

III Działanie Emocjonalnego Programu i Jego Demontaż

Sposób działania emocjonalnego programu jest przedstawiony na schemacie nr1.

Skonstruowany we wczesnym dzieciństwie emocjonalny program, kieruje naszym zachowaniem w taki sposób, aby istniejące w naszej nieświadomości pragnienia, wymagania i oczekiwania naszego fałszywego ja były zaspokojone. Nasze fałszywe ja nadaje tym zachowaniom znaczenie, które akceptuje nasza świadomość, oraz uzasadnia je motywacjami, które chcielibyśmy posiadać, którymi chcielibyśmy się kierować. Jednak w rzeczywistości nie te uświadomione motywacje, ale nie uświadomiane motywacje naszego fałszywego ja są siłą napędową naszej działalności. Uświadomiane motywacje służą najczęściej do maskowania egoistycznej działalności, egoistycznych motywacji naszego fałszywego ja. Dopóki fałszywe ja zdobywa to, co uważa za potrzebne do zaspokojenia swoich (zastępczych) potrzeb (uznanie, pochwałę, akceptację, pieniądze, zdrowie itd.), zachowana jest wewnętrzna równowaga/stabilność, wszystko wydaje się być w porządku, wydajemy się być szczęśliwi.

Jednak, gdy naszemu fałszywemu ja nie uda się zaspokoić swoich potrzeb, jeśli spotka nas jakiś zawód (2) przeżywamy frustrację (3), która wytwarza różne szkodliwe emocje (4). Emocje te są zwykle nieproporcjonalnie duże do uświadomianej przyczyny. W tym momencie przyczynę wzburzonych emocji widzimy w drugim człowieku, w wydarzeniach zewnętrznych.

Zwykle na początku emocje są słabe i dlatego stosunkowo łatwo możemy je stłumić, zepchnąć je do nieświadomości. Jeśli jednak przyciągną one naszą uwagę, jeśli sprawiają nam przyjemność lub dają pewną satysfakcję, czyli jeśli znajdziemy w nich jakieś upodobanie, nasza podświadomość (6) dostarcza nam różnych komentarzy oraz wyobrażeń (5), które intensyfikują nasze emocje (np. "Nikt mnie nie rozumie!" "Dlaczego to mi się zawsze przydarza?!" "Gdybym tylko mógł pozbyć się tego człowieka!" itd.) Zintensyfikowane emocje wywołują z podświadomości mocniejsze komentarze i wyobrażenia, które z kolei jeszcze bardziej intensyfikują nasze emocje. Gdy ten mechanizm zostanie wprowadzony w ruch przeżywamy ciągle wzmagającą się burzę emocjonalną. Początkowa przyjemność powodowana tymi emocjami przemienia się w cierpienie, z którego musimy się wyzwolić.

W tym momencie możemy pójść jedną z dwóch dróg. Możemy podjąć próbę stłumienia tych emocji (8A), zepchnięcia ich do nieświadomości, czyli starać się o nich zapomnieć. Może to zająć godzinę, kilka godzin, tydzień, miesiąc lub znacznie więcej czasu. Zależy to min. od wielkości emocji, jak szybko podjęliśmy próbę jej stłumienia, siły naszej woli. Możemy to uczynić poprzez przytłumienie naszej świadomości takimi środkami jak, alkohol, narkotyki, czy też poprzez jakieś zajęcie, które pochłonie naszą uwagę lub odciągnie ją od wydarzenia wzburzającego nasze emocje, np. gry komputerowe, hazard, zakupy, telewizja, rozrywka. Czasami może to być nawet modlitwa, czy też działalność apostołska.

Takie zachowanie człowieka dobrze obrazuje następujący przykład. W pewnym afrykańskim kraju polują na małpy w ten sposób, że do opróżnionego orzecha wkładają jakiś małpi przysmak, w orzechu wycinają płaską dziurę i przymocowują orzech do drzewa. Małpa może wsadzić pustą rękę do środka, jednak gdy złapie przysmak i zaciśnie pięść, staje się to niemożliwe. Aby wyciągnąć rękę małpa musi wypuścić a nie przynęty. Oczywiście chce uciec, ale nie może tego uczynić dopóki nie zdecyduje się na porzucenie przysmaku. Zwykle nie może się zdecydować dlatego myśliwi z łatwością mogą ją złapać i usmażyć. Podobnie jak małpa nie może zdecydować się na wypuszczenie z ręki przysmaku, pomimo tego, że to uniemożliwia jej ucieczkę i konsekwentnie staje się przyczyną jej zguby, tak my niejednokrotnie nie możemy zdecydować się na "wypuszczenie" z ręki naszych emocji, które może dostarczać nam nieco satysfakcji, ale jednocześnie niszczyć nas.

Drugą możliwością (8B), jest wynagrodzenie doświadczonego bólu, cierpienia emocjonalnego. Zwykle są to czyny, które natychmiast dostarczają nam przyjemności, czy też satysfakcji. Często jest to wybuch emocjonalny, klótnia, jedzenie, picie, masturbacja, pornografia itp. Może to być także jakiś czyn będący rodzajem zemsty na tym, którego uważamy winnym, jak obgadanie, zrobienie jakiejś złośliwości. Czyny te zależą od wywołanej w nas emocji, a także od tego jak ukształtowane jest nasze fałszywe ja, nasza

aktualna osobowość.

Niezależnie od tego, którą drogą pójdziemy, końcowym rezultatem jest zawsze wzmocnienie naszego fałszywego ja. Tłumienie emocji może być o tyle niebezpieczne, że są one energią, która spychana do nieświadomości nie znika, ale kumuluje się i kiedyś może wybuchnąć z tak wielką siłą, że nie będziemy mogli jej opanować. Człowiek taki może bardzo zaskoczyć swe otoczenie, które uważało go za spokojnego, opanowanego (Kto by się tego spodziewał?) Pójście drugą drogą, może rozładować tą energię, ale oczywiście nie rozwiązuje głównego problemu, a wprost przeciwnie pogłębia go.

Najczęściej właśnie wzburzone emocje (np. nerwowość), czy też powodujące je czyny, za które przeważnie później żałujemy, uważamy za swój problem. Jednak w rzeczywistości są to tylko symptomy. Prawdziwym problemem jest nasz nieświadomy system wartości, nasze nierealistyczne oczekiwania oraz wymagania, czyli nasze fałszywe ja. Bez wyzwolenia się z pod władzy emocjonalnego programu na szczęście nie będziemy w stanie wziąć odpowiedzialności za własne czyny, ani ich kontrolować. Nawet, gdy włożymy duży wysiłek w to, aby zmienić swoje zachowanie, czy też różne emocjonalne reakcje, może to dać jedynie tymczasowy rezultat, jednak po pewnym czasie wrócimy do starego sposobu funkcjonowania.

Ludzie, którzy są kierowani emocjonalnym programem nie usiłują zdobyć szczęście, a jedynie pewien stopień emocjonalnej równowagi, stabilności, "pokój ducha." W tym celu próbują wykorzystać innych ludzi, swoje zdolności, ale także religię, szczególnie wtedy, gdy wszystkie inne sposoby zawiodły. Jeśli dana religia ograniczy się do zaspokajania tych potrzeb narzuconych człowiekowi przez emocjonalny program, staje się ona narkotykiem. Dając namiastkę szczęścia, pewne symbole pokoju, akceptacji, pewną stabilność emocjonalną, pozbawia człowieka możliwości osiągnięcia prawdziwego szczęścia. Na takiej właśnie zasadzie działają sekty, ale na to niebezpieczeństwo narażona jest każda religia. Jezus odrzuca taką funkcję religii.

Jezus przyszedł na ziemię, nie po to, aby przynieść pokój, ale po to, aby przynieść rozłam (miecz) (Łk 12,51). Oczywiście chodzi tutaj o pokój, który usiłuje dać nam świat, czyli pokój, który jest jedynie powierzchowną, emocjonalną stabilnością, uniemożliwiającą nam poznanie rzeczywistości i podjęcie potrzebnego działania. Jezus chce zburzyć ten pokój, gdyż jest on przeszkodą do osiągnięcia prawdziwego pokoju i prawdziwego szczęścia. ("Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daje świat, Ja wam daję. " J14,27)

Bogaty młodzieniec, który przyszedł do Jezusa osiągnął pewien stopień szczęścia, a właściwie pewien stopień stabilności emocjonalnej. Był dumny z siebie, pewny swej wartości, gdyż wiernie zachowywał przykazania, był bogaty, a więc nie musiał się martwić o swój byt. Możliwe, że poszedł do Jezusa nie po to, aby uzyskać radę, ale po to, aby uzyskać pochwałę i wzmocnić swoje poczucie pokoju, który oparty na ludzkich siłach jest zawsze kruchy i zawsze potrzebuje potwierdzenia.

Jednak Jezus zawiódł go. Zamiast go pochwalił wskazał mu kim on był naprawdę, jaki był jego prawdziwy system wartości. Pokazał mu, że w rzeczywistości ufa swoim posiadłościom, majątkowi, dobremu imieniu, dobremu wyobrażeniu o sobie, że to wszystko przeszkadza mu dostrzec rzeczywistość i konsekwentnie osiągnąć pełnię życia. Jest bardzo daleko od celu, który wydawało mu się, że już osiągnął. Zburzył jego idealny obraz siebie samego. Zawiedziony młodzieniec odszedł smutny. Można się domyśleć, że jego stabilność, pewność siebie została przynajmniej na moment zburzona. Co zrobił później? Czy wykorzystał tą szansę do wzrostu, czy też wrócił do dawnego iluzorycznego świata, w którym czuł się bezpiecznie (w brew rzeczywistemu zagrożeniu).

Jeżeli weźmiemy Jezusa na serio, stanie się On wyzwaniem.

Nie utwierdzi naszego pokoju, ale go zburzy!

Zawsze mamy wybór, możemy zatrzymać swoje posiadłości, czyli zdecydować się na pozostanie w

świecie, który skonstruowaliśmy, gdzie wprawdzie nie możemy osiągnąć szczęścia, to jednak możemy jakoś regulować emocjonalną równowagę, innymi słowami jeść i pić w spokoju, wierząc że wszystko jest w porządku. Tak właśnie czynili ludzie w przed nadejściem potopu, tak czynili w Sodomie i Gomorze. Tak czyni większość ludzi także dziś.

Ale też możemy podjąć wezwanie Jezusa do nawrócenia, czyli do odrzucenia programu, który rządzi naszym życiem i rozpocząć kroczyć drogą, która prowadzi do pełnego życia.

Co możemy zrobić, aby uzyskać wolność, aby móc świadomie kierować swoimi czynami, swoim własnym życiem, czyli, aby się **przemienić** i jak Jezus cały swój los, całe swoje życie oddać w ręce Boga i żyć w wolności Dzieci Bożych?

Podstawowym warunkiem wyzwolenia się z niewoli tego programu jest uświadomienie sobie jego istnienia, uświadomienie sobie własnego zniewolenia i pragnienie wyzwolenia się z pod jego władzy. Wbrew pozorom nie jest to takie proste.

Kiedy poznałem swoje fałszywe ja, czyli to, jak nieświadomie funkcjonuję, po raz pierwszy uświadomiłem sobie jak bardzo muszę się zmienić. Zobaczyłem, że muszę zmienić nie tylko jakieś jedno, czy drugie zachowanie, ale cały mój sposób funkcjonowania, reagowania, swój dotychczasowy sposób życia, całą swoją osobowość, która odzwierciedlała moje fałszywe ja. Uświadomiłem sobie także to, że gdyby udało mi się pozbyć tej osobowości, to właściwie nic by ze mnie nie zostało. To fałszywe ja, to nie tylko założony na mnie płaszcz, ale to ja sam. Nie znam innego siebie. W rzeczywistości inny ja nie istnieje. Kim będę po śmierci tego fałszywego ja? Doświadczyłem czegoś podobnego do lęku przed śmiercią, czy nawet więcej, lęku przed unicestwieniem.

Podjęcie tego wezwania wymagałoby pozbycie się wszystkich wspierających mnie mechanizmów obronnych, pozbycie się pewnego stopnia stabilności, który udało mi się osiągnąć, a które moje fałszywe ja interpretuje jako szczęście.

Gdy sobie to wszystko uświadomiłem, oprócz lęku ogarnęły mnie także wątpliwości. Czy rzeczywiście tego chcę? Czy rzeczywiście muszę aż tak radykalnie zmienić swoje życie? Przecież nie jest ono aż takie złe! Jakoś tam służę Bogu i ludziom! Coś tam dobrego w tym życiu czynię! Czy nie ma innej drogi?

„Powróć do swojej pierwszej miłości.”

Jezus nigdy nie obiecywał uczniom łatwego życia, nie ukrywał przed swoimi uczniami trudności, które na nich czekały. “Wtedy Jezus rzekł do swoich uczniów: Jeżeli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje.” (Mt 16,24) “Jeśli więc prawe twoje oko jest ci powodem do grzechu, wyłup je i odrzuć od siebie. Lepiej bowiem jest dla ciebie, gdy zginie jeden z twoich członków, niż żeby całe twoje ciało miało być wrzucone do piekła. I jeśli prawa twoja ręka jest ci powodem do grzechu, odetnij ją i odrzuć od siebie. Lepiej bowiem jest dla ciebie, gdy zginie jeden z twoich członków, niż żeby całe twoje ciało miało iść do piekła.” (Mt 5, 29-30) “Jeśli kto przychodzi do Mnie, a nie ma w nienawiści swego ojca i matki, żony i dzieci, braci i siostr, nadto siebie samego, nie może być moim uczniem.” (Lk 14,26) (rodzina jest najczęściej źródłem psychicznej/emocjonalnej stabilności, jest miejscem w którym ukształtowało się fałszywe ja i w którym jest wzmacniane, jest często namiastką szczęścia)

Jezus podkreśla tutaj nasze przywiązanie do naszego emocjonalnego programu. Jezus wydaje się mówić: “Jeśli twoje pragnienie przetrwania/bezpieczeństwa, czułości/szacunku, siły/kontroli (twoje przywiązanie do stabilności, które dostarcza ci emocjonalny program) są ci tak drogie, jak twoje oko, ręka, czy noga, odetnij je i wyrzuć precz! To jest jedyny sposób na to, abyś był wolny i mógł wejść do Królestwa Bożego, abyś był w pełni szczęśliwy” Pozbycie się swojego fałszywego ja może być nawet trudniejsze niż odcięcie ręki. To utrata wszystkiego co uważaliśmy za naszą najcenniejszą posiadłość, utrata tego na czym

najbardziej polegaliśmy, co było naszym największym szczęściem. To rzeczywista utrata życia, takiego jakie znamy, to prawdziwa śmierć. Jezus nie ukrywa także tego faktu.

“Kto chce znaleźć swe życie, straci je, a kto straci swe życie z mego powodu, znajdzie je.” (Mt 10,39)

Śmierć fałszywego ja jest jedyną drogą pójścia za Jezusem, doświadczenia rzeczywistości królestwa Bożego, tego kim jestem naprawdę, i w konsekwencji stania się prawdziwym uczniem Chrystusa. Jest jedyną drogą do autentycznego, w pełni ludzkiego i prawdziwie szczęśliwego życia.

Walka z naszymi nieświadomymi motywami jest istotą chrześcijańskiego ascetyzmu. Jeśli nie rozpoznamy i nie podejmiemy walki z naszym emocjonalnym programem na szczęście, nasze fałszywe ja dopasuje się do każdej nowej sytuacji i poza zewnętrznym wymiarem, nic właściwie się nie zmieni. Nawet jeśli wstąpimy do zakonu, nawet gdy obejmiemy funkcje w Kościele, czy też wyjedziemy na misję do innej kultury, w krótkim czasie nasze fałszywe ja dostosuje się do tej nowej sytuacji, zapagniemy i będziemy starali się zdobyć symbole bezpieczeństwa, sukcesu, władzy dostępne na stanowisku, które będziemy zajmować.

Żyjąc w niewoli naszych własnych egoistycznych żądz, nie będziemy w stanie dostrzec rzeczywistych potrzeb i problemów innych ludzi. Zamiast rzeczywiście służyć im, będziemy usiłować wykorzystać ich do zaspokajania naszych urojonych, egoistycznych i ciągle rosnących potrzeb, będąc przy tym ciągle głęboko przekonani, że działamy dla chwały Bożej i dobra ludzi.

Jak długo pozostajemy pod kontrolą tego emocjonalnego programu, tak długo inni ludzie będą mogli nami sterować, wpływać na nasz nastrój, a w konsekwencji na nasze zachowanie. (ktoś może łatwo zdobyć nasze względy poprzez właściwe podejście do nas, czyli rozpracowanie i zaspokajanie naszych pragnień, lub odwrotnie może wzbudzić w nas wrogość. Np. czyjeś spóźnienie możemy emocjonalnie odczytać jako brak szacunku do nas. Nasze nastawienie do tej osoby może się dramatycznie zmienić.) Nie będziemy w stanie czynić tego co właściwe, ale będziemy uzależnieni od sytuacji oraz ludzi, których spotkamy. W podejmowaniu decyzji nieświadomie będziemy kierowali się nie tym co dobre, co słuszne, ale tym co zaspakaja nasze nieświadome, emocjonalne potrzeby (np. gdy nie lubię człowieka, który zaproponował właściwe rozwiązanie, gdy muszę przyznać się do pomyłki, lub uznać, że ktoś wie lepiej, a podświadomie boję się, że przez to utracę autorytet. Przystaniemy chodzić do sklepu, którym nie traktują nas z szacunkiem, którego podświadomie oczekujemy, pomimo, że jest w wygodnym miejscu i możemy kupić to co chcemy. Zaprzestaniemy działalności woluntarskiej, gdy nie otrzymamy podświadomie oczekiwanego wynagrodzenia: podziękowania, pochwały, aprobaty itd.)

Uświadczenie sobie tego, jak bardzo destruktywny dla nas samych oraz naszego otoczenia jest nasz emocjonalny program, może pomóc nam w podjęciu decyzji walki z nim. W podjęciu tej decyzji osobiście pomogło mi uświadczenie sobie tego, czym jest ta nowa osobowość, to moje prawdziwe ja, które osiągnę, po śmierci fałszywego ja. To nowe ja, moja prawdziwa natura to nic innego jak natura Jezusa. Gdy stanę się naprawdę sobą, czyli gdy zacznę żyć tą rzeczywistością, która jest moją nową naturą, którą otrzymałem na chrzcie, stanę się takim jak Jezus. Właśnie stanie się takim jak Jezus jest moją największą możliwością, jest Bożym pragnieniem wobec mnie, w tym właśnie celu zostałem stworzony.

Czy nie chcę stać się takim jak Jezus? Przecież to jest celem mojego życia, moim najgłębszym pragnieniem! Czego się obawiam?

Podjęcie decyzji o walce z naszym skonstruowanym w dzieciństwie emocjonalnym programem na szczęście, jest prawdziwym nawróceniem, jest rozpoczęciem prawdziwej duchowej wędrówki.

Co konkretnie zrobić, aby zdekonstruować ten program?

Na początku powinniśmy spróbować rozpoznać kierujący nami program, to jak funkcjonujemy, jakie są rzeczywiste motywacje naszego działania.

W rozpoznaniu naszego programu będą nam bardzo pomocne, tak często lekceważone, a czasami wręcz nie dostrzegane przez nas **emocje**.

Nasze emocjonalne reakcje bardzo wiernie odzwierciedlają
nasz prawdziwy system wartości

(nie ten, który świadomie uznajemy za swój, lub którym chcielibyśmy się kierować, ale ten, którym się w rzeczywistości kierujemy, czy raczej, który nami kieruje). Dlatego właśnie analiza naszych emocjonalnych reakcji, szczególnie tych nieproporcjonalnych do bodźca, emocji, które sprawiają nam najwięcej kłopotu, które prowadzą do grzesznych czynów i zachowań, lub takich czynów, które chcemy unikać, może pomóc nam w rozpoznaniu naszego wewnętrznego programu. Powinniśmy więc najpierw zidentyfikować emocję, która pojawia się dość często, i która sprawia nam najwięcej problemu. Następnie powinniśmy przypomnieć sobie jakie wydarzenie wywołało tą emocję. Analiza tego wydarzenia, pod kątem tego jaki zawód mnie w nim spotkał, powinna ujawnić nam nasze prawdziwe motywacje, nasze prawdziwe oczekiwania względem tego wydarzenia, czy danej osoby.

Do podstawowych emocji można zaliczyć: złość, smutek/zmartwienie, lęk, dumę, chciwość/ zachłanność, zazdrość, żądzę i apatię. Jeśli jesteśmy kierowani emocjonalnym programem na szczęście, wydarzenia, które będą powodować naszą frustrację, czyli te, które będą zawodzić nasze oczekiwania i pragnienia, które uważamy za potrzebne/niezbędne do zaspokojenia naszych potrzeb na bezpieczeństwo, szacunek i władzę, będą wzbudzały któreś z tych emocji. (APENDIX1)

Przykład z mojego życia może pomóc w zrozumieniu tego procesu. W ubiegłym roku wraz z pewną siostrą przygotowywałem nabożeństwo. Na początku siostra w całości przyjęła moją propozycję, ale później stopniowo odrzucała punkt po punkcie i zastępowała swoimi propozycjami. Ostatecznie praktycznie nic nie zostało z tego, co zaproponowałem na początku. Za każdym razem, kiedy siostra odrzucała jakiś punkt i wprowadzała nowy, wzrastała we mnie złość. Na początku byłem w stanie ją ukryć, a właściwie nie zdawałem sobie z niej sprawy, ale w końcu urosła tak bardzo, że nie mogłem ją utrzymać w swoim wnętrzu, wybuchła i wywołała ostrą wymianę zdań, spowodowała wypowiedzenie słów, które nie powinienem był powiedzieć.

Myślałem, że chodzi mi o przygotowanie dobrego nabożeństwa, ale gniew, złość, która się we mnie pojawiła ujawniła mi, że podświadomie chodziło mi o to, aby wszystko potoczyło się zgodnie z moją propozycją. Najprawdopodobniej moje fałszywe ja osiągnęłoby przez to poczucie akceptacji, własnej wartości, kontroli nad tą osobą itd. Analizując to wydarzenie zorientowałem się, że długo czekałem na tę szansę, wstrzymywałem się od wysuwania propozycji przy innych okazjach, gdyż bałem się ich odrzucenia. Moje fałszywe ja widziało w tym odrzuceniu odrzucenie mnie samego. Moje fałszywe ja myślało, że uda mi się zręcznie manipulować siostrą i uniknąć odrzucenia. Ostatecznie wszystko zostało odrzucone i sam zostałem wymanipulowany. Było to całkowite fiasko mojego fałszywego ja i wywołało dużą frustrację, która z kolei wywołała wybuch emocji.

Ujawnienie własnych nieświadomych motywacji nie usunie ich automatycznie, ale da nam możliwość nie identyfikowania się z nimi oraz nieakceptowania ich w chwili, gdy się pojawiają. Możemy świadomie sprzeciwić się tym motywacjom ("Nie potrzebuję, aby moje propozycje były akceptowane!"), co bardzo osłabi władzę, siłę tych motywacji. Ponad to możemy nabrać pewnego dystansu do naszego fałszywego ja i już więcej nie identyfikować się z nim. (Moje emocje nie są mną!) Gdy po usłyszeniu pochwały odczuwam przyjemne i miłe ciepło to wiem, że to nie ja się cieszę i odczuwam satysfakcję, ale moje fałszywe ja. To już bardzo duża zmiana.

Będąc świadomi przyczyny emocji (niespełnienie naszych złudnych oczekiwań i pragnień) wiemy, że właściwie nie ma przyczyny do tego, aby np. zdenerwować się, być zazdrosnym itd. Wtedy możemy pozwolić tej emocji odejść, gdy tylko się ona pojawi i gdy zdamy sobie z niej sprawę. Wymaga to treningu, ale jest możliwe do opanowania. Pomaga w tym praktyka Modlitwa Głębi. (Różni się to znacznie od spychania emocji do nieświadomości, gdyż w tym przypadku zostają one w nas, natomiast, gdy pozwolimy im odejść, całkowicie znikają.)

Inną rzeczą, którą możemy uczynić, aby zdobyć trochę wolności, to pozbycie się komentarzy i wyobrażeń, które wzmacniają nasze emocje, do tego stopnia, że nie możemy ich kontrolować. Komentarze te (np. „Dlaczego to zawsze mi się przydarzają takie rzeczy?” „Dlaczego Bóg to dopuścił?” „Nikt mnie nie rozumie!” „Dlaczego ludzie mnie tak traktują?” „Gdyby tylko nie ten facet, byłbym szczęśliwy!” „Świat jest niesprawiedliwy!”) są rodzajem nagrania, zarejestrowanego w naszej podświadomości. Przy pewnym wysiłku możemy zmienić to nagranie. W tym celu powinniśmy praktykować tzw. Modlitwę Aktywną. Jest to ciągle (na ile to możliwe, czyli gdy nasz umysł nie jest zajęty jakąś ważną pracą) powtarzanie wybranego wezwania, krótkiej modlitwy, na wzór Modlitwy Jezusa. (Np. „Pan mój i Bóg mój”, „Przyjdź Panie Jezu”, „W ręce Twoje oddaję ducha mego.” „Jezu ufam Tobie.” „W górę serca!”, „Panie zmiłuj się.” „Panie pospiesz ku ratunkowi memu.”) Po pewnym czasie (ok. roku), ta modlitwa będzie sama powtarzała się w nas, pojawi się także w momencie, kiedy wcześniej pojawiały się rozbudzające nasze emocje komentarze.

Nie rozwiąże to naszego problemu, ale obroni nas przed nadmiernym wzburzeniem emocji, co pozwoli nam dokonać w miarę wolnego wyboru, podjęcie w miarę rozsądnego i odpowiedzialnego działania.

Poznanie mechanizmu działania naszego fałszywego ja, naszego mechanizmu obronnego przemienionego w mechanizm zniewolenia, bardzo osłabia ten mechanizm, jednak nie niszczy go całkowicie, nie wyzwala nas z tej niewoli.

Już z wystawionej diagnozy naszego stanu oraz ze wskazanego źródła - brak doświadczenia obecności Boga oraz brak głębokiej więzi z Bogiem podczas naszego rozwoju - powinno być jasne, że tylko Bóg może w pełni nas uzdrowić, tylko On może wyzwolić nas z niewoli, w której się znajdujemy. Proces uzdrowienia jest procesem pogłębienia naszej relacji/więzi z Bogiem. Im głębiej jesteśmy z Nim zjednoczeni tym wolniejsi, tym zdrowsi jesteśmy. Nie możemy być w pełni zdrowi, ani psychicznie, ani fizycznie dopóki nie zjednoczymy się z Bogiem. Taka relacja z Bogiem, jest właśnie istotą życia kontemplacyjnego, jest darem. Nie możemy ani jej zdobyć własnym wysiłkiem, ani zasłużyć sobie na nią. Jedyne co możemy zrobić to otworzyć się na ten dar.

Modlitwa Głębi może nam pomóc w otworzeniu się i w przyjęciu tego daru. Regularne i bezpośrednie obcowanie z Bogiem, które jest istotą tej modlitwy, wzmacnia nasze zaufanie do Boga, co powoduje, że stajemy się mniej defensywni i pozwalamy Bogu działać w nas coraz bardziej swobodnie. Modlitwa Głębi może także pomóc nam w doświadczeniu prawdy, że już jesteśmy zjednoczeni z Bogiem, że już jesteśmy kochani bezwarunkowo i że Bóg jest rzeczywistym władcą świata. Czyli, że podobnie jak Jezus jesteśmy ukochanymi dziećmi wszechmocnego Boga.

Konsekwentnie Modlitwa Głębi może pomóc nam w pozbyciu się fałszywego ja, wraz z jego oczekiwaniami i pragnieniami oraz całym emocjonalnym programem, czyli doprowadzić nas do prawdziwej przemiany.

Emocjonalny program na osiągnięcie szczęścia jest zrośnięty z nami tak mocno, że nawet go nie zauważamy. Staje się on nie tylko częścią nas, ale nami samymi, naszą osobowością. Choć sobie tego nie uświadamiamy staje się on naszym rzeczywistym systemem wartości, który z ukrycia kieruje nami. Jesteśmy w jego niewoli. Analizując własne czyny możemy łatwo zauważyć, że nie są one zgodne z tym co świadomie pragniemy, co chcemy robić. Choć szczerze postanawiamy poprawę, obiecujemy sobie oraz innym już nigdy więcej nie popełniać tego czynu, nie jesteśmy w stanie dotrzymać słowa. Nie jesteśmy w stanie żyć zgodnie z systemem wartości, który świadomie akceptujemy naszym rozumem, czy też wola.

Człowiek naturalnie woli znajomą niewygodę (niewolę, w której nauczył się jakoś żyć i wie czego może od niej oczekiwać, jak się zachować, aby jakoś przetrwać i zakosztować w tym życiu jakiejś przyjemności, aby zdobyć przynajmniej czasowe poczucie szczęścia - jako zaspokojenie zastępczych potrzeb), niż

nieznajomy komfort (szczęście, wolność), szczególnie, gdy wymaga on pozbycia się zdobytego z takim wysiłkiem poczucia bezpieczeństwa, poczucia bycia wartościowym, poczucia kontroli, jednym słowem poczucia szczęścia. (Pomimo tego, że szczęście to nie jest prawdziwe, to jednak poczucie/uczucie jest rzeczywiste. Dlatego człowiek ma wrażenie, że w celu uzyskania wolności musi się wyrzec prawdziwego szczęścia. Emocjonalny program na szczęście jest podobny w swoim działaniu do środków stabilizujących. Demontowanie tego programu jest odstawieniem środków stabilizujących (anteizai), od których jesteśmy mocno uzależnieni. Jest to tak trudne jak wyzwolenie się z narkomanii, czy alkoholizmu.

Perspektywa wolności także może wywoływać lęk. Wolny człowiek musi wziąć odpowiedzialność za swoje życie. Już nie może zrzucić winy na kogoś innego. Nie jest w stanie samodzielnie spełniać pustki, którą doświadcza, musi polegać na Kimś Innym.