02 – Kif Nista' Naħfer…

…Lili Nnifsi?

Meta tħoss rabja lejk innifsek u sens ta' ħtija, forsi qalbek tkun qed tagħmel qoxra madwarek sabiex ma terġax tweġġa' lilek innifsek b'xi għemil bħal dak tal-imgħoddi. Drajna nikkundannaw wisq!

Iżda b'qoxra madwari ma nistax ngħix sew, u lanqas ma nista' nirrelata sew ma' ta' madwari jew ma' nies ġodda.

Darba kont naf persuna li dejjem iddur kontriha nnifisha għax għamlet xi ħaġa kerha fl-imgħoddi. Rajna li, kważi b'mod sigriet anke minnha nnifisha, kienet tħoss:

- li Alla ma jħobbhiex, ma jistax jaħfrilha;
- li hi persuna ħażina, ma jistħoqqilhiex tkun kuntenta, u għandha tikkastiga lilha nnifisha.

Alla lanqas jekk irid ma jista' ma jħobbokx. L-imħabba hija n-natura t'Alla, u anki n-natura tiegħek fil-fond. Aħna tempji, bil-qdusija fit-tabernaklu ta' ġewwa. *Inti* sejjer tkun li m'għandekx ħniena f'qalbek biżżejjed biex taħfer lilek innifsek?

Is-sentimenti qed jippruvaw jipproteġuk, imma, minflok, qed iġegħluk tbati – għax is-sentimenti ma tantx hemm intelliġenza fihom.

X'ser tagħmel? Li tipprova tinsa', jew li tixgħel it-televixin – dawn il-metodi ma jfejjqukx.

Is-sentiment ta' mistħija jew ta' ħtija, per eżempju, jeħtieġ li tieħu pass lura minnu ħalli tħares lejh biċ-ċar bla *ma' tikkundanna* lis-sentiment, lilek innifsek, jew lil xi ħaddiehor. *Ħoss* l-uġigħ tiegħu għal ftit mumenti, u mbagħad irringrazzjah (talli qed jipprova jipproteġik) u għidlu li sar il-ħin biex jitlaq. Wara ftit drabi li tagħmel dan kollu, x'aktarx li dan il-metodu jibda jkun aktar u aktar effettiv u li l-weġgħa tonqoslok sakemm tmur għal kollox. Sakemm jiġri hekk, il-leħen tal-kundanna tiegħek innifsek, meta jiġi, isimgħu, iżda ara li ma jkunx sidek. *Dak mhux int!* Dak huwa biss leħen li għandek.

Sabiex taħfer lilek innifsek, bosta drabi irid ikun hemm *komunità* – knisja, ħbieb, jew familja. F'dan kollu, it-*talb* jgħin ħafna. U jekk tkun għamilt ħsara lil xi ħadd ara kif tista' ttaffihielu, forsi billi ssellimlu jew tiskuża ruħek, u jekk jista' jkun isimgħu ħalli tifhem u tagħder it-tbatija ta' dak li jkun. Iżda tagħmilx hekk jekk b'hekk

tkun ser taqlagħlu aktar feriti ta' nkwiet jew uġigħ. Itlob ħafna għalih!

❀

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-uġigħ, biża', rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek, fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità f'Ħal 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 Emozzjonali. Tista' tniżżilhom 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 pulikazzjonijet oħra tal-għaqda jew grupp tiegħek. F'dak il-każ, semmi d-dettalji kif jidhru hawn taħt:
© 2018 Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide. sjafngo@gmail.com Tel 2180 9011