

Piotr Frelke

Uniwersytet Śląski w Katowicach

MAPA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI DAVIDA R. HAWKINSA. WYBRANE PRZYKŁADY ZASTOSOWAŃ

Abstrakt

Artykuł poświęcony jest Mapie Poziomów Świadomości Davida R. Hawkinsa i jej zastosowaniu w pracy specjalistów zajmujących się zawodowo wsparciem lub pomocą drugiemu człowiekowi – np. coacha, mentora, psychologa, psychoterapeuty czy doradcy filozoficznego. Zostanie zarysowana koncepcja Mapy Poziomów Świadomości oraz wybrane formy wsparcia w rozwoju. Analizie poddane zostanie również badanie jakościowe w postaci wywiadów przeprowadzonych z przedstawicielami wybranych form wsparcia¹.

Inspiracją do stworzenia artykułu było dla mnie dostrzeżenie potencjału zastosowania koncepcji Mapy Poziomów Świadomości Davida R. Hawkinsa w różnych sferach współczesnego świata. Projekt ten pomaga zrozumieć drugiego człowieka, przyczyny jego stanów mentalnych czy po prostu wczuć się w jego sytuację. Dostrzegam możliwość zastosowania Mapy w codziennym życiu każdego człowieka, ale również w pracy nauczyciela, marketera, sprzedawcy, wykładowcy i wielu innych. W artykule skupiam jednak uwagę na zawodach związanych z pomocą i wsparciem: coach, mentor, psycholog, psychoterapeuta i doradca filozoficzny.

David R. Hawkins i Mapa Poziomów Świadomości

Hawkins był psychiatrą, doktorem nauk medycznych, przewodnikiem duchowym, wykładowcą, członkiem Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz Instytutu Zaawansowanych Badań Teoretycznych, autorem wielu książek, artykułów i rozpraw naukowych². Zajmował się świadomością w szerokim tego słowa znaczeniu, ludzką psychiką

¹ Artykuł w całości został sporządzony na podstawie pracy licencjackiej o tym samym tytule.

² Zob. <https://technika-uwalniania.com/dr-david-r-hawkins/> [dostęp: 02.02.2022]

– w tym jej uzdrawianiem. W swoich badaniach łączył wiedzę m.in. z medycyny czy zaawansowanej fizyki teoretycznej. Dostrzec można w jego naukach wpływy Junga (pojęcie nieświadomości zbiorowej) czy Buddy (pojęcie oświecenia). Najważniejsze koncepcje, które charakteryzują dorobek Hawkinsa to stworzenie Mapy Poziomów Świadomości, techniki uwalniania emocji oraz metody odróżniania prawdy od fałszu za pomocą testu kinezyjologicznego. W niniejszym artykule zajmę się głównie pierwszą z wymienionych.

Świadomość Hawkins rozumie nieco szerzej niż większość naukowców. Pisał on: “(...) jednostkowy umysł ludzki jest jak komputerowy terminal połączony z ogromną bazą danych. Tą bazą danych jest ludzka świadomość. Nasza własna świadomość jest jedynie jej indywidualnym wyrazem, bowiem pochodzi ze zbiorowej świadomości całej ludzkości.”³ Wnioskować można, że dla Hawkinsa świadomość jest pewną wszechobecną, transcendentną energią, która przekracza nas samych. Píše on o świadomości zbiorowej. Znajduje się więc tu analogia z koncepcją Carla Gustava Junga, która mówi o tym, że u podstaw naszej świadomości znajdują się pewne archetypy wspólne dla całej ludzkości. Dla Junga nieświadomością zbiorową są treści powszechne i pojawiające się regularnie - przykładowo w snach ukazują nam się, jako ludziom, wspólne symbole i archetypy⁴. Świadomość według Hawkinsa jest bezosobowa, nielokalna i uniwersalna⁵. Oznacza to, że jest czymś, co przekracza człowieka. Jest w tym sensie transcendentna. Dlatego Hawkins używa słowa energia jako synonim świadomości. Jest uniwersalna, ponieważ jest wszechobecna i każdy ma dostęp do informacji zapisanych w polu świadomości.

Mapa Poziomów Świadomości jest logarytmiczną skalą, w której Hawkins w hierarchiczny sposób uporządkował wszelkie ludzkie doświadczenia⁶. Przez doświadczenia mam na myśli stany emocjonalne, rodzaje myśli, wizje świata oraz Boga, które różnią się między poziomami. W skali Hawkinsa poziomy świadomości mają nazwy emocji, np. żal, wina, radość, odwaga, duma. Poziom świadomości jest energią, jakością życiodajną. Im więcej energii człowiek w sobie posiada, tym bardziej działa na mocy, a nie na sile. Oznacza to, że jego działania są coraz lżejsze i przyjemniejsze, ponieważ sam wtedy staje się energią. Z kolei na poziomach siły człowiek “zmusza się” do działania. Inaczej mówiąc, jeśli jest na poziomie

³ D. R. Hawkins, *Sila czy moc*, tłum. K. Dumińska, Warszawa 2016, s. 20.

⁴ Zob. C. G. Jung, *Wspomnienia, sny, myśli*, tłum. R. Reszke, L. Kolankiewicz, Kraków 2019, s. 477

⁵ Zob. D. R. Hawkins, *dz.cyt.*, s. 15.

⁶ Zob. tamże, s. 13.

miłości czy akceptacji działa sprawniej i przyjemniej niż w przypadku znajdowania się na poziomie wstydu albo depresji. Mapa wygląda następująco:

Wizja Boga	Wizja życia	Poziom	Log	Uczucie	Proces
Jaźń	Jest	Oświecenie	700-1000	Niewysłowione	Czysta świadomość
Wszechistniejący	Doskonałe	Pokój	600	Błogość	Iluminacja
Jeden	Kompletne	Radość	540	Pogoda ducha	Przemienienie
Kochający	Dobrotliwe	Miłość	500	Cześć	Objawienie
Mądry	Sensowne	Rozsądek	400	Zrozumienie	Abstrakcja
Miłosierny	Harmonijne	Akceptacja	350	Wybaczenie	Transcendencja
Inspirujący	Pełen nadziei	Ochota	310	Optymizm	Intencja
Umożliwiający	Satysfakcjonujące	Neutralność	250	Zaufanie	Uwolnienie
Zezwalający	Wykonalne	Odwaga	200	Afirmacja	Wzmocnienie
Obojętny	Wymagające	Duma	175	Pogarda	Zadufanie
Mściwy	Antagonistyczne	Złość	150	Nienawiść	Agresja
Odmawiający	Rozczarowujące	Pożądanie	125	Pragnienie	Zniewolenie
Karzący	Przerażające	Strach	100	Niepokój	Wycofanie
Lekceważący	Tragiczne	Żal	75	Ubolewanie	Zniechęcenie
Potępiający	Beznadziejne	Apatia	50	Rozpacz	Rezygnacja
Pamiętliwy	Złe	Wina	30	Obwinianie	Destrukcja
Gardzący	Żalosne	Wstyd	20	Upokorzenie	Eliminacja

Tabela nr. 1 Mapa Poziomów Świadomości wg Davida R. Hawkinsa

Twórca nazywa również mapę “warstwowym rozkładem poziomów ludzkiej motywacji”⁷. Poziom 200 (odwaga) jest punktem krytycznym. Na wszystkich poziomach poniżej 200 człowieka napędza instynkt przetrwania. Dlatego poziomy te zostały określone jako prymitywne. Na samym dole, gdzie znajduje się depresja czy wina, jest nawet brak chęci przetrwania, dlatego poziom winy graniczy ze śmiercią. Z punktu widzenia ewolucji można wytłumaczyć to faktem, że zwierzęta walczą o przetrwanie – liczy się dla nich własny interes lub interes gatunku. Skupienie się na własnym interesie, na własnym przetrwaniu spowodowało rozwinięcie się w umyśle rdzenia ego. Właśnie w nim zakorzenione są ludzkie egoistyczne popędy. Dopiero na poziomie 175 (duma) zaczyna brane być pod uwagę przetrwanie innych osób. Przełom następuje powyżej poziomu 200 (odwaga), gdzie dla człowieka zaczyna mieć znaczenie dobro innych ludzi. Szczęście innych jest podstawową motywacją między poziomem 200 a 500. Od poziomu 500 (miłość) cechą charakterystyczną jest wysoka uważność (bycie tu i teraz), a kiedy człowiek zbliża się do poziomu 600 (pokój) dobro całej ludzkości i dążenie do osiągnięcia oświecenia stają się jego najważniejszymi celami. Od poziomu 700 do 1000 życie poświęcone jest zbawieniu całej ludzkości⁸.

Metaforycznie można zobrazować Mapę na przykładzie kilkunastu par okularów, z czego każde są w innym kolorze. Jeżeli osoba założy różowe okulary, będzie widziała świat na różowo. Jeśli założy szare okulary, będzie widziała świat na szaro. Innymi słowy, Mapa Poziomów Świadomości mówi o subiektywnym spojrzeniu człowieka na świat. W zależności od tego, ile posiada w sobie energii, będzie widział rzeczywistość w inny sposób.

Metody prac rozwojowych i pomocowych

W tym rozdziale opisuję wybrane metody pomocy i wsparcia zdrowia psychofizycznego, w których zastosowanie - jak dowiedzie badanie przedstawione w późniejszej części artykułu - może znaleźć Mapa Poziomów Świadomości.

Coaching

Coaching swoje głębokie korzenie umiejscawia w szeroko rozumianej kulturze filozoficznej, ponieważ zapożycza od Sokratesa metodę elenktyczną i maieutyczną⁹. Obie są metodami opartymi na dialogu (metody dialektyczne). Zatem, w dialektyce chodzi o to, aby

⁷ Tamże, s. 13.

⁸ Zob. tamże. s. 73-76.

⁹ Oczywiście starożytni nie używali terminu “coaching”. Pojawił się on dopiero w XX wieku.

umożliwić człowiekowi poznanie prawdy, ponieważ to w nim ona tkwi. Człowiek więc powinien częściej szukać prawdy wewnątrz siebie.

Coacherka Jenny Rogers wyróżnia sześć zasad coachingu, które składają się na jego definicję oraz odróżniają od innych dyscyplin:

- 1) klient jest źródłem zasobów,
- 2) zadając odpowiednie pytania, stawiając wyzwania i udzielając wsparcia, coach sprawia, że klient zaczyna korzystać z własnych zasobów,
- 3) coaching dotyczy całej osoby – z jej przeszłością, teraźniejszością i przyszłością,
- 4) klient wybiera temat,
- 5) coach i klient są sobie równi,
- 6) celem coachingu jest zmiana i działanie¹⁰.

Coaching jest więc procesem poznawczo-rozwojowym bazującym na zadawaniu pytań dialektycznych, w którym klient ustala swój cel, a coach udziela mu partnerskiego wsparcia. Jest to proces poznawczy, ponieważ dochodzi do samopoznania – klient poznaje siebie samego, swoje zasoby i możliwości, pogłębia samoświadomość. Jest to proces rozwojowy, ponieważ jest nakierowany na zmianę.

Mentoring

Maciej Bennewicz i Anna Prelewicz, którzy zajmują się w pracy zawodowej mentoringiem oraz coachingiem, opisując cechy pierwszej z wymienionych metod wskazują, że mentoring jest relacją długoterminową, partnerską między mistrzem a uczniem, ukierunkowaną na wspieranie rozwoju¹¹. Innymi cechami, które odróżniają tą metodę od innych form wsparcia jest również wyposażenie ucznia w nowe kompetencje i nastawienie na uzyskiwany przez niego wynik. Sylwetkę mentora opisać można poprzez doświadczenie branżowe i umiejętność uczenia innych. Autorzy wyróżniają trzy główne zadania mentora, jakimi są uczenie, przewodzenie oraz inspirowanie. W rozróżnianiu przez autorów coachingu i mentoringu zauważyć można, że cele procesu mentoringowego są ograniczone. Dzieje się tak, ponieważ cele mentoringu zredukowane są do osiągnięcia konkretnych wyników, a bazą

¹⁰ Zob. J. Rogers, *Coaching*, tłum. K. Konarowska, D. Porążka, Sopot 2020, s. 15-17.

¹¹ Zob. M. Bennewicz, A. Prelewicz, *Mentoring. Złote zasady*, Gliwice 2019.

do rozpoczęcia mentoringu i kolejnych etapów procesu są już posiadane umiejętności¹². Celem zaś procesu coachingowego może być dowolnie wybrany pomysł przez coachee i nie musi nim być osiągnięcie naprawdę konkretnego wyniku. Co oznacza, że cel może być również definiowany na przykład w kategoriach samopoznania, czy głębszego rozwoju duchowego.

Poradnictwo psychologiczne

Jerzy Brzeziński i Piotr Oleś opisują psychologa profesjonalistę jako osobę spełniającą oczekiwania społeczne, czyli rozpoznającą zaburzenia (wykonującą zadania diagnostyczne), podejmującą działania pomocowe (naprawcze) oraz inicjującą działania profilaktyczne¹³. Inaczej mówiąc jest to psycholog kliniczny, który pracuje w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, szpitalach, szkołach czy ośrodkach zdrowia. Jest zawodem zaufania publicznego, którego celem jest pomoc pacjentowi w trudnych sytuacjach życiowych, w poradzeniu sobie z emocjami lub zdiagnozowanie zaburzeń zachowania czy zaburzeń psychicznych. Jeśli zaburzenia takie zostaną wykryte, to psycholog może pracować z taką osobą, coach już nie. Rola mentora w takiej sytuacji również jest ograniczona. Według Jenny Rogers podobieństwem coachingu i poradnictwa psychologicznego jest uważne, nieoceniające słuchanie¹⁴.

Psychoterapia

Profesję bardzo pokrewną poradnictwu psychologicznemu jest psychoterapia. Różnią się tym, że poradnictwo jest krótkoterminowe (szybka pomoc w kryzysowej sytuacji), a psychoterapia jest długoterminowa (może trwać nawet kilka lat) i dotyczy cięższych zaburzeń psychicznych. Jednak do psychoterapeuty lub psychologa mogą przychodzić również osoby zdrowe psychicznie, gdyż psychoterapię można odbyć w celu rozwoju samoświadomości. Różnica tkwi także w sposobie uzyskania kwalifikacji. Psychologiem prowadzącym poradnictwo psychologiczne jest absolwent 5-letnich psychologicznych studiów magisterskich, a psychoterapeutą jest absolwent szkoły psychoterapii, który wcześniej ukończył studia magisterskie z psychologii lub kierunku pokrewnego.

Doradztwo filozoficzne

¹² Zob. Tamże, s. 55.

¹³ Zob. J. M. Brzeziński, P. K. Oleś, *O psychologii i psychologach. Między Uniwersytetem a praktyką społeczną*, Warszawa 2021, s. 4.

¹⁴ Zob. J. Rogers, *dz.cyt.*, s. 27.

Współczesny człowiek oprócz wsparcia emocjonalnego, jakie zapewnia psycholog, poszukuje odpowiedzi na pytania fundamentalne czy egzystencjalne. Zadaje sobie pytania o dobro, sprawiedliwość, wolność, kim jest lub skąd przybył. Taką możliwość daje doradztwo filozoficzne, czyli poradnictwo interdyscyplinarne, jak je nazwał Eckhart Ruschmann¹⁵. Kompetencje psychologa stają się w tym momencie niewystarczające, a uzupełnić ofertę na rynku może filozof-praktyk. Działalność psychologów oczywiście nadal jest potrzebna, a filozofowie-praktycy mają możliwość uzupełnienia ich oferty. Filozofia posiada potencjał rozwojowy, ponieważ zachęca do kreatywnego myślenia oraz nieszablonowego rozwiązywania problemów.

Badanie jakościowe

Przeprowadziłem badanie jakościowe w formie wywiadu wśród specjalistów pracujących rozwojowo lub pomocowo z innymi osobami, którzy czerpią z wiedzy i koncepcji Hawkinsa. Pytania badawcze były następujące:

- Jaki jest Pani/Pana zawód?
- Czy pracuje Pani/Pan metodami Hawkinsa w swojej pracy?
- W jaki sposób pracuje Pan/Pani metodami Hawkinsa?
- Jakich technik Hawkinsa używa Pan/Pani w swojej pracy?
- Co wartościowego może wnieść koncepcja Hawkinsa do pracy [psychologa, coacha, trenera, doradcy – w zależności jak brzmiała odpowiedź na pierwsze pytanie]?
- Przy jakich problemach klientów (pacjentów) przydają się metody Hawkinsa?
- Co skłoniło Panią/Pana do sięgnięcia po Hawkinsa?

Pierwsza osoba badana jest początkującym life coachem, pracującym z klientem indywidualnie. Dla tej osoby poznanie koncepcji Hawkinsa, która spowodowała, że dotychczasowa wiedza, obserwacje, znajomość siebie wskoczyły na inny poziom rozumienia, było impulsem do zmiany zawodu właśnie na pracę coacha. Metody Hawkinsa wykorzystuje przede wszystkim do pracy własnej, aby dać klientowi jak największą jakość swojej pracy w

¹⁵ Zob. E. Ruschmann, *Doradztwo filozoficzne w: Przegląd filozoficzny – Nowa Seria*, 2000, r. IX, nr 3 (35), s. 230.

postaci towarzyszenia i obecności¹⁶. Stara się uwalniać własne uczucia na co dzień i podczas pracy nad sobą, aby stworzyć przestrzeń akceptacji sprzyjającą odkryciom klientów. W pracy zawodowej używa testu kinezylogicznego, aby wesprzeć się w rozumieniu, z jakiego poziomu świadomości „nadaje” klient, jeśli nie jest to dla niej oczywiste na podstawie rozmowy i wypowiedzi klienta. Według osoby badanej sama znajomość koncepcji Hawkinsa jest wartościowa i kluczowa dla osób pracujących z innymi ludźmi, aby dobrać odpowiednie techniki i metody pracy¹⁷. Wspomina również o Jolancie Toporowicz, której koncepcja poziomów świadomości pozwala zrozumieć, jakie są adekwatne metody pomocy na każdym z nich¹⁸. Wiedza ta podnosi skuteczność pracy i pomocy. Zdaniem osoby badanej metody Hawkinsa mogą się przydać przy wszystkich rodzajach problemów czy celów klientów, ponieważ pozwalają poznać inną perspektywę. Pozwalają odnaleźć się w uczuciach i uwolnić w celu uzdrawiającym przy problemach zdrowotnych. Przy pracy nad relacją pozwalają zrozumieć siebie i drugą osobę, na przykład w sytuacji konfliktowej. Na pozycje Hawkinsa trafiła, kiedy szukała pomocy zdrowotnej dla siebie. Trafiła w ten sposób na Akademię Psychobiologii Vedica dr Radziszewskiej, która opiera swoją koncepcję na Mapie Poziomów Świadomości.

Kolejna, druga, osoba badana jest life i business coachem oraz mentorem. Z metod Hawkinsa korzysta w pracy własnej, ale również w tej z klientami podczas sesji indywidualnych jak i grupowych. Korzysta z techniki uwalniania emocji, przekonań, którą łączy z metodą Sedony¹⁹. Podczas sesji razem z klientami (indywidualnych oraz grupowych) odsłuchuje nagrania technik uwalniania lub mówi na głos po kolei, jakie emocje lub obszary są uwalniane. Według osoby badanej wartością, jaką wnosi koncepcja Hawkinsa jest podnoszenie się poziomu świadomości, czyli poszerza i rozwija ją. Dzięki znajomości tej koncepcji wychodzi się z negatywizmu i przekonań, które już nie służą człowiekowi. Zdaniem osoby badanej metody Hawkinsa przydają się głównie przy problemach klientów związanymi z żalem, złością, smutkiem, żałobą, utknięciem. Są odpowiednie przy wychodzeniu z lęku, strachu i transformacji tych emocji w radość, wdzięczność i miłość. Osoba badana trafiła na

¹⁶ Obecność coachingowa jest jedną z kluczowych kompetencji coacha wg International Coach Federation (ICF) - międzynarodowej organizacji zrzeszającej coachów.

¹⁷ Rozumie się przez to, że inaczej pracuje się z osobami znajdującymi się na różnych poziomach świadomości.

¹⁸ Jolanta Toporowicz jest psychoterapeutką, która opracowała swój pomysł na poziomy świadomości inspirować się między innymi Davidem R. Hawkinsem i Kenem Wilberem.

¹⁹ Na studiach z psychobiologii poznała technikę Sedony, z której czerpał również Hawkins i na niej oparł techniki uwalniania. Technika ta polega na zadaniu kilku pytań, aby uwolnić i transformować emocje, przekonania i blokady.

prace Hawkinsa, kiedy szukała pomocy dla siebie, aby wyjść z lęku i strachu. Kiedy zobaczyła efekty technik uwalniania, zaczęła stosować je w pracy coacha i mentora.

Następnie przeprowadziłem wywiad z osobą, która jest certyfikowaną terapeutką ustawień systemowych rodzin wg metody Berta Hellingera. Korzysta ona ze skali poziomów świadomości Hawkinsa na początku spotkania z klientem. Ustala poziom świadomości klienta na chwilę obecną. Dla osoby badanej koncepcja Hawkinsa są ogromnym ułatwieniem w postawieniu diagnozy i dalszej pracy z klientem. Najważniejszym wskaźnikiem jest dla niej minimalny poziom świadomości, ponieważ jest wtedy w stanie stwierdzić, czy jest w stanie pomóc. Poziomy najniższe jak wstyd, wina, apatia, żal, strach są gotowym materiałem do pracy z klientem. Natomiast klientów na poziomach poniżej 20 nie przyjmuje – odsyła ich do psychiatry lub egzorcysty. Podczas spotkań korzysta z techniki uwalniania emocji. Używa w tym celu wizualizacji i prosi klienta, aby narysował emocje. Zajmuje się również badaniem poziomów sił witalnych, poziomem energii ciała fizycznego człowieka oraz przeważającymi kolorami radiestezyjnymi aury. To jakich kolorów użył i co narysował, jest dla niej ważnym wskaźnikiem. Koncepcję Hawkinsa poznała w Szkole Świadomości Elżbiety Starko i Adama Karpińskiego w Lublinie.

Czwarta osoba, której zadałem pytania jest terapeutą uzależnień. Z metod Hawkinsa korzysta w pracy grupowej oraz indywidualnej. Najczęściej używa Mapy Poziomów Świadomości oraz techniki uwalniania emocji, ponieważ uważa, że osoby uzależnione mają problem z emocjami i uczuciami. Nie potrafią wyrażać siebie w sposób konstruktywny, więc sięgają po używki. Pokazanie i przećwiczenie uwalniania emocji pokazuje im inny sposób radzenia sobie z emocjami. Omawia w grupie Mapę Poziomów Świadomości, która pokazuje im, na jakich poziomach funkcjonują, kiedy piją/biorą, a na jakich poziomach można odnaleźć się w stanie trzeźwym. Pokazuje, do czego można dążyć i nad czym pracować. Osoby uzależnione, które są w aktywnym uzależnieniu zazwyczaj funkcjonują w chaosie i destrukcji, więc koncepcja Hawkinsa ma zdolność do wprowadzenia czegoś w rodzaju harmonii. Po koncepcje Hawkinsa sięgnęła, ponieważ nie podobają jej się stare metody używane w terapii uzależnień „sprowadzania” chorego do parteru, gnębienia i pokazywania, co złego zrobił sobie i innym. Szuka nowych i bardziej konstruktywnych rozwiązań, aby bardziej tym ludziom uświadomić, z jakiego powodu robią te „złe rzeczy” i co można robić inaczej. Jej zdaniem praca nad destrukcją nie musi oznaczać, że uzależnieni są gorsi lub „uszkodzeni”, tylko mają deficyty w różnych obszarach swojego życia i należy ich zachęcać do zmian. Takich zmian,

przez które odkryją siebie na nowo i będą czuli się sami ze sobą dobrze. Taką funkcję według osoby badanej spełniają nauki Hawkinsa.

Ostatnia z badanych określa siebie jako coacha filozoficznego i jest także po szkoleniach z terapeutycznej pracy grupowej oraz indywidualnej. Uważa, że podejście Hawkinsa jest zgodne z nurtem Internal Family System, w którym osoba ta pracuje. W swojej pracy używa techniki uwalniania emocji jako jednego ze sposobów radzenia sobie z trudnościami. Używa także Mapy Poziomów Świadomości podczas warsztatu, w którym uczestnicy samodzielnie ustalają kolejność poziomów świadomości, a następnie pokazuje im kolejność zaproponowaną przez twórcę Mapy. Następnie omawiany jest każdy z poziomów świadomości, co niesie do naszego życia oraz jak emocje wpływają na to, jak postrzegamy siebie i nasze otoczenie. Zdaniem osoby badanej koncepcje Hawkinsa dają wewnętrzną przestrzeń i światło, pomagają przyjąć i zaakceptować trudne części nas samych, a także w uporządkowany sposób obrazują stany emocjonalne, wizje świata czy wizje Boga. Osoba badana używa metod Hawkinsa w pracy z zaburzoną młodzieżą, problemach z anoreksją, depresją, stanami lękowymi.

W powyższym kontekście można założyć, że koncepcja Hawkinsa jest metodą cenioną wśród osób pracujących z innymi ludźmi. Co więcej, daje się zauważyć powtarzające się sposoby jej zastosowania w pracy doradczej, wspierającej czy terapeutycznej: praca własna dla lepszej jakości niesionych usług, początkowa diagnoza (określenie na jakim poziomie świadomości jest klient i w jaki sposób można z nim pracować) oraz używanie w trakcie spotkania techniki uwalniania. W przypadku drugiego zastosowania, warto przytoczyć artykuł Bożeny Wujec i Agnieszki Baranowskiej²⁰. Autorki są coacherkami, które wykazały, na jakich poziomach świadomości można pracować z klientem coachingowym. Poziomy poniżej 200 są poniżej możliwości zawarcia relacji coachingowej. Na tych poziomach klient jest zdecydowanie za bardzo skupiony na własnym bólu, cierpieniu i nie jest w stanie spojrzeć na świat inaczej niż ze swojego egocentrycznego punktu widzenia. Krytyczny poziom 200 (odwaga) jest tym, gdzie klient zaczyna być samoświadomy i mógłby zaliczyć indeks coachowalności²¹, a ze strony coacha nawiązanie relacji coachingowej byłoby działaniem poprawnym z uwagi na wymagania dotyczące tej profesji.

²⁰ Zob. B. Wujec, A. Baranowska, *Motywacja do rozwoju osobistego na tle poziomów świadomości Davida R. Hawkinsa*, w: „Coaching Review” 1/2016 (8), s. 88-104.

²¹ Indeks coachowalności jest narzędziem pracy coacha, które pomaga mu zidentyfikować, czy dana osoba ma zasoby i możliwości, aby poddać się procesowi coachingowemu.

Propozycja narzędzia coachingowego

Jednym z narzędzi możliwych do wykorzystania podczas sesji coachingowej jest skala poziomów świadomości. W tym przypadku proponuje się pokazanie klientowi samej skali, bez interpretacji co dany poziom oznacza. Interpretacje, jakie odczucia, myśli subiektywne oraz światopogląd znajdują się na danym poziomie świadomości należy zostawić klientowi do samodzielnego rozstrzygnięcia. Zatem skala taka powinna wyglądać następująco:

Oświecenie
Pokój
Radość
Miłość
Rozsądek
Akceptacja
Ochota
Neutralność
Odwaga
Duma
Złość
Pożądanie
Strach
Żal
Apatia
Wina
Wstyd

Tabela nr 2 Opracowanie własne²²

Po zaprezentowaniu klientowi powyższej skali, coach zadaje mu kolejno pytania:

- Na jakim poziomie świadomości się znajdujesz?
- Na jakim poziomie świadomości chciałbyś się znajdować?
- Dlaczego wybrany przez Ciebie poziom jest istotny?
- Jak będziesz się czuł, kiedy będziesz się na nim znajdował?
- Co się wtedy zmieni?
- Jak będziesz wtedy widział świat?

²² Na podstawie Mapy Poziomów Świadomości Davida R. Hawkinsa.

- W jaki sposób dokonasz wzniesienia się na ten poziom?

Takie narzędzie może okazać się przydatne przy pracy na celach klienta związanych ze zmianą w życiu, z rozwojem duchowym, z chęcią poszerzania samoświadomości lub potrzeby odbycia wewnętrznej podróży oraz związanych z pracą nad emocjami. Narzędzie jak najbardziej jest do wykorzystania w coachingu życiowym, kariery oraz biznesu. Jeśli chodzi o to ostatnie, można zadać klientowi pytania: “Na jakim poziomie energetycznym chciałbyś, aby była Twoja firma?”, “Klientów z jakiego poziomu energii ma przyciągać Twój biznes?”, itp.

Podsumowanie

Mapa Poziomów Świadomości Hawkinsa jest praktycznym narzędziem w pracy specjalistów, którzy zajmują się zawodowo pomocą lub wsparciem drugiego człowieka. Na podstawie przeprowadzonych wywiadów zauważam następujące możliwości zastosowania koncepcji:

- profesjonalny samorozwój; specjaliści doskonalą się zawodowo, podczas spotkań są bardziej świadomie obecni oraz lepiej, intensywniej towarzyszą klientowi/pacjentowi w danym procesie. Szczególnie w przypadku coachingu obecność jest jedną z kluczowych kompetencji coacha wg International Coach Federation, międzynarodowej organizacji zrzeszającej coachów,
- zorientowanie się, na jakim poziomie świadomości znajduje się klient. Zastosowanie to jest kluczowe w dwóch celach. Po pierwsze, pozwala sprawdzić czy specjalista może pracować z danym klientem²³. Po drugie, umożliwia dobranie techniki i metody pracy najbardziej odpowiedniej dla danego klienta/pacjenta,
- w pracy coacha Mapa może być narzędziem niezwykle pomocnym w kontekście celów związanych z transformacją lub poszerzaniem świadomości,
- w pracy doradczo-filozoficznej można polecić klientowi literaturę Hawkinsa przy tematach związanych z prawdą, metafizyką, egzystencją, zdrowiem, radzeniem sobie z emocjami lub zrozumieniem innych ludzi lub otaczającego świata,
- podczas warsztatów filozoficznych specjalista może zaproponować klientowi uszeregowanie poziomów świadomości a następnie porównać jego wynik z propozycją Hawkinsa. Finalnie następuje omówienie każdego z poziomów – zwłaszcza w

²³ Wspominają o tym również Bożena Wujec i Agnieszka Baranowska w artykule *Motywacja do rozwoju osobistego na tle poziomów świadomości D. R. Hawkinsa*, „Coaching Review” 1/2016 (8), z którego wynika, że klient coachingowy dopiero od poziomu świadomości 200 (odwaga) spełnia indeks coachowalności. Poniżej poziomu 200 nie jest w stanie otworzyć się na zmianę, jaką daje coaching.

kontekście tego, co każdy z nich wnosi do życia klienta oraz jak postrzega on samego siebie i otaczający go świat. W trakcie terapii uzależnień Mapa spełnia funkcję holistyczną, porównując na przykład na jakim poziomie świadomości osoby borykające się z uzależnieniami od alkoholu lub narkotyków znajdują się będąc i nie będąc pod ich wpływem. Wzmacnia to sens terapii, wskazuje do czego można dążyć i nad czym pracować w swoim życiu,

- podczas sesji psychoterapeutycznej można wykorzystać Mapę jako technikę uwalniania emocji, technikę umożliwiającą przepracowanie każdej z emocji znajdującej się na Mapie.

Bibliografia

1. Bennewicz M., Prelewicz A., *Mentoring. Złote zasady*, wyd. Helion, Gliwice 2019.
2. Brzeziński M. J., Oleś K. P., *O psychologii i psychologach. Między uniwersytetem a praktyką społeczną*, wyd. PWN, Warszawa 2021.
3. Hawkins R. D., *Prawda czy fałsz. Metoda rozróżniania i przykłady kalibracji*, tłum. H. Smagacz, wyd. Virgo, Warszawa 2020.
4. Hawkins R. D., *Przekraczanie poziomów świadomości*, tłum. K. Dumińska, wyd. Virgo, Warszawa 2012.
5. Hawkins R. D., *Sila czy moc. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania*, tłum. K. Dumińska, wyd. Virgo, Warszawa 2016.
6. Jung G. C., *Wspomnienia, sny, myśli*, tłum. R. Reszke, L. Kolankiewicz, wyd. Jungpress, Kraków 2019.
7. Rogers J., *Coaching*, tłum. K. Konarowska, D. Porażka, Sopot 2020.
8. Ruschmann E., *Doradztwo filozoficzne*, „Przegląd filozoficzny – Nowa Seria”, 2000, r. IX, nr 3 (35).
9. Wujec B., Baranowska A., *Motywacja do rozwoju osobistego na tle poziomów świadomości D. R. Hawkinsa*, „Coaching Review” 1/2016 (8).

Netografia

<https://technika-uwalniania.com/dr-david-r-hawkins/> [dostęp: 02.02.2022]