraczanie poziomów świadomości*. Warszawa: Wydawnictwo Virgo.
- Hawkins, D.R. (2012a). *Przywracanie zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Virgo.
- Hawkins, D.R. (2013). *Technika uwalniania*. Warszawa: Wydawnictwo Virgo.
- Hawkins, D.R. (2014). *Oko w oko z jaźnią*. Warszawa: Wydawnictwo Virgo.

- McGovern, J. i in. (2006). Maximizing the Impact of Executive Coaching: Behavioral Change, Organizational Outcomes, and Return on Investment, *The Manchester Review*, s. 1–9.
- Wilber, K. (2000). *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston, Ma: Shambala Publication.
- Wujec, B. (2007). Efekty coachingu – przegląd badań. *Kadry w Polsce 2007*, <http://inspired.pl/efekty-coachingu-przeglad-badan/> (01.02.2017).
- Wujec, B. i Stajszczak, A. (2010). *Biznes globalnie odpowiedzialny*. VIII Konferencja ALK „Raport o zarządzaniu. Lekcje z kryzysu”, <http://inspired.pl/biznes-globalnie-odpowiedzialny/#more-292> (01.02.2017).