

01 – It-Tifel Ġewwieni Tiegħi...

...Xi Jrid Jismagħni Ngħidlu?

*Insellimlek! Tiftakar meta kont tfal?
Tabseb li dik it-tifla jew tifel, li inti kont,
issa sparixxiet, għax kbirt? Le, hemm
għadha, u hekk għandu jkun.*

F'ħafna minna, hemm tifel jew tifla ġewwinija fina illi darba, ilu, kienet imwegġa'. It-tfal ma jafux jinħelsu *weħedhom* minn burraxki kbar tas-sentimenti, meta jkunu mwegġgħin, jew beżgħana, jew irrabjati, jew meta jkunu qed iġorru responsabbiltajiet li ma jifilħux. Għalhekk, it-tfal ikollhom bżonn adulti li jisimgħuhom, ifarrgħuhom u jhobbuhom.

Bosta drabi, it-tfal ma jinħelsux, forsi għax il-ġenituri ma kenux prezenti jew għax kienu jagħmlu żbalji fit-trobbija bħal *preferenzi, dixxiplina żejda jew nieqsa, ma jisimgħux lit-tfal b'rispett, ma jgħannquhomx, jew ma juruhomx ħafna mħabba*. Forsi il-ġenituri kienu morda żmien twil, jew xurbana, jew moħħhom biss fihom infushom. Allura, ħafna tfal ikollhom iżommu l-wegġhat u l-bizgħat tagħhom mressa għewwa fihom. Dan jagħmlilhom il-ħsara. Imbagħad, meta jikbru u jsiru adulti, ma jkunux ħielsa u ferrihija kif għandhom ikunu.

Darba kont naf mara, ta' xi erbgħin sena, dejjem beżgħana, qatt mhi kapaci tieħu

riskji, u ma tipprova xejn ġdid għax tibza'. Intbaħna li t-tifla ġewwinija tagħha kienet iġġorr il-piż ta' meta il-veru tifla li kienet l-antik, kienet kisret dirgħajha meta kellha biss sentejn!

Issa li inti adulta, agħti mħabba u wens lit-tifla ġewwinija! It-tifla ġewwinija tiegħek x'aktarx muġuġha. Oqgħod waħdek fil-kwiet, tinsieq li inti l-adulta. Stenna sakemm tiġik stampa f'moħħok tat-tifla li kont. Jekk hija stampa ferħana, għannaqha u erga' lura. Meta tiġik l-istampa mhux sabiħa f'moħħok, ersaq lejha. L-ewwel ara dik it-tifla x'qed tħoss, u mbagħad ara xi jkun għalha. *Ismagħha!* X'qed tħoss? Ifhima, uriha li tħobbha, u serrħilha qalbha billi tagħtiha dak li għandha bżonn. Beżagħna? Hobbha; għidilha li inti bħala adulta tipprotegiha. Tħossha weħedha? Għannaqha; għidilha li inti dejjem sa tieħu ħsiebha. Muġuha? Farragħa. Tħossha ħatja ta' xi ħaġa? Hobbha; aħfrilha. Kienet abbużata? Għidilha: ma kienx jistħoqqilha, u mhux tort tagħha.

Erga' agħmel dan kollu sakemm, meta tipprova għib l-istampa tat-tifla f'moħħok, dejjem issibha, f'moħħok, kuntenta. B'din il-ħidma fuqek innifsek tkun qed tfieq u tinheles minn għewwa nett.



Dawk huma artikli sabiex tgħin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk.

Iżda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġiġħ, biża', rabja, niket u rizimententi kbar tiegħek, fittex l-għajjnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-Servizz għall-Ħelsien Emożzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità f'Hal Tarxien. www.antidemalta.org . Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide . Ikteb sjafngo@gmail.com jew ċempel għal appuntament għal dan is-servizz li huwa bla ħlas: 2767 2367 jew 2180 9011.

L-artikli kollha f'din is-Sensiela miktubin minn Tony u maħruġin mis-Servizz għall-Ħelsien Emożzjonali. Tista' tnizzilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verżjoni audio fuq MP3. Qed jinagħtalek permess hawn biex tqassam u tuża dawn l-artikli (mingħajr bidla), anki fuq newsletters, websajts u pulikazzjonijiet oħra tal-għaqda jew grupp tiegħek. F'dak il-każ, semmi d-dettalji kif jidhru hawn taħt:

© 2018 Servizz għall-Ħelsien Emożzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide. sjafngo@gmail.com Tel 2180 9011 .