06 – Kontra l-Ansjetá…

… Il-Metodu tal-Kummentarju

Isellimlek! - Illum se ngħidlek dwar il-Metodu tal-Kummentarju. Dan iservi sabiex tidra ma titkaxkarx mis-sentimenti diffiċli: rabja, biża', dwejjaq, meta tħossok imweġġa', u oħrajn. Forsi ġà taf bil-metodu tal-Merħba, għall-istess skop. Tal-Kummentarju huwa metodu differenti.

Il-qofol ta' dal-metodu tal-Kummentarju huwa li int tidra mhux biss issir konxju/konxja tas-sentiment diffiċli, iżda wkoll tal-kummentarju li jkun qed isir f'moħħok. Meta' jkollok sentiment jew emozzjoni diffiċli u qawwija, bħal rabja, biża' jew sentiment ieħor, moħħok x'aktarx ikollu kummentarju għaddej. Ħafna drabi, dan il-kummentarju ikun qed jagħtik raġun għax qed jiżbroffalek is-sentiment diffiċli u qawwi.

F'dan il-Metodu tal-Kummentarju, x'tagħmel biex ma tikaxkarx?

L-Ewwel Pass. Meta tħoss li ġejja fik il-biża' jew sentiment diffiċli ieħor, *mur mal-ewwel fil-Belveder*, jiġifieri fil-post kwiet f'moħħok fejn mhemm ebda kundanni, post li huwa pass lura mit-taqlib li jkollok - ħalli minn hemm tkun tista' tara l-veduta ġewwinija tiegħek. Tara sewwa x'ikun qed jiġri u jinħass fik. Hekk qed tinduna bis-sentiment diffiċli f'qalbek, ngħidu aħna il-biża'.

It-Tieni Pass. Jekk tkun moħħok hemm, tinduna wkoll bil-*kummentarju* – dak il-kliem li moħħok ikun qed jagħmel. Is-soltu, dal-kliem ikun qed isostni lis-sentiment: jekk qed tħoss is-sentiment tal-biża', il-kummentarju jkun qed jgħidlek li tassew għandek raġun li tibża'ħafna. Billi l-Belveder jinsab pass lura minn kull ma qed jiġri fik, forsi min hemm tista' tinduna li dak il-kummentarju mhux *inti*, imma huwa xi ħaġa li *għandek*.

It-Tielet Pass. Issa trid *tiftakar* li jekk jikber is-sentiment, jiħrax il-kummentarju. U li jekk jiħrax il-kummentarju, aktar ser jikber is-sentiment. Dan jgħidulu ċirku vizzjus. Jekk jikber tal-ewwel, jikber it-tieni, u allura jerġa jikber tal-ewwel, u jerġa jikber it-tieni, eċċ. Il-kummentarju u s-sentiment jibqgħu jikbru bla rażan – u ma ssibilhomx irkaptu. Ikaxkruk waħda sew.

Għandek tkun taf li kull ċirku vizzjuż għandu bżonn jinqata'. M'inix ser ngħidlek biex issikket jew toħnoq is-sentiment! Minflok, ser ngħidlek biex issikket il-kummentarju għal ftit, ħalli il-kummentarju *ma jibqax isostni lis-sentiment.* Għid lil moħħok biex *iwaqqaf, għal ftit minuti, dawk il-kummenti* li qed jagħmel.

Sum mil-kummentarju! Żomm moħħok hemm, għax inkella l-kummenti malajr jerġgħu jibdew weħedhom! Żomm moħħok hemm ukoll fuq is-*sentiment* (ngħidu aħna l-biża'). B'hekk tinduna li is-sentiment jonqos, jiċkien, għax m'għadx hemm il-kummentarju biex jitimgħu jew isostnih.

Dak il-metodu kollu! Jiġifieri mur fil-Belveder, induna bis-sentiment u bil-kummentarju, *sum* mil-kummentarju, ibqa' moħħok hemm, u tara s-sentiment jonqoslok. U dan mhux għax tkun ħbejtu ġewwa jew rażżantu, jew ipruvajt tinsih, imma għax tkun qed tinħeles minnu. Ikun qed jiżvinta.

Dan, bħal-metodu l-ieħor, dak tal-Merħba, meta tidra' tużah isir aktar u aktar effettiv. Dan għax tibda tinduna x'qed jiġri qabel ma s-sentiment diffiċli jiħrax u jkaxkrek. Meta tidra tuża dan il-metodu, isir abitwali fik; u inti titqawwa bħala persuna, tikkalma, tithenna, u tinħeles. Imorrulek dawk il-buttuni li, meta tagħfasħomlok id-dinja, inti titħarbat. Uża dan il-metodu l-ewwel ftit drabi, u tinduna inti stess. Dawn ir-riżultati jiswewlek bla qies fuq il-pjan psikoloġiku. U jgħinuk ukoll fit-triq spiritwali tiegħek – dik it-triq li tqarrbek lejn il-misteru qaddis li huwa fik u lilhinn minnek, u li huwa inti wkoll.

❀

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