

## 03 - Kif Nista' Naħfer...

### ... Lill-Ġenituri?

*Kulhadd jiżbalja. Żball mill-ikbar huwa ta' danke li jabbużaw lill-uliedhom minflok ma jrawmu fihom l-imħabba kif itfal kollha jisthoqqilhom.*

Darba kont naf mara li minħabba abbuż bħal dan fi tfulitha, kellha lehen ġewwieni, dejjem għaddej, li jgħidilha "inti ħela' ta' laham u għadam."

Il-kundanni, il-mibegħda, l-abbandun, il-manipulazzjoni, il-preferenzi, meta dejjem iqabbluk ma' xi ħaddieħor, stmerrija, umiljazzjoni, gideb, meta jċekknu, iwaqqgħuk għaċ-ċajt, jew iqisu li dak li tagħmel int qatt mhu tajjeb biżżejjed...

Dal-gass velenuż jibda diehel fik. U aktarx tispicċa li inti stess tgħaddi l-ħsara fuq min tipprova tħobb, liluliedek, u lilħbiebek. Barra minn hekk, tista' wkoll timrad sew.

Li taħfer lill-ġenituri huwa att ta' qawwa, ta' maturità.

In-nuqqas ta' maħfra jinħass bħala lehen irrabjat li jikkundanna lil min għamillek il-ħsara. Dir-rabja tkun ġejja minn wegħha jew sens ta'



ingustizzja. Induna sew b'dawn. Induna wkoll: b'dal-uġiġħ u r-rabja, kif qed nissabutagħġja lil ħajti?

Għax ma' tiktibx ittra fejn tgħidilhom x'għamlulek (imma tibagħthiex) u kif affettwak dak kollu li għamlulek? Wara, ikteb ittra oħra bħallikieku ġejja minn għandhom, fejn jgħidulek *għaliex* għamlu hekk (trobbija tagħhom stess, nuqqas ta' edukazzjoni, vizzi, żbalji, eċċ.). Forsi trid twieġeb b'ittra oħra. Irrifletti fuq dawn l-ittri. Meta tħoss li hu l-waqt, aħraqhom!

- ♦ *Itlob* għall-fejqan tiegħek u tagħhom.
- ♦ *Irrifletti*: Kemm beħsiebek iddum iġġorr dan il-piż? Kemm ser tqatta' snin oħra qabel tieqaf twaħħal f'ħaddieħor u tieħu r-responsabbiltà għalik innifsek.
- ♦ *Aghder lilek innifsek* – għax il-bnedmin kollha jbatu. B'hekk, bil-mod il-mod, tidra tagħder lil kulhadd.
- ♦ *Ċedi l-wegħha*. Dik mhijhiex int; dik xi ħaġa li għandek, istint, mhux għadu. Hu pass lura minnha, kellimha mingħajr kundanni, u ċediha.
- ♦ U wara, *ċedi r-rabja* (li tkun twieldet mill-wegħha). Dik ukoll mhux int; dik xi ħaġa li għandek, istint, mhux għadu. Hu pass lura minnha, kellimha mingħajr kundanni, u ċediha.
- ♦ *Aħfer* billi dan il-piż twaqqgħu minn spallejk. Ċedi dak il-lehen ġewwieni irrabjat li jwahħal fihom. Tkun qed tagħmel pjacir, u ġid kbir, lilek innifsek.

L-aġħar meta tħoss li inti m'intix ta' min inħobbok. Għal wegħha kbira bħal din, ikseb l-għajnuna!



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

Izda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġiġħ, 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-Helsien Emożzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità f'Hal Tarxien. [www.antidemalta.org](http://www.antidemalta.org) . Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide . Ikteb [sjafngo@gmail.com](mailto: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-Helsien Emożzjonali. Tista' tnizzilhom minn [www.antidemalta.org/efs-books](http://www.antidemalta.org/efs-books)

Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verzjoni 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-Helsien Emożzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide. [sjafngo@gmail.com](mailto:sjafngo@gmail.com) Tel 2180 9011 .