



## SEPTYNI ASMENYBĖS SĄMONINGUMO LYGIAI

Barrett vertybių centro<sup>®</sup> įkūrėjas Richard Barrett

Išskiriami septyni žmogaus sąmoningumo vystymosi lygiai, susieti su konkrečiais bendražmogiškais ir gyvybiškai svarbiais poreikiais. Būtent šie poreikiai yra visų žmogaus veiksmų varomoji jėga, o individo augimas priklauso nuo jo sugebėjimo patenkinti tuos poreikius.

Žemiau esančioje lentelėje pateikiamas trumpas septynių sąmoningumo vystymosi lygių aprašymas, o toliau kiekvienas jų pristatomas detaliau. Lentelė skaitoma iš apačios į viršų.

INDĖLIS Į ATEITĮ

7

BENDRADARBIAVIMAS

6

DARNA

5

EVOLIUCIJA

4

SAVIVERTĖ / REALIZACIJA

3

SANTYKIAI

2

IŠGYVENIMAS /  
GYVYBINGUMAS

1

© Barrett Values Centre



| LYGIS | FOKUSAS                    | MOTYVACIJA                                                                                                        |                                                                  |
|-------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 7     | Indėlis į ateitį           | Siekdami įgyvendinti savo misiją, paskiriame savo gyvenimą tarnystei pasauliui                                    |                                                                  |
| 6     | Bendradarbiavimas          | Bendradarbiaudami su kitais ir siekdami abipusės naudos, realizuojame savo gyvenimo tikslus                       |                                                                  |
| 5     | Vidinė darna               | Susikurdami savo ateities viziją ir užsiimdami širdžiai artima veikla, atrandame gyvenimo prasmę                  |                                                                  |
| 4     | Evoliucija                 | Atskleiddami savo autentiškumą ir suderindami savo ego su savo siela, priartėjame prie to, kokie iš tikrųjų esame |                                                                  |
| 3     | Savivertė / realizacija    | Savivertės suvokimas                                                                                              | Nerimas dėl pagarbos trūkumo, nepilnavertiškumo                  |
| 2     | Santykiai                  | Meilės ir priklausymo šeimai / bendruomenei jausmas                                                               | Nerimas, jaučiamas dėl meilės trūkumo ir buvimo nepriimtu jausmo |
| 1     | Išgyvenimas / gyvybingumas | Saugumo jausmas                                                                                                   | Nerimas, jaučiamas dėl stygiaus ir nesaugumo jausmo              |
|       |                            | <b>POZITYVI MOTYVACIJA</b>                                                                                        | <b>RIBOJANTI MOTYVACIJA</b>                                      |

Pirmieji trys asmenybės sąmoningumo lygiai yra nukreipti į asmeninius interesus, į siekį patenkinti psichologinius ir emocinius poreikius, tokius kaip saugumo jausmas, emocinis ryšys ir meilė, savivertė ir didžiavimasis savimi, teigiamas savęs vertinimas. Abraham Maslow šiuos poreikius pavadino pamatiniais poreikiais (angl. *deficiency needs*). Juos patenkindami nejaučiame ilgalaikio pasitenkinimo, tačiau, jei minėti poreikiai nėra atliepiami, jaučiame nerimą. Kol šie poreikiai yra svarbiausi, esame ribojami savo socialinės aplinkos (šėimos, kultūros, kurioje augome) keliamų lūkesčių, išliekame lojalūs grupėms, su kuriomis save identifikuojame.

Ketvirtasis asmenybės sąmoningumo lygmuo – evoliucija – tai sugebėjimas valdyti ar atsikratyti pasąmoninių ir baime grįstų įsitikinimų, dėl kurių negalime ištrūkti iš pirmų trijų sąmoningumo lygių. Šiame sąmoningumo vystymosi etape sustipriname savo asmeninį autoritetą. Kadangi jau mokame patenkinti savo pamatinius poreikius, mums nebereikia tapatintis su savo socialine aplinka ir galime rinktis gyventi pagal mums priimtinas vertybes ir įsitikinimus. Suvokdami save kaip individą, pradėdame savirealizacijos procesą.

Paskutiniai trys lygiai apima poreikį rasti savo egzistencijos prasmę, prisidedant prie pasaulio gerovės ir paskiriant savo gyvenimą tarnystei pasauliui. Anot Abraham Maslow, tai augimo poreikiai, kurie niekada neišnyksta. Jie padidina mūsų motyvaciją ir įsipareigojimą. Šioje sąmoningumo vystymosi stadijoje tobuliname savo gebėjimą atsitraukti ir apmąstyti savo ideologijos pranašumus ir trūkumus. Mes išmokstame pasitikėti savimi ir pačių priimamais sprendimais.

Iš vienos pusės, žmonės, susikoncentravę vien tik į žemesnių lygių poreikių patenkinimą, yra savanaudiškesni, jų gyvenimas gana paviršutiniškas ir juos daug stipriau veikia nerimas ir baimė dėl pamatinių poreikių patenkinimo.



Iš kitos pusės, žmonėms, susitelkusiems vien į aukštesnių poreikių patenkinimą, gali trūkti gyvenimiškų įgūdžių, o sprendimai, priimami siekiant pasirūpinti pagrindiniais poreikiais, gali būti nepraktiški.

Geriausiai sekasi tiems, kurie geba suderinti pamatinių ir augimo poreikių patenkinimą. Tokie žmonės yra pasiekę Pilno spektro sąmoningumą® (angl. *Full Spectrum Consciousness*®). Šie žmonės pasitiki kitais, geba veikti net ir sudėtingomis aplinkybėmis ir greitai reaguoti bet kokiaje situacijoje.

### **PILNO SPEKTRO SĄMONINGUMAS® (angl. *Full Spectrum Consciousness*®)**

Žmonės, pasiekę pilno spektro sąmoningumą, pasižymi visomis Septyniems asmenybės sąmoningumo lygiams būdingomis savybėmis:

- Tobulindami praktinius įgūdžius, užtikrinančius tiek fizinį, tiek emocinį saugumą, jie geba atliepti išgyvenimo / gyvybingumo lygmens poreikius.
- Tobulindami bendravimo įgūdžius, suteikiančius priklausymo bendruomenei pojūtį ar meilės jausmą, jie geba atliepti santykių lygmens poreikius.
- Stiprindami pasitikėjimą savimi ir pasididžiavimą tuo, ką daro, jie geba atliepti savivertės / realizacijos lygmens poreikius.
- Valdydami ar atsikratydami pasąmoninių ir baime grįstų įsitikinimų, verčiančių nerimauti dėl pamatinių poreikių patenkinimo, jie geba atliepti evoliucijos lygmens poreikius.
- Atrasdami savo gyvenimo prasmę, jie geba atliepti darnos lygmens poreikius.
- Bendradarbiaudami su kitais ir taip prisidedami prie pasaulio gerovės, jie geba atliepti bendradarbiavimo lygmens poreikius.
- Kai siekis padaryti pasaulį geresnį ir nesavanaudiška veikla tampa gyvenimo būdu, jie geba atliepti indėlio į ateitį lygmens poreikius.

Sėkmingą kiekvieno sąmoningumo lygio meistrystę lemia du veiksniai: pirmiausia suvokiame atsiradusį poreikį ir po to ugdome įgūdžius, reikalingus tiems poreikiams patenkinti.

Atsiradus naujam poreikiui, dažniausiai esame sąmoningai nekompetentingi ir neturime įgūdžių jam patenkinti – mes suprantame, kad nežinome, kaip tvarkytis su atsiradusiu poreikiu. Bandydami suprasti, kaip valdyti tą poreikį ir įgyti įgūdžių, tampame sąmoningai kompetentingi – jau mokame jį suvaldyti, bet turime susitelkti į veiksmus, leisiančius tą poreikį patenkinti. Galų gale įvaldome poreikiui patenkinti būtinus įgūdžius ir tampame nesąmoningai kompetentingi. Atliepti šiuos poreikius tampa savaime suprantama ir lengva.

Poreikių valdymas – tai viso gyvenimo procesas. Net ir realizavę save atsiduriame situacijose, keliančiose baimę ar nerimą ir atskleidžiančiose mus vis dar ribojančius įsitikinimus. Šie įsitikinimai neleidžia ištrūkti iš žemesnių sąmoningumo lygių, todėl kritiškai svarbu didinti savimonę ir išsiugdyti įgūdžius, įgalinančius kiekvieną, siekiantį prasmingo gyvenimo, laikyti asmeninę transformaciją savo rankose.

Daugiau įžvalgų apie asmeninio sąmoningumo vystymą:

<https://samoningalyderyste.lt/skaitiniai/>

<https://samoningalyderyste.lt/blogas/>